



ЕВГЕНИЙ
БУЛАНЧИК



БАРЬЕРЫ
ИЗВЕСТНОСТИ



Книга 28-я

**ЕВГЕНИЙ
БУЛАНЧИК**

БАРЬЕРЫ ИЗВЕСТНОСТИ

Литературная запись Кима ПУШКАРЕВА

МОСКВА
«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»
1976

7А2
Б90

Буланчик Е. Н.

Б90 Барьеры известности. Лит. запись К. Пушкарева. М., «Молодая гвардия», 1976.

188 с. с ил. (Спорт и личность. Кн. 28-я.)

Книга ветерана войны, ветерана оспорта, обладателя золотых медалей чемпиона СССР и Европы, заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР Евгения Николаевича Буланчика рассказывает о проблемах легкой атлетики, рассматривает перспективы этого вида спорта, освещает многие вопросы, связанные с воспитанием многогранной личности спортсмена-бойца, спортсмена-гражданина.

7А2

Б $\frac{70302-140}{078(02)-76}$ 130-76

КОГДА ОСТАЮТСЯ ВОСПОМИНАНИЯ...

У каждого спортсмена они свои. У одних озарены блеском олимпийского золота, серебра или бронзы. У других хранятся медали такого же достоинства, только рангом пониже — с чемпионатов Европы. Или страны. Для третьих значок мастера спорта — тоже очень приятное воспоминание. А для кого-то даже значок разрядника весит не менее самых высоких наград: годы необременительных занятий помогли добиться успеха совсем в другом — в жизни и работе. В спорте каждый добивается того, что ему суждено единством многих факторов — состоянием здоровья, степенью настойчивости, одаренности к определенному виду. Одно остается вне сомнения: у каждого, кто посвятил даже самую незначительную часть своего времени спорту, воспоминания о нем всегда приятны и радостны.

В большой спорт я вошел в 1947 году, когда впервые завоевал серебряную медаль на чемпионате страны в беге на 110 м с барьерами. В 1956 году, на первой Спартакиаде народов СССР, я снова имел такую же награду в том же виде. Это было мое последнее выступление. Годы между стартом и финишем можно смело назвать «золотыми».

Восемь лет подряд мне удавалось выигрывать звание чемпиона страны в беге на 110 м с барьерами, однажды — в гладком (без барьеров) беге на 400 м, дважды — в эстафете 4×400 м. Тогда же мне посчастливилось установить шесть всесоюзных рекордов на всех дистанциях бега с барьерами: три — в беге на 110 м, один — на 200 м, два — на 400 м; вместе с товарищами по сборным командам Украины и ВЦСПС я трижды выступал в эстафете 4×400 м, которые тоже заканчивались с рекордным для страны временем. В 1954 году

уже в солидном для бегуна возрасте — 32 года — мне удалось осуществить заветную мечту — выиграть звание чемпиона Европы в беге на 110 м с барьерами.

Каждой победе, каждому рекордному достижению предшествовали значительные усилия, творческий поиск и находки, досадные промахи и неудачи. В некоторых случаях по своей эмоциональности они приносят более острые ощущения, чем сами победы. Потому что по затраченному времени, по сложному труду им принадлежит куда большее место, чем короткому выступлению в состязаниях. Ведь спортсмены во многом сродни артистам: больше репетируют, чем выступают перед зрителями.

Впрочем, приятными воспоминаниями о личных успехах я жил недолго. Свою дальнейшую жизнь я намеренно и навсегда связал со спортом, посвятил тренерской работе; у меня почти сразу после прощального старта появились совсем другие и более сложные заботы — о воспитанниках. Их было куда больше: выступал я один, а, став тренером, готовил многих. Их выступления тоже принесли немало радостных минут и вместе с ними — еще больше волнений. Начиная с 1961 года, когда Василий Анисимов завоевал свою первую медаль чемпиона страны.

Несколько лет были очень счастливыми, я с удовольствием поглядывал на таблицу всесоюзных рекордов — на те строчки, в которых фиксируются достижения в барьерном беге. В них неизменно встречались родные имена. На дистанции 100 м с барьерами для женщин первый рекорд принадлежал Лиле Макошиной, потом — Лие Хитриной. В беге на 110 м Саша Синицын повторил время ленинградца Анатолия Михайлова и стал совладельцем всесоюзного достижения. В беге на 200 м с барьерами рядом стояли имена Василия Анисимова и Вячеслава Скоморохова: первый установил, второй повторил рекорд страны. На дистанции 400 м с барьерами рекордсменом долго был Анисимов, который пер-

вым в нашей стране вышел из 50 секунд. Потом так же надолго его сменил Скоморохов.

Из этого квинтета относительно не повезло только Синицыну: Саша, как ни старался, а так и не смог подняться до призовых мест на чемпионатах страны. Четверо остальных добивались побед. Анисимов и Скоморохов стали заслуженными мастерами спорта. Самую большую радость вопреки неверию многих скептиков принес мне замечательный спортивный боец Вячеслав Скоморохов.

Случилось это в 1969 году, через пятнадцать лет после того, как я стал чемпионом Европы. В 1969 году такого же взлета добился Слава Скоморохов. Я плохо помню этот радостный день на стадионе «Каранскакис» в Афинах — так я волновался с самого утра и до победного финиша Славы. Помню только, что после финиша я едва не задушил в объятиях моего многострадального ученика. Слава тоже стал чемпионом континента в беге с барьерами, только на другой дистанции — 400 м. Но и она была родной для меня, именно в этом виде мне удалось установить два своих первых всесоюзных рекорда. Ученик шел по стопам учителя, что всегда приносит большую радость...

Я долго раздумывал, садиться за эти строчки или нет. Сейчас, когда в нашей стране есть около тридцати олимпийских чемпионов по легкой атлетике, мои достижения выглядят довольно скромными. Мое место на XV Олимпийских играх было только четвертым. Да и было все довольно давно, особенно в моей спортивной жизни.

Но есть одно немаловажное обстоятельство, которое заставило меня в конечном итоге взяться за перо. И мне самому, и Славе Скоморохову пришлось пройти через очень необычные и сложные испытания в жизни, без чего были бы невозможны наши успехи в спорте. То, что случилось со мной и Александром Спиридоновичем Канаки, с которым вы встретитесь на страни-

цах моих воспоминаний, пожалуй, не повторится с молодежью в мирные дни; это непосредственное наследие войны. То, что пришлось преодолеть Славе Скоморохову, особенно перед XIX Олимпийскими играми, может подстеречь каждого, от таких случайных несчастий не застрахован никто. И чтобы преодолеть то необычное, что случилось с каждым из нас в отдельности, необходимо было в первую очередь приложить большие волевые усилия, огромную настойчивость, предельное упорство, не утратить оптимизма и веры в свою счастливую звезду. Иначе нам не суждено было сохранить золотые воспоминания о спортивной молодости.

Когда заходит речь о приложении волевых усилий в спорте, не имеет решающего значения, какие трудности преодолевает спортсмен. Важно другое — как он их преодолевает в чисто психологическом плане. Очень часто чей-то пример может здорово помочь спортсмену, которого постигло совсем другое несчастье. В этом отношении нам со Славой Скомороховым есть чем поделиться с нынешней спортивной молодежью, так сказать, с нашими наследниками.

В этих заметках я сознательно опускаю «золотое детство» и «счастливую юность» — они у меня типичны для своего времени. О них я вспомню лишь коротко там, где это будет необходимо, где отдельные события начальных этапов жизни помогут в какой-то степени раскрыть главное. Начну я непосредственно с самого главного испытания для себя. По одной причине: если бы мне не удалось победить тогда — не было бы и всех последующих спортивных побед и успехов.

ВТОРОЙ СТАРТ

Такие сложные задания в годы Великой Отечественной войны чаще всего ставили физкультурно-лыжным батальонам. Уже из наименования видно, что комплек-

товались они преимущественно физически сильными, выносливыми, ловкими бойцами и офицерами, как правило, спортсменами и значкистами ГТО высшей степени довоенного комплекса — «Отличник».

По разносторонней физической подготовке, умению действовать в сложных условиях бойцы физкультурно-лыжных батальонов значительно превосходили солдат других подразделений. А кому много дано, с того больше и спросится. Поэтому мы несколько не удивились, когда в апреле 1942 года нашему батальону поставили боевую задачу — на рассвете как можно ближе скрытно подобраться к окопам гитлеровцев, потом стремительным рывком ворваться непосредственно в окопы и овладеть выгодной для нас позицией.

Я шел вместе с друзьями, думая лишь об одном — не отстать от ребят, не сплеховать в решающий момент. С удивлением ощущал сильное сердцебиение. Было страшно? Вероятно. Еще вероятнее, как перед каждой атакой, было как-то неспокойно на душе, хотя я уже знал в своей солдатской жизни боевые испытания.

Я начал службу связным. Командир как-то пошутил в мой адрес: не нужно было кончать техникум физкультуры. Парень с таким дипломом должен быть сильным, ловким, выносливым — обладать самыми главными качествами, необходимыми хорошему связному. В отдельные дни нам, связным, приходилось по два-три раза совершать рейсы по 5—10 километров в боевые части с устными приказаниями и пакетами. Здесь уж без выносливости не обойтись. И если поначалу можно было передвигаться свободно, кое-где даже переходить на бег, то ближе к боевым позициям обстановка резко менялась. Чаще всего подбирались непосредственно к окопам и ходам сообщения приходилось ползком. В эти моменты я, как говорится, видел смерть вблизи — над головой свистели пули, поблизости рвались снаряды или мины, не исключалась возможность встречи лицом к лицу с врагом.

Нам удалось довольно близко подобраться к вражеским окопам. А потом стремительно, словно спринтеры со старта, мы рванулись вперед, оглушая гитлеровцев раскатистым «ура-а-а!». До окопов оставались считанные шаги, когда я внезапно упал. Даже выругался со зла: надо же споткнуться так не вовремя, отстать от всех! Вскочил на ноги и снова упал. Только теперь я почувствовал жгучую боль в колене левой ноги, его словно насквозь пронзил раскаленный огненный прут...

Это случилось 17 апреля 1942 года — ровно через две недели после того, как мне исполнилось 20 лет. Я попал в госпиталь, сначала казалось — на незначительное время. Рана не досаждала мне сильными болями, быстро заживала. Вскоре о ней напоминали лишь два пятнышка свежей розовой кожицы возле коленной чашечки. Правда, нога не сгибалась в колене. Но и это не пугало. Некоторое время нога была в полной неподвижности, закованной в гипс, колено занемело в сгибе, мышцы немного атрофировались — типичный анкилоз, после ранения левая нога стала в объеме тоньше правой на 7 см, и эту разницу так и не удалось ликвидировать впоследствии. Тогда же я считал ее неподвижность не заслуживающей особого внимания мелочью: несколько сеансов массажа, даже самомассажа — и все будет в порядке, нога вновь станет послушной.

Заканчивался второй месяц лечения, а я все еще ходил на костылях. Вот здесь врачи и ошеломили меня неожиданным выводом: я должен готовиться к самому худшему — нога не только сейчас не сгибается в колене, но может случиться так, что она никогда больше не будет сгибаться! Что-то повреждено непосредственно в коленном суставе, а что — неизвестно, установить не удастся. Помочь мне при всем желании врачей ничем нельзя; такие случаи, увы, не поддаются лечению. Мне необходимо смириться с тем, что, возможно, всю жизнь придется пользоваться услугами «деревянного адьютанта», то есть палочки...

Это был удар. Очень сильный удар, можно сказать, в самое сердце. Не только потому, что стать инвалидом, еще прозаичнее и точнее — калекой, в двадцать лет неприятно хоть кому. Для меня приговор врачей оборачивался настоящей трагедией.

В физкультурно-лыжный батальон я попал, что называется, с выпускного вечера Ворошиловградского техникума физкультуры. Дома, у матери, Екатерины Михайловны, остался не только диплом о его окончании, но и многие грамоты, полученные за успехи на стадионе. Уже тогда мой спортивный путь сложился настолько удачно, что я мог мечтать и мечтал о высоких достижениях. И вот одна нелепая пуля-дура, в полном смысле слова «слепая» пуля (угодила она в мое колено не столько прицельно, сколько случайно — гитлеровцы палили в бегущую цепь наугад), поставила такую неприятную трагическую точку в моей спортивной биографии, самом начале ее, после первых удачных шагов.

Нетрудно догадаться, как я провел день и ночь после сообщения врачей. Я был словно в каком-то трансе. Старался уединиться от товарищей днем, не мог и на минуту уснуть ночью. Думаю, что каждому на моем месте было бы так же невесело. Самая большая трагедия заключалась в том, что внешне-то я был цел и даже невредим! И вместе с тем такие невеселые последствия без малейшей надежды на лучшее. Даже если предположить, что со временем нога все же «расходится», что не исключалось, начнет сгибаться и слушаться меня. Это может случиться настолько поздно, что о возвращении в спорт, придется забыть поневоле.

Но недаром говорят, что утро вечера мудренее!

Хоть каким невеселым было на первый взгляд мое положение, я не смирился с ним полностью, постарался достаточно оптимистически оценить случившееся. К утру мысли начали проясняться, я сознательно придавал им лучшее для меня направление. Не только потому, что я остался жив и в основном здоров — мож-

но жить, ходить и даже работать с «деревянным адъютантом», не я один попал в такое положение. Главное заключалось в том, что в тот печальный день и не менее грустную ночь я все равно не расстался с основным для себя — с большой спортивной мечтой. Она и вдохновила меня на все последующие действия.

В Ворошиловградский техникум физкультуры я поступил в значительной степени случайно, почему — об этом в другом месте несколько позже. До учебы в нем я был, что называется, физкультурником в широком смысле слова — значкистом ГТО без определенного спортивного профиля. В родном Артемовске (в Донецкой области) я увлекался всем, что требовалось для выступлений за школьную команду в городских соревнованиях. Бегать так бегать, прыгать так прыгать, играть в волейбол или баскетбол — пожалуйста, не говоря уже о всеми любимом футболе. Больше всего меня прельщала акробатика, хотя сведущие люди говорили, что с моим высоким ростом и не очень впечатляющей в то время общей физической подготовкой не достичь в ней заметных успехов.

В техникуме моим наставником стал опытный педагог Михаил Петрович Гилев. Он внимательно оглядел меня, проверил мои способности в беге и прыжках, грустно покачал головой и предложил осваивать... десятиборье! Не потому, что хороший рост со временем гарантировал достижение успеха в нем. Наоборот, с его помощью Михаил Петрович надеялся дать мне хорошее всестороннее физическое развитие и найти тот единственный вид, который может стать основным для меня. Возможно, это десятиборье, задатки для совершенствования в нем у меня все же имелись.

Больше всего не давался мне тогда именно бег... на 110 м с барьерами! И вполне закономерно. Среди всех видов десятиборья он самый сложный по технике выполнения и координации движений. Уже одно умение преодолевать расстояние между барьерами обязатель-

но в три шага дается далеко не сразу и не всем начинающим спортсменам. В конечном итоге мы стали включать дистанцию 110 м с барьерами в каждое занятие. И произошло небольшое чудо: именно барьерный бег принес мне первые спортивные успехи и, как вы уже знаете, стал тем единственным видом, которому я посвятил всю свою спортивную жизнь.

Но тогда, в госпитале, барьерный бег вспомнился мне по другой причине. Я думал о том, что он не давался мне самым решительным образом, что для овладения его сложной техникой мне пришлось пролить на тренировках действительно семь бочек пота, если не больше. И барьерный бег покорился!

А что будет, если с такой же настойчивостью подойти к моей злополучной ноге? Не согласиться с невольным выводом врачей (ведь они могли и ошибиться), начать регулярно, систематически, упорно — как в дни спортивной тренировки — работать над возобновлением ее подвижности? Работать до седьмого, а то и до десятого пота! Не выдержит она такой «глубоко эшелонированной атаки», обязательно сдастся, покорится мне! Я забуду о «деревянном адъютанте», снова стану полностью здоровым парнем, возможно, вновь выйду на стадион!

Не удивляйтесь столь наивной на первый взгляд оптимистической мечте. В грозные годы войны таких мечтателей было много, и многие из них стали здоровыми людьми, с чем мы еще встретимся в дальнейшем. Тогда, не зная законов биологической несовместимости, многие раненые страстно мечтали о чудо-хирурге, который сможет вернуть им утраченные конечности. Мне надеяться преодолеть последствия ранения было много легче — я был цел, оставалось только вернуть подвижность ноге!..

На следующий день после приговора врачей я пришел в процедурный зал госпиталя — бывший спортивный зал школы. В нем сохранилось все спортивное оборудование, появились новые приборы и снаряды специ-

ального назначения. Здесь инструктор лечебной физкультуры младший лейтенант Евгений Иванович Алапушев работал с теми, кому с помощью массажа и специальных физических упражнений врачи надеялись вернуть подвижность конечностей, помочь избавиться от последствий анкилоза отдельных групп мышц.

К таким же процедурам приступил и я. Сначала, по давней спортивной привычке, согрелся — выполнил хорошую, насколько позволяло мое положение, общую разминку, потом начал старательно, не жалея сил, массировать колено левой ноги, несколько раз попытался согнуть ее усилием рук. Евгений Иванович Алапушев с интересом наблюдал за мной, потом подошел, спросил:

— Надеешься?

— Иначе не пришел бы сюда...

— Имеешь специальное образование?

Я рассказал о технике. Евгений Иванович промолвил:

— Это хорошо, это даже очень хорошо...

И исчез. Куда и зачем — я понял через час.

Меня пригласили к руководству госпиталя и сказали, что если я согласен, то меня оставят работать в госпитале — помогать Евгению Ивановичу. Многие очень хотят исцелиться от неприятных ранений, но едва ли один на сто человек верит в могучую силу физических упражнений — дело новое, необычное, незнакомое людям по прежней жизни. Госпиталю нужен такой парень, который сам бы, добровольно и систематически, работал над восстановлением подвижности ноги и увлекал своим примером других. Согласен? Естественно, что я проголосовал за это предложение обеими руками.

Не нужно удивляться всему, что произошло.

Война со всей присущей ей грозной неумолимостью поставила вопрос о необходимости лечения последствий ранений с помощью применения самых разнообразных физических упражнений в союзе с массажем. И если сегодня вы услышите от пожилых ныне тренеров, что

всю войну они «просидели» в госпиталях, в процедурных кабинетах, — снимите перед ними шляпу! Они сделали очень большое дело: именно наши тренеры и другие специалисты физического воспитания вместе со спортивными и другими врачами нащупывали, а потом совершенствовали методику борьбы с последствиями ранений и атрофией отдельных мышечных групп.

Я систематически, ежедневно массировал свое колено, прибегал к другим восстановительным процедурам. Прошла одна неделя, вторая, третья. Положительных сдвигов не было. Конечно, я и не ждал их так скоро. Но хотелось видеть хотя бы малейший результат прилагаемых усилий. Тогда бы и настроение стало радостней, и уверенности в самолечении прибавилось бы. Как вдруг произошло одно не предвиденное мною и полностью решившее проблему событие.

За мной наблюдала опытный врач Елена Петровна Семенчук. Она нередко приходила в процедурный зал на мои сеансы самолечения, интересовалась их результатами. С такой же целью Елена Петровна пришла в зал и в тот памятный день. Я как раз выполнил особенно длительный по времени, тщательный и энергичный массаж колена перед тем, чтобы снова, в который уже раз, попробовать согнуть ногу усилием рук. Елена Петровна подошла ко мне, сказала:

— Ну-ка, ложись, я немного позондирую тебя.

Я лег на топчан. Елена Петровна долго и тщательно ощупывала своими чуткими пальцами больное колено, все время приговаривая: так, так, хорошо, даже очень хорошо. Хотя я и не понимал, что она нащупала хорошего — нога оставалась прежней, неподвижной. Внезапно она резким усилием рук попыталась согнуть мою ногу не в том направлении, в каком это делал обычно я, а в противоположном. В колене что-то хрустнуло, я даже вскрикнул от боли. Елена Петровна приказала:

— Попробуй согнуть ногу!

Я попробовал, и она едва заметно согнулась в колене.

— Еще раз!..

И вновь нога едва заметно отозвалась на мое усилие. Я забыл о боли, обо всем на свете и издал такой радостный вопль «ура-а-а!», что переполошил не только весь процедурный зал, но и весь госпиталь. Елена Петровна весело рассмеялась проявлению моей радости, вытерла вспотевший лоб и сказала:

— Кажется, все хорошо. Продолжай в том же духе...

Врач провела рискованный эксперимент, применив насильственное сгибание ноги? Несомненно. Имела она право на риск? На мой взгляд — полное. Хотя бы потому, что применила то же самое, что не так умело ежедневно старался применить я сам, стремясь насильственно согнуть ногу, лишить ее неподвижности сначала хотя бы таким способом. Врач сделала это грамотно, да ей и легче было прибегнуть к насильственному сгибанию — она прилагала усилия со стороны, а я — от себя, что лишало мои действия необходимого эффекта.

Одно несомненно — хуже бы мне не стало даже в том случае, если бы врача постигла неудача. Ноги бы я не лишился, она могла остаться такой, какой и была — неподвижной. После ранения в ней что-то срослось не так, как нужно, и срослось в гипсе, в неподвижном состоянии. Врач решила на допустимый в медицине, только несколько своеобразный, так называемый «повторный перелом». Она, оказывается, давно думала о подобной операции, только решила выждать, когда я ежедневными массажами и специальными нагрузками немного «расшевелю» окончательно атрофировавшееся колено и верну к более активной жизни остальные мышцы. Теперь, после «повторного перелома», процессы нового срастания будут происходить в движении, анкилоз не повторится.

После этого удачного эксперимента мои дела пошли на лад ускоренными темпами. Каждый день левая нога

послушно реагировала на физические нагрузки, крепла, амплитуда сгибания становилась все более заметной, напряжения стоили мне меньших усилий. И наконец наступил радостный день, когда я выписался из госпиталя и был направлен в батальон для выздоравливающих, чтобы там окончательно укреплять мышцы левой ноги и возвратиться в одну из боевых частей. Однако случилось так, что моя чисто воинская жизнь внезапно довольно круто повернулась в непредвиденном направлении.

Я уже упоминал, что в Артемовске, где прошли мои детские и юношеские годы, я увлекался акробатикой. И хотя мне не раз говорили, что при моем довольно высоком росте (сейчас — 186 см) в ней не добиться больших успехов, я не бросал увлечения, потому что занимался акробатикой, как говорится, для себя, по принципу — мне нравится, не думая о возможных спортивных успехах. И все же добился кое-чего. Я свободно выполнял не только простые перевороты и кульбиты, но и сложные флик-фляки и сальто, очень хорошо делал и фиксировал всевозможные стойки на руках. В том числе и стойку на одной руке, что удается далеко не всем акробатам и гимнастам.

В батальоне для выздоравливающих я продолжал много работать над развитием и укреплением порядком ослабевшей от неподвижности левой ноги (помните — она даже уменьшилась в окружности на 7 см). Иногда я включал в занятия не столько для пользы дела, сколько для собственного удовольствия и различные акробатические упражнения.

В батальоне восстанавливал силы после ранения и лечения парнишка из полкового ансамбля — невысокий, сильный и ловкий Саша Хусаинов, выступавший с акробатическим этюдом. Мы стали часто тренироваться вместе, а потом, в минуты отдыха, начали выступать в акробатической двойке перед нашими товарищами по батальону. И когда срок лечения окончился, Саша увлек ме-

ня в самодеятельный ансамбль сначала полка, а потом дивизии.

С Сашей Хусаиновым мы выступали недолго. Вскоре к нам присоединился Вениамин Ковалев, двойка превратилась в акробатическую тройку. А потом и в четверку, когда к нам неожиданно примкнул удивительный парень — Жорж Захаров. До 37 лет он не был знаком с акробатикой вообще! Но когда присоединился к нам, то исключительно быстро освоил многие, в том числе и довольно сложные элементы. По природе своей Жорж был наделен большим чувством юмора, в нашей четверке он являлся как бы комиком. Но самый большой успех Жорж Захаров имел, когда выступал с исполнением юмористических и сатирических куплетов о гитлеровских вояках. Солдаты, что называется, животы надрывали от смеха!

Наш ансамбль не был профессиональным. Мы никогда не расставались с боевым оружием, всегда имели свою боевую задачу, особенно при активных действиях врага. Но едва выпадала свободная минута, как мы превращались в артистов, спешили развлечь, повеселить наших боевых товарищей, с которыми прошли путь до нашей славной Победы.

Встретили мы ее в составе нашей 120-й гвардейской в поверженном Берлине. День Победы запомнился всем нам исключительно ярко и на всю жизнь — мы встретили его в самом логове фашистского зверя. В радостном настроении мы поднялись на крышу рейхстага, вместе со всеми палили из ружей и кричали «ура!». А я решил отметить радостный праздник еще и по-своему — по спортивному. Подошел к углу крыши рейхстага, взялся за толстые прутья ограждения и выжал стойку на руках лицом наружу, глядя на маленькие фигурки солдат внизу. Вокруг моментально воцарилась тишина, только художественный руководитель нашего ансамбля старший лейтенант Борис Львович Львов четко и спокойно, словно командуя, говорил:

— Так, Женя, хорошо, молодец. Ну и достаточно... Я спрыгнул на крышу, повернулся к худруку. На меня смотрели рассерженные глаза. Он сказал:

— Дурак! Так рисковать в День Победы...

Резко повернулся и ушел.

М-да, вероятно, это был далеко не самый умный поступок в моей спортивной жизни. Хотя я и был уверен, что ничего не случится, стойки я всегда фиксировал здорово, намертво, все равно, если бы сорвался, то костей было не собрать. И это в последний день войны, в первый день мира!

Уже на следующий день я полностью перешел на рельсы мирной жизни, приступил к осуществлению давней мечты. Я начал бегать, возрождать забытое. Хотя наш ансамбль не задерживался на одном месте, всюду я находил беговую дорожку, обязательно проводил тренировку. Если раньше я мог иногда побаловаться папироской, то теперь они исчезли из моей жизни; еще более решительное табу было наложено на рюмки всех, даже самых маленьких калибров. Я твердо решил к моменту демобилизации подготовиться к поступлению в институт физкультуры. Подготовиться в первую очередь физически. Я уже понял огромное значение для человека физических упражнений, хотел получить глубокие знания в придачу к тем, которые получил в техникуме, чтобы стать специалистом физического воспитания.

ЖИЗНЬ СОСТОИТ НЕ ТОЛЬКО ИЗ УДАЧ

Я демобилизовался в Белоруссии. Знал, что в ее столице создается институт физкультуры. Можно было попробовать поступить в него; тем более что я не раз выступал на стадионах республики, имел победы; и тренеры, и преподаватели института знали меня как спортсмена, даже приглашали в Минск. Но меня почему-то неудержимо потянуло в родные края — в Киев.

Конечно, я надеялся, что диплом об окончании тех-

никума физкультуры сыграет определенную роль при поступлении демобилизованного фронтовика в институт; меня могут даже освободить от вступительных экзаменов, конкурсы при поступлении в институт тогда были не те, что ныне. Но действительность превзошла все самые оптимистические мои предположения.

Едва я сдал документы, как был приглашен в ректорат. Мне предложили стать не студентом, а... преподавателем кафедры легкой атлетики! Положение с преподавателями очень тяжелое, особенно с преподавателями практических спортивных дисциплин, каждый обладатель даже техникумовского диплома — настоящая находка для института. А учиться я смогу здесь же. При Киевском институте есть заочное отделение Центрального (Московского) института физкультуры, я могу поступить на заочный факультет, и в добрый час. Так внезапно и очень удачно для меня разрешилась одна из важных жизненных проблем.

Направляясь в Киев, я решил, что буду учиться в институте, получать стипендию и немного «подрабатывать» — тренировать в свободное время легкоатлетов какого-либо спортивного общества или коллектива физкультуры. Это самый лучший вариант и столь необходимый в будущем — педагогический опыт буду приобретать. Помочь мне материально, чтобы я стал «чистым» студентом, было некому, да и стыдно как-то пользоваться помощью, хотя бы и родителей, 24-летнему здоровому мужику. И вот все разрешилось само собой.

Но это было полдела. Я хотел не только учиться, но и стать одним из сильнейших спортсменов. Как я завидовал им — сильнейшим, как хотел быть среди них! И ничего не мог поделать. Потому что жизнь, к большому сожалению, состоит не только из удач. Рядом с нами нас нередко преследуют и неудачи, преодолеть которые порой нам не под силу не по своей вине. Я в тот период, после удачного поступления в институт, попал, что называется, в полосу длительных неудач. Заклю-

чались они в том, что со мной никто не хотел работать, никто не решался стать моим постоянным наставником.

Я тренировался упорно, старательно, систематически, даже немного больше положенной нормы. На кафедре мне, как молодому преподавателю, поручали проводить практические занятия по повышению спортивного мастерства студентов (так называемое ПСМ). Мне приходилось показывать студентам целые комплексы необходимых упражнений, что способствовало повышению и собственной тренированности, становилось для меня как бы добавочным утренним или дневным занятием.

А вечером я тренировался сам. Именно сам, потому что никто из моих коллег по кафедре и других киевских тренеров так и не решился стать моим постоянным наставником, кое-кто соглашался быть лишь консультантом. Увы, это очень далеко от постоянного тренерского надзора, от крайне необходимой мне тогда помощи, не налагало на консультанта никакой ответственности по отношению ко мне.

Я хорошо понимал осторожность моих коллег, хотя мне не становилось легче от этого. Они знали о моем фронтовом ранении, что в значительной степени вселяло неверие в мой возможный успех — разве удастся после всего пережитого добиться высот спортивного мастерства? Тем более что рецидивы ранения, хоть и не часто, но постоянно давали знать о себе. И почти каждый раз свидетелями их проявления становились мои коллеги по кафедре, что тоже не вдохновляло их на работу со мной.

Я мог хорошо, продуктивно провести тренировку, в отличном настроении, при не менее хорошем самочувствии отправиться в душ. Принять его, прогреться в теплых струях воды. Как вдруг моя многострадалая нога подгибалась, никак не хотела выпрямляться, я неделю ходил на полусогнутой ноге, не мог тренироваться. Или же я ложился вечером в постель абсолютно здоровым, не ощущая и малейших признаков недомогания

или рабочей, от тренировки, усталости, а утром не мог встать все на ту же левую ногу. Самое печальное заключалось в том, что я, как ни старался, не мог уловить, установить хотя бы малейших признаков этих неожиданных явлений, чтобы предугадывать их, принимать профилактические меры для их устранения.

Ко всему, мне шел двадцать пятый год, а я питал склонность к спринтерскому бегу: хоть и с барьерами, но всего на 110 м. А спринт, как известно, удел молодых. У меня же, ко всем несчастьям, рано появились залысины, внешне я выглядел старше своих лет, что еще больше подрывало веру в возможность подготовить из меня хотя бы мастера спорта. Вот почему все из вежливости соглашались на то, что ни к чему не обязывало, — быть консультантом, и решительно отказывались взять обязанности постоянного тренера.

Ко всему добавлялась элементарная осторожность. Тренировать — значит давать физические нагрузки. А вдруг они настолько отрицательно скажутся на моем организме, что приведут к предельно неприятным последствиям? Отвечать за них придется тренеру. А кому это интересно? Вот и приходилось мне и нагружать себя, и нести ответственность за все возможные последствия самому...

Между тем, несмотря на значительный стаж самостоятельной тренировки, я и сейчас не верю, что самостоятельно можно добиться больших успехов. Хотя строчка «Тренируюсь самостоятельно» нередко встречается в анкетах отдельных, в том числе и выдающихся спортсменов.

Конечно, на определенном этапе спортсмен, особенно успешно окончивший институт физкультуры, вооруженный глубокими знаниями, с устоявшейся техникой, способен и сам достаточно грамотно организовать весь сложный тренировочный процесс. Но в те времена присутствие тренера на дорожке было очень желательным, даже обязательным для меня. Хотя бы для двух поляр-

ных оценок — «хорошо» и «плохо». Эти два слова, не говоря о более глубоких оценках моих чисто технических действий и построения тренировочного процесса, уже создавали столь нужную эмоциональную окраску каждого занятия. Я или работал бы в более приподнятом настроении, или бы тренировался более «заядло», чтобы «плохо» обязательно превратилось в «хорошо», возможно — даже в «очень хорошо». Тем более что при совершенствовании в технике столь сложного вида, как бег с барьерами, контроль со стороны крайне необходим вообще, со стороны знающего, опытного тренера — во сто крат нужнее!

Но тренера, увы, не было. Возможно, общее неверие в мой большой спортивный успех так бы и убило на корню мою собственную веру в него. В этот период, который, конечно же, отрицательно сказался на моем психологическом состоянии, я начал замечать некоторые признаки нервного расстройства. Прежде всего ночью! Мне часто снился один и тот же неприятный сон: Берлин, рейхстаг, я выполняю стойку на углу крыши... Неизменно срываюсь и лечу вниз — на асфальт! Даже не счесть, сколько раз я просыпался среди ночи в холодном поту и долго не мог, вернее — боялся уснуть снова.

К счастью, от этой неприятности мне удалось избавиться довольно неожиданным способом. Я вспомнил свое умение выполнять стойки. И после того как я попробовал зафиксировать стойку на барьере, окружавшем центральное спортивное ядро стадиона (его высота чуть более метра), неприятные сновидения оставили меня! Что называется — клин клином: возродил веру в то, что могу отлично фиксировать стойку на руках, и боязнь срыва исчезла навсегда!

Оставалось решить самую главную проблему — продолжать тренироваться и дальше или бросить все? Тем более что общие мои дела слагались довольно хорошо: первую сессию на заочном отделении я сдал на

«отлично», работа на кафедре тоже не вызывала нареканий. Я мог так и расстаться с большой спортивной мечтой, сосредоточившись на делах более будничных — на учебе и работе, чтобы стать в конечном итоге хорошим преподавателем, возможно — тренером, возможно — взяться за научный поиск, за диссертацию. Этого тоже вполне бы хватило для полноценной интересной жизни.

Но жизнь состоит не только из неудач, но и из удач тоже, подчас очень больших и неожиданных удач. Вот здесь и случился в моей нелегкой жизни такой «зигзаг удачи» в полном понимании этого слова, о котором может только мечтать молодой спортсмен.

Я получил не просто неоценимую моральную поддержку в своем стремлении к покорению вершин спортивного мастерства. Я встретился с человеком непередаваемого спортивного мужества и еще большей, — в полном смысле несгибаемой — силы воли. Он стал моим кумиром, настоящим лидером для меня во всем. Он уверенно повел меня за собой с такой могучей силой, что я вмиг позабыл все свои сомнения в целесообразности тренировок и дал себе клятву никогда не только не думать, но и не вспоминать о них. Даже в минуты самых больших неудач!

Зовут этого человека Александр Канаки.

Он родился на десять лет раньше меня в крымском селе и рос на благодатной солнечной почве настоящим богатырем — высоким (даже немного выше меня), широкоплечим, сильным. Таким его сделала природа и он сам: Саша с детства не чурался физического труда, охотно и часто помогал родителям на полевых работах в совхозе.

Саше было 16 лет, когда он впервые на традиционной крымской ярмарке выступил в турнире по народной борьбе. Каким же было всеобщее удивление, когда самый юный борец, неизменно застенчиво улыбаясь при выходе «на круг» (боролсь в круге, очерченном на по-

крытой густой травой поляне), так же неизменно легко и ловко укладывал на лопатки взрослых соперников! И завоевал первый приз — годовалого бычка! Все так же застенчиво улыбаясь, словно стесняясь своей богатырской силы, юноша, подобно новоявленному Милону Кротонскому, взвалил бычка на свои могучие плечи и отнес к своей арбе!

Вскоре юный Канаки поступил учиться в сельхозтехникум, где увлекся футболом. Отличный рост в союзе с исключительно высокой реакцией и не менее хорошей резкостью движений предопределили его место в воротах. А окончательное место сельского богатыря в спорте определилось лишь в Киеве, когда Александр Канаки стал курсантом одного из военных училищ. Оказалось, что он словно специально создан для выступлений в легкой атлетике.

Конечно, с первых шагов было трудно определить, в каком виде лучше всего раскроется одаренность высокого, сильного и подвижного новичка. Поэтому и Канаки, как некогда мне, предложили начинать со всепосильного десятиборья. Тем более что и само десятиборье годилось Канаки по его физическим данным. Но одаренность нового рыцаря «королевы спорта» оказалась настолько разносторонней, что специалистам легкой атлетики оставалось лишь удивленно ахать — вот это талант! Просто талантище, иначе трудно было определить его одаренность.

Мне в десятиборье, как и многим новичкам, особенно трудно давался барьерный бег. Канаки, хотя и выше меня, оказался наделенным такой безупречной природной координацией, что освоил барьерный бег буквально с ходу, словно и не заметив его специфических трудностей. Первые выступая по программе десятиборья, он пробежал 110 м с барьерами за 15,3 секунды и установил всесоюзный рекорд! А коль так, то рекордсмен выступил отдельно в барьерном беге и выиграл звание чемпиона страны.

Канаки был наделен не только хорошей координацией, но и не меньшей силой. Чтобы помочь команде, он часто выступал на тяжелоатлетическом помосте, где не раз реально угрожал всесоюзному рекорду для тяжеловетов в рывке. Сила, скорость, координация позволили ему установить и первый всесоюзный рекорд в толкании ядра — 15 м 50 см, тоже выступая в десятиборье! Тогда же он завладел всесоюзным рекордом и в десятиборье.

Это был какой-то всеокрушающий вихрь, внезапно ворвавшийся на наши стадионы. За пять предвоенных лет Канаки прошел в легкой атлетике такой путь, на который другие тратят всю спортивную жизнь, да и то добиваются значительно меньшего. Ни до, ни после Канаки наша «королева спорта» не знала такого преданного и разностороннего рыцаря. Посудите сами: Александр Канаки был чемпионом и рекордсменом страны в барьерном беге на 110 м, в толкании ядра и десятиборье! Скажу больше. Перед самой войной Канаки начал успешно осваивать метание диска, с которым был знаком ранее только как десятиборец.

Еще до войны Александру Спиридоновичу Канаки присвоили высокое звание заслуженного мастера спорта. Этим самым почетным званием отмечались пять его побед на чемпионатах страны и шесть всесоюзных рекордов в тех трех видах, в которых он совершенствовался и выступал. Правда, к этому периоду Канаки почти перестал выступать в барьерном беге, разве что для команды. Спортсмен потяжелел, поневоле набрал вес, потому что главным для него становились толкание ядра, десятиборье, метание диска, где мышечной массе принадлежит не последняя роль. В последнем виде он еще не выступал на всесоюзных состязаниях. И в нем Канаки хотел выйти на большую арену по своей привычной формуле — сразу стать сильнейшим, выиграть звание чемпиона, возможно даже с рекордом страны. Однако сделать этого не удалось — помешала война.

ИСТОКИ ДРУЖБЫ

С первых дней войны Александр Канаки на фронте. Вместе со всеми ему пришлось отступать, но он верил, что придет тот светлый час, когда отступающие станут наступающими и неудержимо пойдут вперед.

Но старшего лейтенанта Канаки ждало еще одно испытание. В конце 1942 года он находился в самой гуще решающих событий — недалеко от Сталинграда, на одном из участков Донского фронта. Зимним вечером Канаки вызвал командующий и, изложив суть дела, сказал:

— Мы поручаем это боевое задание тебе, Александр Спиридонович, еще и по той причине, что операцию должен возглавить командир-спортсмен. Перед вами, прямо скажем, «полоса препятствий ГТО», а то и похуже — необходимо ползти по-пластунски, вплавь и тихо преодолеть водную преграду, снова ползти, чтобы неожиданно упасть на голову врага, завязать рукопашную и наделать как можно больше шума. Подчеркиваю — как можно больше шума малыми силами. Гитлеровцы должны поверить, что именно здесь мы начинаем решающий прорыв. Но ваши действия только отвлекающие, поэтому необходимо как можно больше пошуметь...

Возвратившись в расположение батальона, Канаки вызвал добровольцев — коммунистов и комсомольцев, но обязательно спортсменов и значкистов ГТО. Да, именно значкистов.

Значкисты ГТО довоенного поколения были как нельзя лучше подготовлены к выполнению такого сложного задания (замечу, что нынешний комплекс ГТО, принятый в 1972 году, снова очень близко подошел по содержанию к довоенному — очень удачному комплексу). Добровольцы Канаки блестяще справились со сложным заданием. Но своего храброго сильного командира, который в первом ряду включился в уда-

лую русскую рукопашную, они вынесли с поля боя на шинели. Вражеская разрывная пуля «дум-дум» угодила в его правую руку, сильно покалечила ее.

Он попал в госпиталь, лечение предстояло длительное, Канаки отправили в глубокий тыл на юг страны. Здесь жила в эвакуации его жена Люба — мастер спорта по прыжкам в высоту. Она разыскала мужа, приехала к нему. Едва завершилось лечение, едва с руки были сняты гипсовые лубки, как в душе Александра Спиридоновича проснулся неукротимый дух спортивного бойца. Он попросил жену принести диск и ядро: пора попробовать, не забыл ли о них окончательно за время вынужденной разлуки. Видите, какими бывают настоящие спортсмены: еще не успел окончательно излечиться, а уже спешил на свидание с любимыми спортивными снарядами!

Оно оказалось неутешительным, можно сказать, трагическим для заслуженного мастера спорта Канаки. Рекордсмен страны в толкании ядра не смог удержать снаряд в руке, не справился он и с диском. Не потому, что ослабел за время лечения, не успел восстановить силы и слишком серьезным оказалось ранение... Сдавленным голосом Александр Спиридонович произнес: Люба, неужели это конец?

Этот возглас вырвался у заслуженного мастера спорта, которому исполнился 31 год. Сегодня нам кажется, что в таком возрасте можно было и не тужить, не кручиниться — так или иначе пора прекращать активные выступления, уступать дорогу молодым — таковы объективные законы спорта. До войны были несколько другие мерки. Считалось, что возраст от 30 до 35 лет — это возраст расцвета дарования во всех видах метаний. К спортсмену приходит большой опыт, можно еще не просто выступать в состязаниях, но и добиваться самых высоких достижений. Еще раз хочу подчеркнуть — только в мстаниях, не во всех видах легкой атлетики.

Но для Александра Спиридоновича дело заключалось не только в возрасте. Его грустное настроение объяснялось большой влюбленностью в спорт как в самый лучший вид отдыха.

Канаки никогда не стремился к профессионализму в спорте, скажем, как я. Поступая в институт физкультуры действующим спортсменом, я хотел стать профессионалом спорта — преподавателем, еще больше — тренером, чтобы посвятить любимому делу всю свою жизнь. Канаки тоже закончил институт физкультуры — харьковский, еще до войны, сдав за два года экстерном все экзамены, что тоже является своеобразным рекордом. Но к профессионализму он не стремился.

Канаки всю жизнь был и оставался профессиональным военным — строевым или штабным офицером. В то время, о котором идет рассказ, после фронтového ранения, из его жизни уходил самый приятный отдых, которому Канаки посвящал лишь свободные от службы часы. Уходил чудесный отдых, приносивший самую большую радость — постоянное ощущение силы, ловкости, удали, чем всегда можно было помериться в поединках с такими же атлетами на многих состязаниях. Вот почему ему было так грустно: потеря радости — самая большая из потерь...

Трудно сказать, как бы сложилась дальнейшая судьба моего старшего друга. Однако после неудачи каждый человек имеет право на улыбку удачи.

Судьба улыбнулась Канаки, когда он случайно встретился со своим давним другом и тезкой — заслуженным мастером спорта Александром Шехтелем. До войны он жил в Харькове, успешно выступал в толкании ядра и метании диска, не раз побеждал на украинских и всесоюзных соревнованиях, пока именно Канаки не вытеснил его с первых ролей в этих видах. Однако Шехтель очень скоро утешился в метании молота, где тоже стал чемпионом и рекордсменом страны. Во время беседы с Канаки его вдруг осенило:

— Саша, а ведь ты можешь перейти на наш вид! Канаки даже оторопел от неожиданности — как это?

— Все очень просто! — объяснил Шехтель. — В метании молота главная нагрузка ложится на левую руку, а она у тебя здоровая, не поврежденная! Правая выполняет вспомогательную роль — придерживает ручку. Это ты вполне сможешь делать своей раненой десницей, она пригодна для такой роли. Вот и вся премудрость. Уверен — стоит попробовать, и у тебя все получится...

Внезапно Шехтель рассмеялся и сказал:

— Кажется, я совершаю самую большую глупость в жизни. Из ядра и диска ты меня уже вытеснил в свое время, теперь подходит очередь вытеснить и из метания молота!

Они тепло попрощались, в тот же вечер Канаки уезжал в Киев. В веселом, приподнятом настроении — ведь перед ним снова открывалась спортивная перспектива — прогуливался он перед вагоном, мечтая о новых успехах, когда увидел, как на перрон буквально влетел Александр Шехтель с объемистым пакетом в руках. Увидев друга, бросился к нему, виновато произнес:

— Саша, прости меня, чудака, как-то растерялся. Метать молот посоветовал, а снаряд забыл подарить. Вот — держи, один из моих боевых молотов, пусть летит из твоей руки подальше. — И, рассмеявшись, добавил: — Чувствую я, что именно этим молотом ты и «добьешь» меня окончательно...

Канаки благодарно обнял и расцеловал своего тезку. И конечно же, умолчал о том, что в его чемодане уже лежит молот. Канаки купил его сразу, едва вышел от Шехтеля. Ему было уже 33 года, он никогда в жизни не метал молот. Заслуженный мастер спорта Александр Канаки был абсолютным новичком в этом сложном виде. Но только метание молота могло продлить его спортивную жизнь, и Канаки добровольно записался в новички.

Все это Александр Спиридонович рассказал мне в день знакомства после того, как я поведал ему о своих невеселых мытарствах. У меня от удивления глаза едва не выскочили из орбит. Ведь ему уже шел 35-й год. И он не сдался, не отступил от мечты! Хотя ему, конечно, намного труднее, чем мне: он в таком возрасте осваивает новый для себя вид, а я не осваиваю новое, а возрождаю своё умение в давно знакомом! И если Канаки не сдался, то я не имею права на нытье вообще — я на десять лет моложе! Даже если у меня нет тренера, я не имею права сдаваться! Тем более что Александр Спиридонович здесь же предложил мне свою посильную помощь, а в барьерном беге он разбирался неплохо — был в нем чемпионом и рекордсменом страны. В тот день мы не просто познакомились, а поружились на всю жизнь.

О тех сложных годах в жизни моего старшего друга написано немало. И всегда мне не нравился один мотив, который проскальзывал в очерках. Некоторые журналисты рисовали добродушного и милого рекордсмена таким мрачным бирюком, который полностью ушел в себя, стал замкнутым, тренировался за пределами стадионов, чтобы никто не видел, как тяжело дается ему освоение нового вида.

Со всей ответственностью заявляю — это ни в малейшей степени не соответствует действительности. Канаки никогда не стеснялся своего фронтового ранения, своей искалеченной руки. А как спортсмен он стоял непередаваемо высоко. Когда нужно было помочь команде, он легко шел на то, на что мог согласиться далеко не каждый прославленный в прошлом чемпион и рекордсмен. Выходил в круг и толкал ядро левой рукой! Оно летело едва за одиннадцать метров, а перед этим диктор обязательно напоминал зрителям, что всесоюзный рекорд Александра Канаки обозначается цифрами 15 м 53 см! Александру Спиридоновичу оставалось лишь виновато, как бы извиняясь за невысокий резуль-

тат, улыбаться зрителям — ничего не поделаешь, теперь рекордные достижения не по мне. Но если толчок на 11 м приносил команде хотя бы одно зачетное очко, Канаки был так же рад и доволен, как и тогда, когда выигрывал первые места.

Я убежден, что такое поведение прославленного спортсмена обуславливал его исключительный характер большого оптимиста и жизнелюба. Когда бы вы ни встретили Канаки, вы сразу заметите на его устах улыбку человека, жизнь которого течет по тому руслу, по которому ему и хотелось, слагается так хорошо, как он это и представляет себе. Ко всему Александр Спиридонович очень любит шутку, еще больше — веселый розыгрыш. Правда, один из его розыгрышей едва не довел меня до слез. Поскольку он имел некоторое воспитательное значение, то я, несколько забегаая вперед, расскажу о нем здесь.

Однажды команда Киевского военного округа на первенстве Киева могла получить нулевую оценку в эстафете 4×100 м, потому что не явился один из участников. Поиски замены ни к чему не привели. И тогда бежать на заключительном этапе согласился 37-летний Канаки (вот и еще одно свидетельство, стеснялся он выступать или нет: ведь заранее знал, что проиграет молодым). На этом этапе бежал и я. И сказал Александру Спиридоновичу, что, если он получит палочку даже метров на десять впереди, все равно я его обгону. На это он со своим извечным оптимизмом ответил украинской пословицей: «Казала Настя як удасться».

Александр Спиридонович действительно получил палочку метров на пять впереди, я изо всех сил рванулся за ним, вскоре догнал друга и, обгоняя его, ляпнул:

— А я вас обожу!..

Наш «Буревестник» занял первое место. И вдруг диктор объявил по стадиону, что за нарушение этических норм состязаний команда общества «Буревестник» в эстафете снимается, ее результат аннулируется. По-

сколько я был ближе всех к судейской ложе, то и обратился к главному судье: в чем дело, что случилось? И вдруг он разразился гневной тирадой непосредственно в мой адрес:

— Вы еще спрашиваете? Да вас вообще дисквалифицировать нужно! На всю жизнь! Вы же преподаватель института, какой пример вы показываете студентам! Другим молодым спортсменам. Как вы могли дойти до того, чтобы показать на дистанции язык Канаки! Вы мальчишка рядом с ним, он заслуженный мастер спорта, а вы дразните его как ребенка!..

У меня от удивления глаза выскочили на лоб, потому что ничего подобного не было, Но, поскольку главный судья самым решительным образом продолжал настаивать на своих обвинениях, нашей команде грозил ноль, я вскипел, помчался к Александру Спиридоновичу — пусть он подтвердит корректность моего поведения, снимет несправедливое обвинение. Канаки подошел, выслушал главного судью и вдруг, к моему величайшему изумлению, ответил:

— Ничего не могу сказать пока, дайте отдышаться...

Вот тебе и на! Канаки отошел от главного судьи, я пошел за судьей, продолжая возбужденно доказывать, что ничего подобного не было, что я сказал Канаки одну фразу, но ведь мы с ним поспорили еще до бега. Я продолжал кипеть в своем справедливом гневе, главный судья снова подозвал Канаки. Он сказал:

— Точно не помню, возможно, что-то такое и было...

Чего-чего, а этого я никак не ожидал от своего старшего друга. Я разобиделся до слез и ушел на трибуну. Я хорошо понимал преданность команде, необходимость отстаивать ее интересы со стороны Канаки, но не такими же методами! Как вдруг по радио объявили, что команда «Буревестника» восстанавливается в своих правах в эстафете 4 × 100. В ту же минуту рядом со мной присел Александр Спиридонович, словно ничего не случилось, спросил:

— Ну как, ты уже перекипел, чайник? Чего ты завелся с полуоборота? Псих! Словно золотую медаль чемпиона страны проиграл! Если бы ты подошел ко мне не такой возбужденный, я бы сразу подтвердил, что ничего не было. А тебя же учить нужно! Нельзя так неразумно расходовать нервную энергию. Хватит с нас и тех возбуждений, которые вызывают соревнования, во всех остальных случаях нервы необходимо беречь...

Вот так, несколько своеобразно, старший друг преподал мне урок выдержки. Я хорошо усвоил его и впредь старался «не заводиться» там, где не надо.

Однако вернемся к тренировкам.

Канаки тренировался на так называемом верхнем стадионе киевского Центрального стадиона (он имеет два полных легкоатлетических ядра). Ведь молотобойцев пускают на главную арену, на футбольное поле, только по большим праздникам — в дни чемпионатов страны или других очень важных состязаний. В будничной тренировке, при выполнении многочисленных бросков, группа метателей молота способна своими полупудовыми снарядами так «перепахать» футбольное поле, что его потом и за месяц в порядок не приведешь. Поэтому Канаки тренировался действительно далеко от зрителей — на верхнем стадионе, где для метателей молота была оборудована специальная площадка.

Закончив свою тренировку, Александр Спиридонович неизменно спускался вниз, где тренировался я. Оставался на полчаса, а то и на час — посмотреть на меня, отметить ошибки, помочь исправить их или похвалить за успехи в освоении отдельных элементов. Это тоже была типичная консультация, только приятная для меня, потому что шла от чистого сердца. И часто Канаки повторял:

— Потерпи, Женя, осталось немного. Скоро приедет в Киев Зосима Петрович Синицкий. Тренер — поискать нужно такого! Вот тогда мы с тобой заживем!..

А через некоторое время радостно сообщил:

— Женька, пляши — Зосима приехал!
— Надолго? — поинтересовался я.
— Навсегда! — радостно выпалил Канаки. — Будет заведовать в институте вашей кафедрой. И конечно, будет тренировать нас с тобой. Вот увидишь!..

Увидел я уже хорошо знакомое мне. Моего прославленного друга Синицкий сразу взял по свою опеку. Верил он или не верил в успех Канаки в новом виде — не имело значения. Они были друзьями еще с довоенных лет, Синицкий не мог, не имел права не прийти на помощь Канаки в столь трудную для него минуту. Что касается меня... Зосима Петрович тоже оказался не очень оригинален: и он сказал, что будет моим... консультантом! Видно, так уж суждено мне на веку — пробивать «путь наверх» в одиночку.

Но дела мои сразу же здорово пошли именно вверх. Синицкий внимательно присматривался ко мне во всех измерениях — и на работе, и в тренировке. Его консультация оказалась исключительно дельной. Он и в технике подмечал то исключительно важное, что ускользало от других консультантов, и в методике подсказал очень много ценного, помог «выстроить» оптимальный тренировочный процесс. За короткое время я избавился от многих ошибок, почувствовал себя намного увереннее, особенно во время выступлений в состязаниях. Это радовало и печалило одновременно: мне еще больше хотелось попасть в число его постоянных учеников, которыми заведующий нашей кафедрой лишь обзаводился на новом месте. Я ложился спать и просыпался с одной мыслью — как бы мне попасть в группу Синицкого?

Тем временем приблизился чемпионат страны. Канаки решил выступать в нем, хотя и не был еще готов бороться за высокий титул. Но и его дела под эгидой Зосимы Петровича резко пошли к лучшему, нужно было проверить, чего же он достиг. Я самым решительным образом готовился дать бой за первенство на дистан-

ции 110 м с барьерами. И я его дал. Но дать бой еще не значит победить. Я проиграл, занял второе место, что для меня являлось несомненным и очень большим успехом — я впервые выступал в чемпионате страны. Кстати, Канаки тоже был вторым, что очень порадовало его.

В том памятном 1947 году победителей первенства страны по легкой атлетике впервые награждали золотыми медалями чемпионов. В беге на 110 м с барьерами золотую медаль с номером один завоевал мой земляк — заслуженный мастер спорта Иван Анисимов.

Вот я уже и предвижу недоуменный вопрос: коль в Киеве жил такой сильный барьерист, то почему я не тренировался с ним? Он бы мог подсказать мне много больше других консультантов!

Иван Никифорович Анисимов был офицером, служил в одном из киевских военных училищ. Он выбирал время для тренировок в «окнах» служебного распорядка дня, всегда тренировался только на стадионе «Динамо», который был почти рядом с училищем. Я все свое время проводил на Центральном стадионе, где занимался со своими подопечными студентами, где тренировался и сам — я жил рядом с Центральным стадионом. Поэтому мы с Анисимовым встречались преимущественно на соревнованиях, были скорее земляками-соперниками, чем соратниками, тем более что и выступали за разные клубы.

Я тепло поздравил старшего товарища с заслуженной победой и с золотой медалью номер один в нашем виде. Потом поднялся на трибуну, сел в сторонке ото всех и задумался. Мне было над чем подумать, что проанализировать. Не заметил, как рядом присел Зосима Петрович Синицкий. Он поздравил меня со вторым местом, спросил — доволен ли я своим успехом? Я коротко ответил:

— Нет!

— Это почему же? — поинтересовался Синицкий.

— Только по одной причине — я хотел победить. И, пожалуй, мог. Но в своем поражении я полностью виноват сам, опыта не хватило. — Я печально вздохнул и объяснил: — Понимаете, для бега в финале я надел новые туфли, они с тонкими гвоздями. А тут прошел дождик, тонкие шипы сильно резали мокрую после дождя гать дорожки, я не ощущал привычной опоры под ногами, они даже немного проскальзывали назад. Вот и не смог развить той скорости, на которую был способен.

— То-то и мне показалось, что бежали вы довольно скованно, — сказал Зосима Петрович. Потом с интересом взглянул на меня: — А вы, оказывается, не только волевой, но и мыслящий парень. Это очень хорошо. К новому сезону будем готовиться вместе...

ПУТЕМ ИСКАТЕЛЯ

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР доцент Зосима Петрович Синицкий прошел большой и очень интересный путь в спорте. Коротко его кредо можно определить двумя словами — постоянный поиск. Поиск интересный, целенаправленный, научно обоснованный — поиск новых путей, форм и методов тренировки. Но сначала немного о его непосредственном спортивном пути.

Он родился в Белоруссии. Рослый, плечистый, сильный юноша под впечатлением выступлений цирковых атлетов захотел стать силачом. Мечта его сбылась. В 1926 году на чемпионате страны по тяжелой атлетике 22-летний штангист из Гомеля Зосима Синицкий выиграл звание чемпиона страны среди атлетов полутяжелого веса. Перед этим он имел третье место; после — второе, но уже в тяжелом весе, в который вынужден был перейти в интересах команды.

Переход на легкую атлетику произошел во время учебы в Москве, в Центральном институте физкульту-

ры. Но произошел поздно для достижения заметных успехов в стане поклонников «королевы спорта». Пятые места в различных метаниях на чемпионатах страны — вот и все достижения моего наставника на легкоатлетической ниве.

По окончании Центрального института физкультуры Зосима Петрович Синицкий был направлен для работы в молодой Харьковский институт физкультуры. Любопытная деталь: тогда он был первым в Харькове человеком с высшим физкультурным образованием. Синицкий возглавил кафедру легкой атлетики, и вскоре из Харькова пошел «великий шум» по всей стране.

Зосима Петрович не совсем и далеко не навсегда распрощался со штангой. Присматриваясь к своим ученикам — легкоатлетам, он вскоре пришел к выводу, что для успешных выступлений им прежде всего не хватает силы — одного из главных физических качеств каждого спортсмена. И смело ввел в тренировку упражнения со штангой!

Это было несомненное и очень смелое новшество в тренировке легкоатлетов того времени. К большому сожалению, у всего нового есть не только союзники, но и противники, которым очень не хочется расставаться со старыми, такими привычными и хорошо знакомыми методами работы. На каком-то этапе количество противников может превалировать над союзниками. Так случилось и тогда. Сначала противники только посмеивались над Синицким: мало того, что сам до предела укрепил мышцы тренировкой со штангой, хочет и своих учеников сделать такими же — неспособными к выполнению легкоатлетических упражнений. Мышцам легкоатлета в первую очередь необходима хорошая эластичность, способность к сокращению и расслаблению. Ну-ну, горе-новатор, интересно, к чему приведут твои эксперименты?

Привели они к совершенно неожиданному. Начал стремительно выходить на первые роли талантливый

спринтер и барьерист, уже знакомый нам, только молодой тогда, Иван Анисимов. Успешно выступали метатели Александр Шехтель и Евгений Пономаренко. Тянулся к Синицкому Александр Канаки: хотя и жил в Киеве, признавал в тренировке авторитет харьковчанина. Поражал стабильностью прыжков в высоту Дмитрий Рутер. Главное заключалось в том, что даже внешне все воспитанники Зосимы Петровича отличались хорошей общей физической подготовкой, значительной физической силой, заметной «проработкой» всех мышц, что явилось следствием хорошо продуманной системы.

Когда Зосима Петрович ввел в тренировку своих воспитанников занятия со штангой, он предложил им не только жим, рывок, толчок, но и четко определенный набор специальных упражнений. И тогда, и позже Зосима Петрович старательно проверял действия каждого из них, продолжал тщательно отбирать все самое лучшее. что способно помочь легкоатлету в проявлении необходимых ему силовых качеств, не отразится отрицательно на их развитии, не приведет к закреплению мышц.

Вскоре Синицкий смело ввел в занятия еще одну несомненную новинку — резко увеличил тренировочные нагрузки. Конечно, до сегодняшних норм было еще очень и очень далеко, но по сравнению с существовавшими в то время нормами нагрузки по методике Синицкого казались настоящим истязанием легкоатлетов на тренировке.

Тогда почти во всех видах тренировались тихо, спокойно, неспешно, что называется, отдыхали в часы занятий от всех будничных дел, а полную мощность спортсмены включали только на соревнованиях. А у Синицкого бегуны, например, начали преодолевать отдельные отрезки на тренировке в полную силу; прыгуны и метатели иногда работали на предельных показателях, словно уже в тренировке стремились к превы-

шению личных рекордов. Недовольные кричали: от таких нагрузок умереть можно! Но никто не умирал, а вот на чемпионатах страны многие побеждали — и Анисимов, и Рутер, и Канаки, и Шехтель.

Убедившись, что штанга отнюдь не враг легкоатлетов, Зосима Петрович пошел еще дальше — смело ввел упражнения с нею в тренировку женщин, выступающих в различных метаниях. Конечно, он понимал, что это дело новое и сложное, с неизвестными последствиями. Поэтому все женщины находились под усиленным контролем врача-гинеколога.

Это превзошло все границы, переполнило чашу терпения, привело к настоящему взрыву в стане противников новатора. Если до этого по адресу Синицкого раздавалась преимущественно неллицеприятная критика, то теперь его подвергли настоящей анафеме. Обвинения выдвигались довольно веские теоретически, хотя и не проверенные на практике: занятия женщин со штангой лишат их женской обаятельности, превратят их в спортивных «роботов» (это слово стало модным после появления пьесы Карела Чапека «R.U.R.») и, что самое страшное, лишат спортсменок материнства — его убьет поднимание больших тяжестей в тренировке.

Как раз в это невеселое время повальной критики произошло радостное для новатора событие: на чемпионате страны невысокая и не очень впечатляющая внешне Зоя Сивкова, ныне заслуженный мастер спорта СССР и заслуженный тренер УССР Зоя Александровна Синицкая, стала чемпионкой страны в метании диска! Она выиграла у Нины Думбадзе и других не менее рослых и сильных внешне соперниц легко и уверенно, словно так и должно было быть. А потом утвердила свое преимущество, установив всесоюзные рекорды в метании диска, в метании мяча и в легкоатлетическом пятиборье.

Секрет успеха объяснялся просто: небольшая по «габаритам» Зоя Сивкова-Синицкая по тем временам

была намного сильнее своих рослых соперниц, которые внешне выглядели куда мощнее белокурой «малышки». Что Зоя Александровна и доказывала неоднократно, поднимая на тренировках такую увесистую штангу, к которой ее соперницы боялись даже прикоснуться. И в то же время Синицкая не утратила главного для метательницы — быстроты, резкости движений (добавлю, и женственности тоже, что засвидетельствовало появление на свет Тани Синицкой). И если сегодня занятия со штангой в легкой атлетике прочно взяли на вооружение представительницы всех видов, то пионерами большой силы были метательницы, которые добиваются успеха по формуле «скорость плюс масса». С одним уточнением: масса не простая, а масса хорошо развитых и тренированных сильных мышц.

В те времена такой поиск, а его вел, конечно, не только Синицкий, но и другие специалисты-новаторы в других городах, был крайне необходим нашей легкой атлетике. Если мы сравним результаты наших чемпионов тех лет с результатами победителей Олимпийских игр и первенств Европы, наши рекорды с мировыми достижениями, то увидим весьма большую разницу не в нашу пользу. И в этом нет ничего удивительного.

В легкой атлетике нам досталось очень незначительное наследство от царской России. Достаточно сказать, что все рекорды дореволюционного времени были превышены в первые годы существования молодой Страны Советов, что свидетельствовало об их очень невысоком уровне. Таким же незначительным был опыт тренировки, во всяком случае, намного меньшим, чем в тяжелой атлетике или велоспорте, где Россия блистала во все времена. Если же кто-то из легкоатлетов добивался высоких результатов, то они объяснялись талантливостью, одаренностью, мало кто пытался обобщить тот незначительный опыт тренировки, который был достоянием талантливой одиночки и служил только ему одному.

Нашим предшественникам в довоенные годы было нелегко, им приходилось начинать на голом месте, с нуля. Ко всему прибавлялась международная изоляция. К Олимпийским играм и чемпионатам Европы советских легкоатлетов не допускали, на них не бывали даже наши ведущие тренеры, хотя бы в роли наблюдателей. Наши предшественники не видели, так сказать, ведущих в мире в «натуральную величину», не знали методики их тренировок. Что-то удавалось где-то прочесть, что-то услышать из вторых уст, все проверялось на практике, часто по незнанию совершались досадные ошибки. Вот почему к молодым новаторам типа Синицкого подчас относились просто настороженно: «наломают дров» в своем новаторстве, а потом начнут «гробить» спортсменов. Однако большинство тренеров, особенно недавних выпускников наших молодых вузов, в своем поиске равнялись на молодую спортивную науку и добивались преимущественно положительных показателей, обобщая результаты своих поисков в первых диссертациях по различным видам спорта.

Синицкий тоже подготовил диссертацию, но не успел представить ее к защите — началась война, нужно было оставлять Харьков. Тогда еще бездетные Синицкие примкнули к тем здоровым и сильным преподавателям практических дисциплин института, которые просто решили проблему эвакуации. Мы — здоровые люди, возьмем рюкзаки на плечи и двинем пешком в те края, где женщины смогут пережить лихую годину, а мужчины станут на учет в военкомат.

Инициативная группа харьковских преподавателей вскоре добралась пешком до Закавказья. Не успели еще Синицкие толком устроиться на новом месте, как Зосима Петрович получил повестку в военкомат. И с удивлением узнал, что направляется работать в госпиталь. Так Синицкий, тренер и спортивный педагог, стал хозяином процедурного кабинета, которому, как вы знаете, принадлежит такая большая роль в моей жизни.

ни. Вероятно, когда Зосима Петрович все же стал моим тренером, то не последнюю роль в его решении сыграло и то, что мы оба прошли через процедурный кабинет времен войны. Хотя и в разных ролях.

Работать Зосиме Петровичу пришлось очень много, еще больше искать (хорошо, что это было привычное и любимое дело) различные новые пути и методы лечения бойцов, имевших подчас очень сложные рецидивы ранений. Но все не даром. 528 солдат и офицеров благодарили доцента Зосиму Петровича Синицкого за полное исцеление от неприятных последствий фронтовых ранений!

После окончания войны Синицкий некоторое время работал в Ленинграде. Здесь к нему вторично пришла большая слава знающего, опытного тренера и педагога, уже на новом качественном уровне. До войны его воспитанники штурмовали только всесоюзные рекорды. В Ленинграде метательница копья Людмила Анокина поднялась на ступень выше. Всего около года позанималась она у тренера Л. Г. Сулиева по той методике, которую Синицкий создавал еще в Харькове. И родился блестящий результат: Людмила Анокина стала чемпионкой страны и первой из наших девушек превзошла официальный мировой рекорд в метании копья!

В этот период еще больше расширился кругозор Зосимы Петровича — тренера. В 1946 году советские легкоатлеты наконец получили европейское признание, были приглашены на первый послевоенный чемпионат континента. Среди тренеров сборной команды страны был тогда и Синицкий.

Ну а потом произошло уже известное вам: доцент Зосима Петрович Синицкий вернулся в родной для себя институт, который переселился из Харькова в Киев, и снова возглавил кафедру легкой атлетики. И в самый критический момент подал руку помощи не только своему давнему товарищу Александру Спиридоновичу Канаки, но и мне...

НАЧАЛО ВОСХОЖДЕНИЯ

Я далеко не случайно так подробно рассказал о педагогическом пути и творчестве тренера, который согласился поработать со мной. Мне хотелось, чтобы вы увидели и поняли, в какие надежные руки попал я наконец в критический для себя момент, да еще в совершенно неясном для достижения высоких спортивных результатов возрасте.

Без лишних объяснений понятно, что мне после всех невеселых последствий ранения, от которых я к тому времени еще не избавился окончательно, был нужен именно такой тренер — смелый, мыслящий, инициативный, не связанный никакими условностями и предрассудками, искатель во всем, способный поверить в преодоление тех трудностей, которые попросту пугали других еще до начала работы со мной. Мне нужен был именно такой наставник — способный еще более поднять, укрепить мою собственную веру в возможность исполнения невозможной на первый взгляд большой мечты. Сегодня я могу смело утверждать: и в моих победах, и в чудесных достижениях Александра Спиридоновича Канаки, и в успехах других воспитанников Синицкого в послевоенные годы — Нади Коняевой-Самойловой, Петра Денисенко, Виктора Цыбуленко — самое главное принадлежит творческому поиску нашего общего наставника.

Совершенствование под руководством опытного и глубокого знатока легкой атлетики сразу положительно отразилось на наших с Александром Спиридоновичем тренировках во всем. Мы переживали настоящий радостный подъем, чудесное чувство вдохновения; мы оба проявляли такое рвение в занятиях, что Зосиме Петровичу частенько приходилось сдерживать нас, чтобы мы, чего доброго, не перестарались: ведь стремление к высоким достижениям имеет и свою обратную сторону. Уже к началу лета 1948 года, когда большин-

ство легкоатлетов только подходило к высокой спортивной форме, мы с Канаки сумели обрести ее. Это и дало основание Синицкому в один из июньских дней одновременно благословить нас на штурм всесоюзных рекордов — каждого в своем виде.

Случаются же такие интересные совпадения: нам предстояло в один и тот же день, почти в один и тот же час штурмовать почти одну и ту же цифру — 55! Для Александра Спиридоновича это были 55 м 43 см, которыми обозначался всесоюзный рекорд в метании молота Александра Шехтеля (как видите, предчувствия его не обманули!). Для меня это были ровно 55 секунд, которыми обозначался всесоюзный рекорд Сергея Комарова в беге... на 400 м с барьерами.

Я понимаю, что у многих читателей могут вызвать недоумение и названные мною секунды, и сама дистанция. До этого я говорил только о беге на 110 м с барьерами. Почему же вдруг я решил штурмовать всесоюзный рекорд на самой длинной дистанции бега с барьерами? Я расскажу об этом более подробно значительно позже, чтобы сразу объяснить тренерское кредо Синицкого и впоследствии — мое тоже.

Мы с Александром Спиридоновичем снова выступали в разных местах. Он отправился вместе с «товарищами по оружию» на верхний стадион, я остался внизу — на быстрой дорожке главной арены. Бежал я в этот день очень легко, исключительно свободно, раскованно, в приподнятом настроении, что еще в начале забега вселяло надежду на высокий результат: легкость бега — первый признак хороших секунд. И вот наступил радостный момент финиша — мне удалось ровно на одну секунду превзойти рекорд Сергея Комарова! Впервые я вошел в число сильнейших в стране, стал рекордсменом на одной из дистанций бега с барьерами!

Я отвечал на поздравления товарищей, а сам в эти радостные минуты думал об одном: как там Александр Спиридонович? Чего удалось достичь моему старшему

другу? И в этот момент диктор сообщил, что после длительного перерыва заслуженный мастер спорта Александр Канаки вновь стал рекордсменом страны, теперь уже в новом — четвертом для себя виде: он метнул молот на 55 м 53 см и на десять сантиметров превысил всесоюзное достижение Александра Шехтеля! Радость моя стала двойной — и за себя, и за моего старшего друга! Теперь мы думали только об одном — о чемпионате страны...

В нем меня ожидали сложные испытания и довольно значительная по объему нагрузка. На тренерском совете сборной команды Украины было решено, что я буду выступать в беге на 400 м с барьерами. Однако лишь один раз — в предварительном забеге, но постараюсь добиться как можно более высокого результата, чтобы как можно лучше помочь команде. А по полной программе, от предварительного до финального забегов, буду выступать еще в трех видах. В беге на 110 м с барьерами и в гладком беге на 400 м, где я сам очень хотел завоевать золотые медали; и снова же для команды — в эстафете 4 × 400 м.

И вновь два последних вида вызовут у вас определенное удивление — почему я решился на выступление в них? Сейчас я все объясню.

Я уже упоминал, что начал свое основательное знакомство с легкой атлетикой с освоения десятиборья еще до войны, в Ворошиловградском техникуме физкультуры, под руководством своего первого наставника Михаила Петровича Гилева. Тогда я не смог достичь ощутимых результатов в десятиборье, но мысль попробовать свои силы в нем на самом высоком уровне не оставляла меня.

Очень часто десятиборье называют «венцом легкой атлетики» — столь высокие требования предъявляет оно к спортсмену. Уже в те времена становилось ясно, что успеха в нем может добиться далеко не каждый легкоатлет, а только наделенный определенными внеш-

ними данными и прежде всего хорошим ростом. Например, победитель XX Олимпийских игр одессит Николай Авилов имеет рост 191 см, серебряный призер киевлянин Леонид Литвиненко всего на пять сантиметров ниже его при соответствующих остальных показателях — ширине плеч, груди, атлетичности сложения и т. п.

Я почти ни в чем не уступал Лёне Литвиненко. Поэтому в те времена, когда в десятиборье еще успешно выступали и не столь внушительные ребята, я считал, что просто обязан проверить свои возможности в этом сложнейшем комплексе видов — ведь недаром я начал знакомство с легкой атлетикой именно с него. Поэтому тренировался довольно разнообразно, мне самому было интересно узнать, под силу мне «венец «королевы» или нет.

В те времена наши достижения в десятиборье были довольно далекими от мировых стандартов. Чемпион XIV Олимпийских игр американец Роберт Маттиас (это звание он выиграл в 17 лет) уже приближался к рубежу в 8 тысяч очков, который вскоре и превзошел — первым в мире. Наши десятиборцы выступали значительно слабее. Сергей Кузнецов первым на 82 очка превысил рубеж в 7 тысяч очков, затем Владимир Волков довел всесоюзный рекорд до суммы в 7159 очков. Я решил выступить в десятиборье только тогда, когда тренировочные результаты реально позволят мне превысить семитысячный рубеж. По крайней мере, я смогу первым на Украине превзойти «семитысячник», что тоже приятно, в самом лучшем случае, что тоже не исключалось, смогу посягнуть даже на всесоюзный рекорд. Однако из моих честолюбивых замыслов ничего не вышло.

Состязания лучших украинских десятиборцев намечалось провести значительно раньше и отдельно от чемпионата республики в других видах. Поэтому выступление в десятиборье не могло существенно отразиться на моей подготовке, как и многих других легкоатлетов, к

участию в чемпионате республики и страны в других видах. В довольно оптимистическом настроении я проводил заключительную тренировку перед турниром десятиборцев. Но в одном из прыжков в длину неожиданно травмировал мышцы спины, и выступление в десятиборье отпало само собой — мне необходимо было залечить травму и восстановиться для выступления в основных видах. Как бы в память о своем намерении я решил выступить на чемпионате страны в гладком беге на 400 м, а довольно хорошие тренировочные секунды в этом виде автоматически делали меня участником эстафетной команды.

И вот мы снова собрались в Харькове на уютном стадионе «Динамо», на котором два сезона подряд, в 1947 и 1948 годах, наши лучшие легкоатлеты проверяли уровень своей готовности.

Начал чемпионат страны я очень хорошо, сразу создал себе чудесное, оптимистическое настроение. Уже в первом предварительном забеге на 400 м с барьерами я преодолел дистанцию за 53,8 секунды и на две десятые улучшил свой же всесоюзный рекорд! Для товарищей, для команды удалось выступить очень хорошо, принести много очков за высокие секунды и премиальные — за всесоюзный рекорд. А чемпионом страны в этом виде стал минчанин Тимофей Лунев.

Потом был гладкий бег на 400 м. Вот он и принес мне первую золотую медаль чемпиона страны! Результат даже по тем временам был не ахти какой — 49,6, цскую секунду уступал еще довоенному всесоюзному рекорду Роберта Люлько. Но я тем не менее был первым! Забегая несколько вперед, скажу, что такую же высокую награду вместе с товарищами я получил еще в эстафете 4 × 400 м, причем с новым рекордом страны. Но главные для меня события разыгрались на дистанции 110 м с барьерами.

Здесь мне удалось второй сезон подряд выйти в финал первенства страны. Год назад я имел серебря-

ную медаль. Но тогда я работал без тренера, даже второе место было высоким достижением для меня. Теперь я подошел к чемпионату страны в числе подопечных Зосимы Петровича Синицкого. Чувствовал себя достаточно хорошо подготовленным, сильным и уверенным, чтобы завоевать золотую медаль.

Компания в финале подобралась очень сильная, победить в ней было нелегко. Прежде всего рекордсмен страны (14,6) Иван Степанчонок. Чемпион страны предыдущего года Иван Анисимов. Рекордсмен страны в беге на 200 м с барьерами Тимофей Лунев. Петр Денисенко, который в те годы довольно ровно выступал в нескольких видах — десятиборье, прыжках с шестом, в барьерном беге на 110 м, мы вместе с ним стали чемпионами страны в эстафете 4 × 400. У таких попыток выиграть без боя золотую медаль — не уступит никто. Но Константин Симонов в одном из своих стихотворений сказал: «Да, враг был храбр — тем больше наша слава». Так и в спорте: чем сильнее соперники — тем почетнее победа над ними.

Перед самым финалом случилось происшествие, для меня даже два, которые существенным образом отразились на ходе борьбы. Первое из них касалось только меня, испортило мне немало крови. Второе коснулось еще и Анисимова, да так, что чемпион страны в конечном итоге не смог отстаивать своего высокого звания.

Я уже рассказывал, что мне не раз приходилось в совершенно необычных ситуациях и абсолютно неожиданно вспоминать невеселые дни ранения и ощущать последствия его. И вот перед самым финалом мне вновь неожиданно аукнулось «эхо войны»: левая нога вдруг решительно отказалась сгибаться в колене! Как я ни старался, но никак не смог согнуть ее под острым углом, чтобы принять положение низкого старта! Представляете мое состояние: через несколько минут — финал, а я не могу начать его на равных со всеми, взять

необходимый для высокого результата, для победы низкий старт!

Самое интересное заключалось в том, что во всем остальном нога оставалась послушной. Я мог бежать, легко атаковать барьеры, выдерживать необходимый ритм — левая нога хорошо двигалась и не реагировала на усилия хотя бы малейшими болевыми ощущениями. Я не мог принять лишь положение низкого старта: я мог чуть-чуть согнуть левую ногу в колене, до необходимого острого угла дело никак не доходило. Мне оставалось одно — печально вздохнуть и начинать с высокого старта. Это значило, что я очень много уступлю и без того сильным соперникам в самом начале дистанции и неизвестно, сумею ли отыграть потерянное на финише. В этот момент и случилось второе происшествие, которое полностью обернулось на пользу мне.

Ко мне подошел один из барьеристов и сказал, что ему кажется, будто два последних барьера стоят не на своих местах. Такая ошибка вполне допустима. На каждом стадионе есть специально нанесенные постоянные метки, на которые ставятся барьеры, чтобы все происходило побыстрее и не нужно было каждый раз наново выверять расстояние между препятствиями. На финишной прямой таких меток несколько: для всех трех мужских дистанций и для женщин, которые в то время бегали только на 80 м с барьерами. Поэтому подобная ошибка была вполне возможной, и я сказал, что сейчас же все проверю.

Анисимов стал возражать — незачем зря тратить время, не имеет особенного значения, где стоят два последних барьера: это же не первые, на которых мы входим в наш специфический ритм бега. Конечно, и для него тоже имела значение расстановка барьеров, хотя... Я думаю, что не оскорблю памяти старшего друга и соперника, если скажу, что бегал Анисимов не очень технично, ему ничего не стоило сбить пару барьеров во имя поддержания высокой скорости. И если

чемпион страны говорил о лишней трате времени, то лишь по одной причине — он уже полностью был в беге, в борьбе, он боялся потерять за минуты выяснения истины и перестановки барьеров свой боевой настрой.

Для меня всегда имела большое значение правильная расстановка барьеров. В силу многих причин, о которых скажу несколько позже, я принадлежал к числу «технарей», для которых стандарт на дорожке — первое условие успеха. К тому же барьеры нужно преодолевать чисто, ни в коем случае не сбивать их. Это только кажется, что сбивание барьеров помогает сохранять высокую скорость. Наоборот: каждый сбитый барьер неизменно ведет к потере каких-то долей секунды, к снижению общего результата.

Особое значение имела для меня правильная расстановка барьеров в том забеге. Из-за необходимости поневоле принимать высокий старт, что вело к неизбежному проигрышу соперникам в начале дистанции, я все свои надежды связывал со второй половиной ее. Здесь я надеялся достать соперников и, возможно, обойти их, победить; мне важно было технически хорошо преодолевать барьеры, не зацепиться ни за один из них. Тем более что, хочу это подчеркнуть еще раз, я полностью был нацелен на победу, стремился к ней.

Я побежал посмотреть на два последних барьера, они действительно оказались не на местах. Пока я поставил в известность об этом старшего судью на нашем виде, пока вызывали рабочих стадиона и устанавливали барьеры на места, к стати, проверили установку и всех других, прошло минут десять. Когда я возвратился к месту старта, то понял, что, по крайней мере, на одного соперника стало меньше — эти минуты стали роковыми для Ивана Никифоровича Анисимова.

Внешне это был очень спокойный, уравновешенный, даже немного флегматичный человек. Но перед бегом Иван Никифорович преображался до неузнаваемости! Куда только девалось его спокойствие! Он умел исклю-

чительно хорошо настраиваться на борьбу, специально «заводил» себя психически до высшей степени возбуждения, до появления лихорадочного блеска в глазах. Он буквально горел перед забегом, особенно перед финальным. Десять минут отсрочки финального забега стали роковыми для чемпиона — он окончательно «сгорел» за это время, а вторично настроиться на хороший бег в столь короткое время невозможно. Анисимов дважды допустил фальстарт и был снят с финала.

Ну а как же слагались мои дела?

Когда нас вызвали наконец на старт, я подошел к колодкам и спокойно опустился в них, принял положение низкого старта. Слово ничего и не было всего несколько минут назад!

Впоследствии я не раз вспоминал этот финал, думал над этим интересным случаем. И все больше склонялся к мысли, что все мои беды, неожиданные осложнения были вызваны специфическим состоянием нервной системы. Я был предельно возбужден перед финалом потому, что очень хотел победить. Но вместе с волевой (читай — психической) настройкой на победу где-то подспудно нет-нет, да и прорывались сомнения в возможности стать первым — все же соперники были грозными, сильными, опытными. Вот это состояние, вероятно, вызвало какие-то тормозящие процессы в моей психике, что и сказалось на самом больном месте — на некогда совершенно неподвижной ноге.

Дальше все тоже развивалось в полном соответствии с законами психологии. Проверка установки барьеров отвлекла меня от непосредственных мыслей о финале, помогла забыть о нем, полностью раскрепостила психически. Когда я уже после установки барьеров на места подходил к стартовым колодкам, то даже не вспомнил, что всего десяток минут назад не мог согнуть левую ногу, опуститься в них. Я вновь был нацелен на забег, поэтому и смог принять положение низкого старта.

В тот момент я, конечно, не занимался таким глубоким самоанализом, было не до него. Я просто едва не вскрикнул от радости — как все хорошо получается! Я начинаю борьбу на равных с соперниками, могу на равных с ними поспорить за победу! Мое настроение очень сильно приподнялось, стало даже радостным, что и обусловило последующие события.

Старт мне удался как нельзя лучше. Обычно я значительно проигрывал соперникам на первом барьере, подтягивался к ним на втором, на третьем выходил вперед. На этот раз я не уступил на старте остальным финалистам ничего существенного, уже второй барьер преодолел вместе с ними, а третий атаковал первым. И мчал впереди всех, пока не снял грудью финишную ленточку (тогда еще — ленточку, хорошо видную зрителям, не нитку, как сейчас).

Затормозил после финиша, еще не успел даже отдышаться, но уже полностью ликовал: ну вот, Женя, ты и стал сильнейшим, вот и сбылась твоя мечта!

В этот момент судья-информатор вызвал на финиш, к секундометристам, главного судью. Я насторожился: обычно главного судью вызывают к секундометристам, когда показан высокий результат, повторяющий или превышающий рекорд. Интересно, что же удалось мне — повторить или установить? Оказалось, второе, более приятное: стрелки секундомеров остановились на отметке 14,4 секунды — за две десятых до отметки, обозначавшей прежний, еще довоенный рекорд Ивана Степанчика. Кстати, он, ветеран, не так уж плохо выступил в том финале — занял третье место, завоевал бронзовый жетон.

В те далекие времена награждение победителей проводилось не так, как сейчас. Сразу по окончании соревнований сильнейший получал майку чемпиона страны — красную майку с красочно расшитым гербом СССР на груди и диплом первой степени, призеры соответственно награждались дипломами второй и третьей

степеней. Что касается медалей и жетонов, то они, как правило, не были готовы непосредственно к чемпионату, не говоря уже о медалях за рекорды — их и сейчас изготавливают позже, по специальному заказу. Поэтому церемония награждения медалями и жетонами обычно откладывалась на некоторый срок.

Мне их вручили только в конце 1948 года, в Киеве, во время спортивного праздника во Дворце физкультуры, при многих зрителях, среди которых преобладали студенты нашего института, многие из них были моими подопечными. Вручили сразу все семь наград: три — чемпиона страны (110 м с барьерами, 400 м и эстафета 4 × 400 м), четыре — за всесоюзные рекорды (две — на 400 м с барьерами, по одной — на 110 м с барьерами и в эстафете). Четыре медали получил и Александр Спиридонович Канаки: три — за всесоюзные рекорды, установленные в том сезоне, и одну чемпиона страны. Кстати, чемпионом он стал по своему давнему принципу — с рекордом страны.

Трудно сказать, кто из нас больше радовался в тот день — я или Александр Спиридонович. Как вы знаете, победы на чемпионатах страны для Канаки были не новинку, да и всесоюзные рекорды тоже. Но до войны не было медалей, за победу вручались майки чемпионов, а рекорды отмечались памятными грамотами. В майке чемпиона можно выйти на состязания, ходить в ней по городу как-то неудобно. То ли дело медаль — ее можно надеть на пиджак, ничего зазорного в этом не будет. И скажу откровенно, что мне было очень приятно увидеть моего старшего друга во время открытия одних армейских соревнований, на которых Александр Спиридонович был главным судьей. Канаки пришел в армейском кителе, тогда еще с погонами майора, и на его широкой могучей груди рядом пламенели боевые ордена и спортивные медали — полная характеристика его славного пути в спорте и жизни!

Не нужно думать, что я фетишизирую медали. Сей-

час награждение ими стало обычным явлением; многие чемпионы, получив награды, потом так ни разу и не надевают. Тогда медали чемпионов и рекордсменов вручались всего второй год в истории нашего спорта, мы гордились ими, не стеснялись украшать ими свою грудь. (Конечно, я не надевал все семь сразу в повседневной жизни, но с одной появлялся не так уж и редко.) Ведь каждая медаль обозначала победу и прежде всего победу над собой, над своей бывшей у многих физической слабостью или над своими страстями, которые удалось с помощью спортивной тренировки укротить, ввести в нормальное русло. А для многих медали стали золотой памятью о спортивной юности, хотя в дальнейшем их жизнь пошла совсем по другому руслу.

ПОИСКИ И НАХОДКИ

Сезон следующего, 1949 года я начал просто ошеломляюще для своих соперников. Уже в середине мая, выступая в Москве на традиционном матче легкоатлетических команд РСФСР, Украины, Москвы и Ленинграда, я сумел пробежать свои коронные 110 м с барьерами за 14,5 секунды! Всего на одну десятую хуже своего же рекорда страны! Для тех времен это было действительно ошеломляющее начало сезона.

Как правило, тогда легкоатлеты в первых весенних состязаниях не блестили высокими результатами, они как бы раскачивались после «зимней спячки». В Москве не только я, но и Александр Канаки выступили на уровне своих рекордов, мы уже нацелились штурмовать их.

Наш весенний взлет обусловили две причины. Во-первых, мы не знали «зимней спячки». Во-вторых, не дремала беспокойная натура Зосимы Петровича. Его возможности искателя новых путей в тренировке еще далеко не исчерпались, и, как следствие, появилась но-

вая, довольно интересная инициатива, воплощение которой в жизнь имело преогромное значение для роста мастерства очень многих легкоатлетов Украины. В первую очередь для тех, кто смело пошел за новатором...

В одной из предыдущих глав я коснулся некоторых исторических аспектов развития легкой атлетики, не говоря уже о том, что много внимания приходится уделять «развитию» и совершенствованию спортивного мастерства «собственной персоны». Написав те строки, я задумался: а стоит ли вдаваться в подобные исторические экскурсы? Ведь нынешним легкоатлетам, особенно молодым, все кажется простым и устоявшимся. Словно так было заведено от рождения Христа, в крайнем случае — еще до Владимира Красное Солнышко: и круглогодичные тренировки, и большие нагрузки, и современная рациональная техника почти всех видов.

Но так было не всегда. Когда-то кто-то применял что-то впервые, и мне кажется, что исторические сведения должны представлять большой интерес для каждого спортсмена, который искренне и глубоко влюблен в свой вид, не замыкается только в рамках своего времени. Меня, например, очень поразил один известный прыгун с шестом, который ничего не знал и не слышал о своем замечательном предшественнике, заслуженном мастере спорта Гаврииле Раевском. Думаю, что, как бы высоко ни взлетали наши прыгуны с шестом ныне, все же имя спортсмена, который первым в нашей стране покорил высоту четыре метра, им следует знать.

Кстати, еще кое-что о прыжках с шестом. Я, например, с большим интересом узнал о том, что два таких совсем разных вида легкой атлетики, как прыжки с шестом и мой любимый бег с барьерами, имеют одного и того же общего праотца! Более того. Сейчас оба вида принадлежат к числу так называемых сложнотехнических; кажется, что они придуманы спортсменами, как, скажем, большинство гимнастических элементов. Меж-

ду тем их подарили спорту представители очень древней трудовой профессии — пастухи! Да, да, не удивляйтесь.

Прыжки с шестом. Пастухи издавна пользовались в своей работе длинными деревянными шестами. Ими пастухи не только подгоняли овец, но и легко преодолевали с их помощью прыжками в длину ямы, канавы, лужи, прыжками в высоту — плетеные загородки между кошарами. По-болгарски и сегодня прыжки с шестом называются весьма прозаичным, понятным без перевода трудовым сочетанием слов — овчарски скок.

Барьерный бег — порождение отдыха все тех же пастухов. В свободную минуту они нередко устраивали состязания в преодолении препятствий — невысоких плетней между кошарами. Так и родился бег с барьерами. Так пришли от пастухов на стадионы три вида. К названным двум добавляется стипль-чез. Ныне усовершенствованные, поставленные в рамки определенных технических требований, они приносят немало приятных минут зрителям и еще больше веселых «мучений» исполнителям.

Но это, как говорится, «дела давно минувших дней, преданья старины глубокой». Мне хочется рассказать о поисках и находках более близкого времени.

Вскоре после окончания войны в нашей легкой атлетике начал намечаться поворот в сторону круглогодичных тренировок. До войны все было значительно проще. Легкоатлеты начинали подготовку к сезону весной, когда уже можно было заниматься на воздухе, а заканчивали тренироваться осенью, хотя еще можно было продолжать совершенствование на воздухе. Зимой легкоатлеты преимущественно занимались другими видами спорта, подчас и такими, которые не приносили им пользы в основной специализации, но просто нравились отдельным легкоатлетам.

Вот почему достижения наши в легкой атлетике на протяжении многих лет значительно отставали от евро-

пейского и мирового уровней. Уже тогда в отдельных ведущих «легкоатлетических державах» мира практиковались и зимние тренировки, и зимние состязания в закрытых помещениях. Напомню еще раз, что в те годы мы варились в собственном соку, были изолированы от большой международной легкой атлетики; некоторые положительные явления в тренировке зарубежных легкоатлетов воспринимали неправильно, мы их не внедряли в нашу практику, что не позволяло поднять уровень наших достижений.

Большим стимулом для улучшения работы послужило принятое в те годы постановление партии и правительства о развитии массового спорта, достижениях на этой основе высоких спортивных результатов и завоевании мирового первенства в ведущих видах спорта. Оно заставило пересмотреть наши позиции по отношению к опыту зарубежного спорта, заимствовать все полезное из него, а еще больше искать свои оригинальные пути совершенствования тренировочного процесса — главной основы достижения высот подлинного мастерства.

Когда вопрос о круглогодичной тренировке был детально и не раз обсужден и она была признана необходимой, Зосима Петрович Синицкий подошел к новинке со своей меркой: он предложил осуществлять круглогодичную тренировку в пределах нашей республики преимущественно на свежем воздухе! Это было принципиально важное предложение.

У нас, на Украине, зимы в большинстве своем мягкие, даже теплые; ртутный столбик в термометре редко опускается ниже минус десяти. Да и таких дней немного за всю зиму, еще реже бывает метель — вполне можно тренироваться на дорожках и секторах стадиона, если своевременно убирать их после снегопада, что можно делать силами самих спортсменов.

В работу над особенностями и методикой тренировки зимой на свежем воздухе включились преподавате-

ли кафедры легкой атлетики нашего института, мы создавали пособие для всех легкоатлетов республики. Тогда мы часто шутили, что занимаемся научной фантастикой: наше пособие называлось «Зимой, как летом». Ну чем не научная фантастика — ведь зимой не бывает как летом! Шутки-шутками, но перехода на «фантастические рельсы» тренировки требовало одно немаловажное обстоятельство хотя бы в жизни киевских легкоатлетов.

В те времена у нас, в Киеве, не было хороших условий для продуктивной тренировки зимой в закрытом помещении, а о таком манеже, какой возвели ныне спартаковцы в Москве, — манеже имени братьев Знаменских, легкоатлеты вообще не могли даже мечтать. Хотя тогда мы, киевляне, по сравнению с легкоатлетами других городов, считали себя в какой-то степени счастливыми.

У нас был не очень большой по размерам манеж во Дворце физкультуры с упругим, хорошим для занятий глинобитным полом. В нем были сравнительно неплохие условия для бегунов на короткие дистанции и барьеристов, прыгунов и толкателей ядра, могли метать в специально подвешенную сетку свои снаряды даже дискоболы. Все остальные, особенно метатели копья (давняя страсть Синицкого), молота, стайеры, в манеже оставались пасынками, не могли провести необходимой продуктивной тренировки.

Ко всему, пропускная способность манежа была крайне ограниченной: нам приходилось делить время в нем с игроками, право тренироваться в нем зимой получал только очень ограниченный состав сборной города, изредка — студенты нашего института. Естественно, что это очень сужало массовость зимних занятий — даже способные молодые ребята, пока они прочно не входили в состав сборной города, лишь изредка могли попасть в манеж, иногда, так сказать, «контрабандным» путем, хотя им зимние тренировки

были наиболее необходимы для быстрейшего роста мастерства. Оставался один выход — поддержать инициативу Синицкого и активно прививать вкус к тренировкам на воздухе, на стадионе.

Они хорошо привились в Киеве в основном благодаря постоянным усилиям кафедры легкой атлетики института, вокруг которой группировались все сильнейшие в стране киевские легкоатлеты. К тому же на кафедре не прекращался интенсивный поиск новых форм тренировок в несколько необычных условиях. Так появился еще и метод комбинированных занятий. Как мы им пользовались, покажу на собственном примере.

Все упражнения, связанные с разминкой или развитием выносливости, я проводил рядом с манежем на стадионе (благо они близкие соседи), а над техникой работал в манеже. На стадионе я занимался в теплом костюме; в манеже — в майке и трусах, чтобы тренер мог фиксировать правильное или неправильное выполнение движений ногами и руками, вносить необходимые коррективы в мои технические действия. Это было очень удобно для нас обоих. Все бегуны на 110 м с барьерами очень много работают над преодолением самых важных — двух-трех первых препятствий. Для их установки в манеже вполне хватало места, в соединении с занятиями на свежем воздухе я тренировался очень и очень продуктивно для своего времени.

Немного хуже пришлось моему старшему другу. Александр Спиридонович в то время вынужден был весьма добросовестно «закаляться» — он почти полностью проводил свои тренировки на воздухе. Но, как видим, все недаром — в первых же весенних состязаниях мы поразили соперников высокой боеготовностью, нацеленностью на еще лучшие достижения в разгар сезона.

Мы не только тренировались, но и выступали в соревнованиях зимой на воздухе. И, знаете, я и сейчас с удовольствием вспоминаю те состязания — настолько

интересно было участвовать в них, а еще больше наблюдать за ними со стороны. Необычность впечатлений создавало само место состязаний: занесенное снегом футбольное поле, а вокруг него черный овал тогда еще гаревой беговой дорожки. На секторах для метаний установлены специальные жаровни, на которых «поджаривались» (подогревались) ядра и диски. Но особенно весело становилось зрителям, когда начинали состязания копьеметатели. Свои традиционные снаряды они заменяли равными по весу металлическими ядрышками. Чтобы они не затерялись в снегу, к ним привязывалось несколько длинных разноцветных лент. Полет этих своеобразных хвостатых «комет» неизменно вызывал веселый восторг не только у зрителей, но и непосредственно у нас, спортсменов.

Сегодня можно смело утверждать, что введение зимних тренировок и состязаний на воздухе сыграло очень большую роль в росте мастерства многих легкоатлетов Украины. Тогда на всесоюзной арене победили не только Александр Спиридонович Канаки и я. Рекордных достижений и весомых побед добивались Петр Денисенко в прыжках с шестом и десятиборье, бегуны на средние дистанции Петр Чевгун и Геннадий Модой, копьеметатель Виктор Цыбуленко, метатели молота Георгий Дыбенко и Николай Редькин, прыгуны в высоту Василий Сидорко, Евгений Вонсович, Владимир Ситкин, в полный голос заявили о своей высокой одаренности бегуны на средние дистанции Нина Плетнева-Откаленко и Людмила Лысенко.

Особенно показательным был путь Нины Откаленко. Ее несомненная большая одаренность раскрылась во время сдачи норм ГТО в небольшом городке Дружковка, что в Донецкой области. Молодая парикмахерша сильно оторвалась от всех на кроссовой дистанции, хотя выступала в состязаниях впервые. И, не снижая взятого высокого темпа, прошла буквально ошеломляющий путь — за два года от новичка до чемпионки

страны и рекордсменки мира в беге на 800 м! Но ничего удивительного в столь стремительном взлете не было. Нина тренировалась уже по новой методике — круглогодично, зимой и летом, — «и проскочила» за два сезона такой путь, который требовал от ее предшественниц как минимум в два раза больше времени!..

Я часто вспоминаю те годы нашего поиска и с грустью думаю, что очень уж как-то быстро и незаметно был предан забвению этот исключительно ценный, специально обобщенный нами опыт кафедры легкой атлетики Киевского института физкультуры. Конечно, единицы и сейчас с большой пользой для себя применяют его в тренировке. Но вот для массы легкоатлетов он забыт, особенно для проведения состязаний по «фантастическому рецепту» — зимой как летом.

Сейчас все требуют одного — создайте нам современные условия, постройте просторные крытые залы, еще лучше — удобные специальные легкоатлетические манежи, к тому же со всем необходимым сегодня оборудованием, а тогда уж требуйте от нас достижений наших учеников в легкой атлетике.

Признаюсь, мне лично становится грустно от таких требований. И не потому, что я стою на позиции, что «в мое время все было лучше», или за достижения высоких результатов ценой малых материальных затрат. Нет, я и сам за то, чтобы работать в современных нормальных, еще лучше — отличных условиях. Но есть и некоторые другие соображения, которые стоят, возможно, на обочине беговой дорожки, но имеют исключительно важное значение не только для легкоатлетов, но и для всех спортсменов.

Да, манежи, особенно специализированные, в которых бы представительницы «королевы спорта» чувствовали себя настоящими и единственными хозяевами, крайне необходимы не только в местах с суровой зимой. Везде и всюду работать над техникой нужно в необходимых условиях, чтобы легкоатлет мог заниматься в соревно-

вательной форме — в трусах и майке. И все же мы не имеем права только ждать создания необходимых искусственных условий, пренебрегая условиями природными. В местах с мягкой зимой, как у нас на Украине, а таких мест в стране очень много, можно обойтись и более скромными спортивными сооружениями, если не забывать опыта, оставленного предшественниками, особенно опыта комбинированных тренировок. Тем более что к ним необходимо прибегать даже там, где есть преотличнейшие манежи.

Сейчас в Киеве куда лучше условия для зимних тренировок легкоатлетов, чем в мои времена. Зимой легкоатлетам неплохо служит манеж суворовского училища, который вступил в строй еще в мое время; его особенно любят прыгуны с шестом, потому что в нем есть условия и для них. Остальные прыгуны и бегуны предпочитают тренироваться во Дворце спорта, расположенном в нескольких шагах от Центрального стадиона.

Долгое время Дворец спорта был преимущественно зрелищной единицей — для проведения больших состязаний в некоторых видах спорта, выступлений ледовых ревью, просмотра фильмов, устройства концертов. В обычные будничные дни Дворец спорта служил сначала только гимнастам, для которых оборудован неплохой специализированный зал; да еще поклонникам настольного тенниса. Наконец, в просторных фойе первого этажа стали проводиться занятия групп здоровья. Бывая на них, заместитель начальника республиканского управления спортсооружений, замечательный киевский энтузиаст спорта Леонид Михайлович Кривошеев как-то подумал, что здесь может быть очень неплохо и легкоатлетам (он наш большой поклонник), хотя и не всем. Но киевским бегунам, барьеристам, прыгунам в длину и в высоту можно помочь очень здорово.

Кривошеев решил главную проблему — как бегать по каменному полу, чтобы в первую же тренировку серьезно не травмировать ног. На каменный пол уложи-

ли толстую транспортерную ленту. Она, конечно, довольно жесткая, непохожа на тартановое или даже резинобитумное покрытие, но бегать по ней можно без опасения получить травму. Да и надежность ее велика: ее не скоро сотрут обувью многочисленных посетители тех массовых зрелищных мероприятий, о которых говорилось несколько выше.

Особенно хорошо помог Леонид Михайлович Кривошеев спринтерам и барьеристам — они получили прямую дорожку длиной в 110 м! Это уже мечта! Неплохо служит дорожка и остальным бегунам. Транспортерная лента опоясывает все фойе нижнего этажа, образует почти 300-метровое кольцо. Совсем здорово! В одном крыле фойе оборудовали ямы для прыжков в длину и высоту, рядом установили гимнастическую лестницу, соорудили два помоста со штангами и другими необходимыми для развития силы снарядами.

Но вот что примечательно.

Здесь часто тренируется и наша гордость — Валерий Борзов. Часто, но далеко не всегда. Иногда в тренировку Валерия входят только беговые упражнения. Если в такой день температура воздуха держится в пределах минус 5—10 градусов, а таких зимних дней в Киеве немало, то дважды олимпийского чемпиона не нужно искать во Дворце. Борзов рядом с ним — на дорожке Центрального стадиона. Он один, если не считать его наставника — заслуженного тренера СССР, кандидата биологических наук Валентина Васильевича Петровского. В эти часы они добровольно «закаляются» на свежем воздухе, в то время как их коллеги предпочитают Дворец. Что же тянет прославленного чемпиона и его наставника на воздух?

Наукой давно доказано, что самый большой эффект на человеческий организм физические упражнения оказывают тогда, когда они выполняются на свежем воздухе. Никакой кондиционер не заменит свежего воздуха! Да и закаляться каждому спортсмену отнюдь не-

лишне, наоборот — необходимо, потому что просто тренировки еще не решают проблемы направленного закаливания. Об этом помнят дважды олимпийский чемпион и его наставник.

Я тоже не обхожу зимой стадион стороной, хотя моим ребятам приходится много работать под крышей — над сложной техникой барьерного бега. Но одно занятие в недельном цикле специально планируется так, что мы проводим его только на воздухе.

Истину о полезности тренировок и вообще занятий физическими упражнениями на воздухе не раз и не два напоминают нашим будущим тренерам и специалистам физического воспитания во время учебы в институтах. Но, видимо, внушают ее не настолько крепко, чтобы она запомнилась на всю жизнь, стала путеводной в их работе. Иначе чем же объяснить тот факт, что к зимним тренировкам на воздухе многие тренеры прибегают только в крайних случаях — когда нет возможности потренироваться в уютных условиях, под крышей? Пусть помещение небольшое и воздух в нем такой спертый, что при выходе на улицу едва сознание не теряешь от свежести, все равно большинство тянется в помещение!

К большому сожалению, забыли о пользе свежего воздуха для укрепления здоровья спортсменов в зимнее время; не только тренеры легкоатлетов, забыли об этом тренеры и в других видах спорта, причем даже в летнее время. Особенно тренеры спортсменов высоких разрядов, а вместе с ними и сами спортсмены.

Я не могу припомнить, чтобы в последнее время видел у нас в Киеве тренировки гимнастов на открытых площадках. Говорят, страшно держать под открытым небом дорогие снаряды, они могут попортиться под солнцем и дождем. Словно в наш век синтетики их так уж невозможно защитить от действия природных сил.

Лет десять назад я видел в последний раз под открытым небом и тяжелоатлетический помост. Тогда кафедра тяжелой атлетики нашего института ютилась в

небольшой комнатке Центрального стадиона. Летом институтские богатыри обязательно тренировались во двореке стадиона на двух помостах. Перешла кафедра в новое помещение института, и исчезли помосты с территории стадиона. Между прочим, штанги по-прежнему есть, их ежедневно берут из кладовой стадиона легкоатлеты, но упражняться им приходится уже не на помостах, а на асфальте.

Я уверен, что в достижении высоких результатов Зосима Петрович Синицкий помог мне не только тем, что совершенствовал мою технику, дал хорошую методику занятий. Не меньше он помог мне и своей новинкой — выходом зимой на воздух для укрепления здоровья после всех осложнений войны, что имело лично для меня далеко не последнее значение.

Мало кто знает, что именно этим во многом объясняются успехи прыгунов в высоту нашего замечательного педагога из Бердичева, заслуженного тренера СССР Виктора Алексеевича Лонского. У его подопечных практически не срывается ни одна тренировка. Яма для прыжков расположена в нескольких метрах от зала, если внезапно обрушивается даже неожиданный очень сильный летний дождь, подопечные Виктора Алексеевича буквально в мгновение ока перебазировываются под крышу, занятия продолжают с прежней интенсивностью. Полезно такое соседство и в зимнее время: над техникой можно работать в помещении, все остальное, от разминки до упражнений для развития выносливости, выполнять на воздухе.

Любопытное заключение в том, что эту планировку продумал Лонский со своими воспитанниками. Когда его школа получила зал, перед ним не было оборудованной летней площадки, это был типичный пустырь. Тренер с ребятами в первую очередь оборудовали яму для прыжков, всем остальным (метаниями, работой со штангой и т. д.) можно было заниматься на первых порах и на грунте. И если срыву занятий угрожало хотя

бы одно облачко, группа Лонского не шла на стадион, а начинала тренировку у своего спасительного зала, чтобы в случае необходимости перейти под крышу.

Оздоровительное значение тренировки на воздухе — только одна сторона затронутой проблемы. Другая заключается в куда худшем: укрывшись за стены, уйдя под крышу во многих видах спорта, мы нанесли непоправимый удар самим себе в пропаганде своих видов спорта, в агитации за занятия ими! Это уже категория моральная; в этом отношении даже трудно представить, не то чтобы точно определить, какой ущерб мы нанесли самим себе, всему нашему массовому спортивному движению.

Очень много ребят и девушек пришли в тот или иной вид спорта под непосредственным впечатлением от выступления какого-либо мастера, еще больше — выдающегося мастера. По принципу: хочу стать таким, похожим на него! К большому сожалению, молодежь видит больших мастеров только на крупных состязаниях, в подавляющих случаях видит их на телеэкранах. А на тренировке? Ныне юные видят разве что нас, легкоатлетов. Попробуй мальчишка или девчонка просто так зайти в зал, где тренируются мастера гимнастики, волейбола, баскетбола и т. д. и т. п. Ни за что их не пустят туда, потому что в тренировочных залах, как правило, нет мест для зрителей. А если они и есть, то занять их юным зрителям тоже нелегко. Ну, хотя бы потому, что уборщицы имеют привычку просить вахтеров не пускать «пацанву» — чтобы не наносила в зал лишней грязи.

Между тем мастер всегда остается мастером, он всегда производит одинаково большое впечатление и на состязаниях, и на тренировке, юным всегда хочется подражать ему. А если бы занятия в большинстве видов проводились на свежем воздухе, особенно летом, когда многие школьники остаются не у дел! Юных зрителей на таких занятиях было бы куда больше. А путь

от зрителя на тренировке до посещения секции у юных всегда очень короток. Мне иногда кажется, что не от того ли проистекают наши беды в плавании, что летом, когда мальчишки и девчонки целыми днями пропадают на пляжах, мастера плавания вместе с тренерами продолжают отсиживаться в бассейнах — за стенами и под крышами...

Впрочем, я, кажется, окончательно отвлекся от темы, даже от своего вида спорта. Поэтому ставлю точку и перехожу к своему дальнейшему непосредственному повествованию.

ПОИСКИ И НАХОДКИ, личные, иногда неожиданные, но чаще всего полезные

Они есть почти у всех спортсменов, которые не только добросовестно выполняют советы и наставления тренеров, но и стремятся анализировать собственные действия, хорошо подмечают неожиданные взлеты в своих выступлениях и не забывают о них, заостряют на них внимание после финиша. Одним словом, находит тот, кто ищет. Хотя подчас находки бывают и совершенно неожиданными. Одна из таких неожиданностей тоже обусловила мой весенний успех в Москве, о котором я говорил в начале предыдущей главы. Только подожду я к находке издали, чтобы еще раз показать педагогическое мастерство моего наставника.

Вншине Зосима Петрович часто производит впечатление несколько суховатого, малознакомого с улыбкой человека, что особенно заметно во время тренировочных занятий. Спницкий любит дисциплину, собранность, хорошую рабочую обстановку и неуклонно добивается своего. Однако работать с Спницким всегда приятно, несмотря на его высокие требования. Большой знаток легкой атлетики, Зосима Петрович никогда не подавляет воспитанников своим непререкаемым авторитетом,

а умение мыслить нестандартно очень помогает ему творчески строить отношения с учениками.

Синицкий стоит на том, что тренер и воспитанник — равноправные союзники в стремлении к высокому результату, что не только спортсмен должен во всем слушаться тренера, но и наставник должен не менее внимательно прислушиваться к каждому слову ученика. Ведь непосредственных ощущений спортсмена тренеру никогда не узнать и не проверить — нет еще таких тонких приборов; об ощущениях можно лишь услышать от самого спортсмена, и они подчас могут быть решающими в планировании тренировки и формировании техники. В ней Зосима Петрович никогда не поддавался полному давлению стандартов, всегда считал, что каждый спортсмен по-своему индивидуален, при постановке техники с индивидуальными особенностями спортсмена необходимо считаться в первую очередь, а если необходимо, то индивидуальный подход нужно смело применять и в выборе средств тренировки. Эти его взгляды и помогли мне найти одну важную индивидуальную особенность.

В 1947 году мне очень хотелось стать участником Всесоюзного парада физкультурников. Шанс был, но далеко не стопроцентный: от меня требовался довольно высокий результат в спринте, чтобы я мог достойно поддержать усилия товарищей в эстафете. Поэтому я очень тщательно готовился к последней прикидке, понимая, что от нее зависит все: смогу опередить своего конкурента — и я в составе эстафетной команды! Но перед состязаниями началось нечто невообразимое, с чем я повстречался впервые.

Как и большинство легкоатлетов, я прекращал тренировку по общей рекомендации — за два дня до состязаний, чтобы как следует отдохнуть. Так я поступил и на этот раз. На третий день пришел на стадион для выступления, выполнил очень интенсивную и тщательную разминку перед стартом. И вдруг хлынул дождь —

настоящий летний ливень. Соревнования отложили. Не состоялись они и на следующий день, я даже не разминался, посвятил день полному отдыху. И лишь на пятый день вышел на старт в довольно сумрачном настроении: из-за непогоды и переноса состязаний вся моя старательная подготовка пошла насмарку — где уж тут стремиться к высокому результату после вынужденного перерыва, лишнего дня отдыха. А теперь представьте мое изумление, когда мне удалось почти на целую секунду (!) превысить личный рекорд: в беге на 100 м было 12,1, а показал я 11,2, а потом блеснуть и на 400 м: я имел 54,2, а здесь вдруг 51,4! Я надежно вошел в состав эстафетной команды и попал на парад!

Зосима Петрович тогда еще не был моим тренером, лишь консультировал меня. Я рассказал ему обо всем. Он задумался над моими словами, потом сказал:

— Знаете, Женя, вам следует еще и еще раз проверить этот вариант отдыха. Сделайте так: перед одними соревнованиями отдыхайте два дня, как и раньше; перед другими отдыхайте по этой вот неожиданной формуле — два дня полного отдыха, на третий — разминка и потом еще один день полного отдыха. Понимаете, Женя, вы довольно высоки по росту, велики по мышечной массе. Вполне возможно, что двух дней вам просто мало для полного отдыха, для обретения необходимой свежести. Возможно, что эта неожиданная находка как нельзя лучше подходит именно вам — вы вступаете в состязания свежим, полностью отдохнувшим...

Однако Зосима Петрович не спешил рекомендовать мне сразу перейти на тот вариант подготовки к состязаниям, который родился совершенно неожиданно и помог мне значительно улучшить два личных рекорда. Синицкий советовал тщательно проверить неожиданную находку, чем я и занимался на протяжении почти двух лет, по-разному отдыхая перед разными состязаниями.

Эта находка тоже имела непосредственное отношение к моему весеннему успеху в Москве — с 1949 года я стал готовиться ко всем ответственным состязаниям только по новой формуле.

Эту находку вполне можно считать абсолютно случайной. Вот почему Зосима Петрович советовал тщательно и не один раз проверить ее, потому что иногда применением непроверенных новинок можно не столько помочь, сколько навредить себе, если поступить опрометчиво. Как это случилось с киевским метателем молота Федей Ткачевым...

Но сначала я познакомлю вас с еще одним метателем молота Михаилом Кривоносовым.

На первый взгляд Миша случайно попал в число метателей молота. На предолимпийский сбор еще в 1952 году он приехал как метатель диска. Однако на заключительных отборочных состязаниях у нас, в Киеве, выступил неудачно, в команду не попал и на следующий день должен был уезжать домой — в Минск. Но билет на поезд ему взяли на день позже. От нечего делать он решил выступить еще и в отборочных состязаниях по метанию молота. Вот здесь и случилось неожиданное: Кривоносов показал очень высокий результат, занял первое место, вместе с Николаем Редькиным и Георгием Дыбенко был включен в сборную СССР для выступления на XV Олимпийских играх в Хельсинки!

Как видите, все сложилось словно бы случайно. Однако в полном соответствии с веяниями своего времени. Миша Кривоносов далеко не случайно, скорее вполне закономерно добился успеха в метании молота. В те времена многие наши метатели молота приходили в свой вид почти обязательно через метание диска, причем занимались им несколько лет. Так, в частности, пришел к метанию молота уже знакомый вам чемпион и рекордсмен страны Александр Шехтель. Михаил Кривоносов, постоянно выступая в метании диска, испод-

воль готовил себе «запасной вид» и неожиданно полностью раскрылся в нем.

Мне кажется, что эта старая методика вполне годится и нынешней молодежи, выступающей в метании диска или толкании ядра. Пример тому — замечательные достижения чемпиона XX Олимпийских игр в метании молота Анатолия Бондарчука, который до 25 лет занимался толканием ядра и метанием диска, добился в обоих видах показателей первого разряда. Главное заключается в том, что занятия с молотом не повредят толканию ядра и метанию диска, наоборот, только помогут спортсменам. Они очень хорошо способствуют развитию мышц верхнего плечевого пояса, благодаря чему с молотом дружат даже представители других видов спорта. Например, наш замечательный борец-тяжеловес, чемпион мира и XV Олимпийских игр по классической борьбе Иоганнес Коткас не только тренировался с молотом для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Он даже выступал в состязаниях, был рекордсменом Эстонии и занимал призовые места на первенствах страны...

Однако вернемся к Мише Кривоносову.

Когда он полностью перешел на метание молота, то перед одним из чемпионатов страны как-то пожаловался мне, что ему для успешных выступлений явно не хватает выносливости. Первые попытки он всегда выполняет хорошо, а на последние, особенно финальные, ему почти не остается сил. Как правило, это преследует его в тех случаях, когда вечерние состязания проводятся по формуле три броска в основных соревнованиях и три сразу после небольшого перерыва в финале. Вот на финал у него и не остается сил.

Развить хорошую выносливость можно, но это довольно длительный процесс. Поэтому я посоветовал Мише несколько изменить разминку. Выполнять ее легко и заканчивать так, чтобы броски в основных соревнованиях были как бы завершением разминки, тогда

ему удастся сохранить достаточно сил и на финал. Кривоносов попробовал выступать по такой схеме, она хорошо подошла ему. В тот год Миша впервые выиграл чемпионат страны и надолго взял новый метод на свое вооружение.

Как-то его разминкой поинтересовался Федор Ткачев. И тут же взял и себе на вооружение разминку чемпиона континента и рекордсмена мира: все, что делает лидер, почти всегда кажется его соперникам несомненным эталоном. Но как не вовремя Федя впервые воспользовался методикой чемпиона! Непосредственно на III дружеских играх в Москве без предварительного опробования.

Ткачев был отлично подготовлен к этим состязаниям, мог поспорить с Кривоносовым, а уж в число призеров должен был попасть обязательно. Но Федя всегда разминался перед выступлением долго и интенсивно. Новая разминка, намного короче по времени и интенсивности, привела к тому, что Федя вступил в основные соревнования абсолютно неготовым к борьбе. Как выяснилось, он почувствовал себя по-настоящему разогревшимся только перед последним броском, когда уже остался за чертой призеров. Вот почему Сеницкий советовал мне: сначала хорошо проверь новинку, потом применяй.

Но бывают случаи, когда неожиданная новинка помогает спортсмену, что называется, с ходу. Однако, прежде чем перейти к еще двум интересным примерам, я хочу просить читателя не считать меня очень уж нескромным: и тому дал полезный совет, и другого не ставил на путь истинный. Всему есть свои причины.

Мое положение в сборной страны и Украины было несколько особым. Я был старше других ребят. К тому же они являлись преимущественно студентами, а я работал на кафедре легкой атлетики, да еще в коллективе, в котором главное место принадлежало творческому поиску. И если среди нас, спортсменов, заходил

какой-то специальный разговор о тренировке и я мог рассказать ребятам нечто такое, через что прошел сам или что было найдено на нашей кафедре моими коллегами, я всегда щедро делился с друзьями всем. По принципу: чем больше знает спортсмен — тем богаче его опыт, тем легче ему управлять своим совершенствованием. Я, например, глубоко убежден, что необходимо собрать в специальные сборники по разным видам спорта все то необычное, случайное, что встретилось в жизни разных спортсменов и помогло им неожиданно улучшить результат: это будет просто бездонный клад опыта для молодежи. Все, через что прошел один спортсмен, может повторить другой и найти что-то очень полезное для себя.

Так вот, однажды известный спринтер моего времени, финалист XVI Олимпийских игр и рекордсмен страны в беге на 200 м Борис Токарев (он первым в нашей стране «разменял» 21 секунду — 20,9) как-то пожаловался, что попал в состояние апатии, ему не хочется тренироваться, а особенно осточертели старты. Прямо не знает, что поделаться с собой: до чемпионата страны полмесяца, а он стоит перед реальной угрозой потерять высокую форму только из-за плохого настроения, непонятной апатии, к чему добавилась еще и утрата координации при выполнении старта.

Такие моменты бывают в жизни каждого спортсмена и свидетельствуют прежде всего об усталости, о необходимости психически отдохнуть от основной работы, переключить свое внимание на что-то другое, отвлекающее и интересное. Но только не за полмесяца до чемпионата страны, когда крайне необходимо сохранить высокую форму.

У меня для таких случаев было предусмотрено спасение: я начинал в тренировке преодолевать барьеры с «чужой» ноги — не с левой, как обычно, как привык, а с правой. Конечно, сначала не получалось, через два-три занятия начинало получаться, хотя и далеко не идеаль-

но. Затем я возвращался к привычному преодолению барьеров, и все шло как по маслу — бежалось легко и приятно. Но ведь Боря не барьерист...

И вдруг меня осенило: а что, если Борису сменить положение ног на старте? Обязательно возникнет трудность при выполнении старта, ее захочется преодолеть, чувство апатии растворится в стремлении освоить новинку. Борис Токарев так и сделал. Когда за три дня до чемпионата он возвратился к привычному старту, то почувствовал огромное желание бежать, неумную жажду борьбы. И выиграл золотую медаль! Хотя, казалось бы, в его жизни нарушилось самое главное -- привычный ритм работы, подготовки к самому ответственному выступлению.

Но в жизни спортсмена бывает всякое. Иногда привычный ритм подготовки к старту нарушается и по независящим от тебя обстоятельствам. И вдруг, когда опасаясь самого худшего, выступление сопровождается неожиданным и довольно высоким взлетом. Неожиданным, но далеко не беспричинным. Если удалось улучшить результат, то всегда необходимо со всей пристрастностью искать причину успеха. И она обязательно найдется.

Иногда она может быть такой, что никак не вяжется с привычными представлениями, канонами, законами какого-то вида, с логикой спорта вообще. Но и в таком случае ее нельзя сбрасывать со счета. Всегда необходимо помнить самое главное: каждый спортсмен — глубокая индивидуальность. В отдельных случаях на пользу отдельному спортсмену может пойти даже то, что по всем законам не должно иметь места в спорте.

На протяжении многих лет одним из главных моих соперников в беге на 110 м с барьерами на чемпионатах страны был ленинградец Борис Столяров. Он в конечном итоге и подсказал мне, что пора уходить с беговой дорожки, уступать место молодежи, когда на первой Спартакиаде народов СССР нанес мне первое

поражение после восьми лет безраздельного господства.

Однажды Борис выступал у нас, в Киеве, на своих соревнованиях — общества «Трудовые резервы», на которых я был зрителем. Соревнования слагались как-то нервно, неорганизованно, что — снова же неожиданно — пошло только на пользу Борису. Столяров уже готовился к забегу, выполнил разминку, как вдруг диктор объявил, что соревнования барьеристов переносятся на следующий день. Боря лишь вздохнул с досады и ушел в душевую: день был жаркий, во время разминки он вспотел, хотелось поскорее освежиться.

Борис уже успел помыться, как вдруг в душевую влетел тренер и приказал немедленно бежать на старт — забег все-таки состоится! Столяров даже опешил от неожиданности: он же успел принять душ, вода, как известно, расслабляет мышцы, какой же из него сейчас бегун! Но бежать все же было необходимо, чтобы принести хоть какие-то зачетные очки команде. Боря быстренько собрался и побежал к месту старта. Каковым же оказалось удивление спортсмена, когда он не просто победил, но и показал свой лучший результат, установил новый рекорд общества «Трудовые резервы»! Ведь он готовился к этому забегу вопреки логике спорта, все шло через пень-колоду.

Обо всем случившемся он с нескрываемым удивлением рассказал мне. К его счастью, я уже прошел под руководством Зосимы Петровича проверку своей новой схемы подготовки к выступлению. Я посоветовал Боре проверить неожиданно открывшуюся ему новинку по методу раз по-старому, раз по-новому на различных этапах тренированности. Он так и сделал. И стал готовиться к выступлениям в самых ответственных состязаниях по неожиданно открывшемуся ему новому методу.

Борис Столяров раньше всех начинал разминку, доводил себя до появления обильного пота, потом бежал в душевую, после чего выходил на старт. И неизменно

показывал предельно возможный для себя результат. То, что казалось противоестественным, противоположным с общей точки зрения, как нельзя лучше подошло, сослужило хорошую службу ему одному.

Поэтому еще раз: если неожиданно для себя показал высокий результат — обязательно тщательно припомни и проанализируй все, вплоть до мелочей, что предшествовало непосредственно удачному выступлению. Именно все, без исключения, алогичные на первый взгляд явления и поступки тоже. Чтобы в дальнейшем неожиданное, случайное явление, принесшее успех, стало постоянным спутником в борьбе за высокий результат. Нужно помнить всегда, что каждый спортсмен — глубокая индивидуальность; и то, что не годится всем, может принести большую пользу кому-то одному.

ФОРМА. РЕКОРД. ГОТОВНОСТЬ

А рекорд тогда, в 1949 году, я все же установил. Только не в том виде, в котором блеснул высокими секундами на весеннем матче в Москве, и не того ранга.

На чемпионате страны я снова, как и в предыдущем году, чтобы помочь команде, выступил в беге на 400 м с барьерами. Результат оказался неожиданно преотличным — 52,9 секунды, на 0,9 превышал мой же рекорд Украины (53,8 секунды, которые в предыдущем году были рекордными для страны). Когда диктор объявил мои секунды, Зосима Петрович схватился за голову и начал ругать себя последними словами.

Дело в том, что в беге на 400 м с барьерами я выступал фактически без специальной подготовки. На протяжении сезона не тренировался на этой дистанции, не связывал с нею никаких надежд, мы полагались на старое умение. В предварительном забеге я должен был опробовать ритм прохождения дистанции, в финале поработать в полную силу. У Тимофея Лунева из Минска, который крепко завладел всесоюзным рекордом

в беге на 400 м с барьерами, я не надеялся выиграть. И не выиграл, занял второе место. Но разница в наших результатах была совсем незначительной: Лунев показал 52,7 секунды, которые были внесены в таблицу всесоюзных рекордов. Ох, и ругал себя мой тренер.

— Жень, как же это мы так опростоволосились, а? — вопрошал меня Зосима Петрович. — Ведь стоило провести две-три специальные тренировки, и все было бы совсем по-другому — вы бы могли и рекорд страны установить, и золотую медаль выиграть! И куда я только смотрел! Знал же, что общая готовность у вас очень высокая и что вы будете выступать в этом виде. А потренироваться не предложил...

— Ладно, Зосима Петрович, не кручиньтесь, — попробовал я утешить наставника. — Одной медалью меньше, одной больше...

— Жень, я уже не раз учил вас: в спортивной борьбе нельзя исходить только из своего «я», всегда необходимо иметь в виду еще и коллективное «мы». — Мой наставник всегда очень высоко ценил командный успех и стремление спортсмена в первую очередь бороться за него. — Рекорд — это же двойная выгода: и сам результат ценится высоко, и премиальные очки за него никогда не бывают лишними для команды...

В те годы в нашей легкой атлетике, как и в некоторых других видах спорта, наблюдалась своеобразная «рекордомания». На каждом первенстве страны от нас обязательно требовали рекордов, мы стремились всеми силами подтянуть наши достижения до уровня европейских и мировых, чтобы уверенно чувствовать себя на чемпионатах континента и на олимпийской арене, выход на которую уже ожидал нас.

Нам крайне необходимо было поднять рекорды страны до международного уровня, чтобы молодежь, которая ежегодно вливается в большой спорт, имела перед собой высокие ориентиры. И верила, что их можно превзойти, потому что рекорды установлены совсем недав-

но спортсменами, которые все еще выступали в состязаниях, оставались перед глазами молодых, своим примером как бы подсказывали им: мы сделали свое дело, а вам вполне под силу сделать значительно большее, превзойти нас. Будьте настойчивее, смелее, больше трудитесь в тренировке, и вы сможете добиться еще более внушительных результатов, сможете смело соперничать с сильнейшими в мире!

Тогда легкоатлетический сезон строился по такой формуле. Весной — традиционные матчи сборных команд республик, и самый важный среди них — матч «большой четверки»: команд РСФСР, Украины, Москвы и Ленинграда. Иногда четверка превращалась в пятерку, к нам присоединялись легкоатлеты Белоруссии. К этому матчу все готовились особенно тщательно, в нем проверялось, на каком уровне готовности встречаются сезон члены сборной страны. Потом следовали различные состязания, главное место среди которых занимали дружеские игры, проводившиеся в рамках Всемирных фестивалей молодежи, — в них мы приобретали столь необходимый опыт борьбы на высоком международном уровне. Ближе к осени — чемпионат страны, после него одна-две международных товарищеские встречи. И начиналась своеобразная «охота за рекордами».

Выступать в международных состязаниях получали право только несомненно сильнейшие. За бортом таких важных испытаний оставались многие довольно сильные легкоатлеты, которые по уровню мастерства почти вплотную подошли к сильнейшим, но еще не достигли необходимой «кондиции». Они первыми отправлялись на юг, как бы вдогонку за теплыми днями, чтобы продлить сезон выступлений в хороших условиях с рекордным прицелом. По окончании международных встреч к ним присоединялись сильнейшие, чтобы тоже включиться в «охоту за рекордами».

Рекорд!

Вам, конечно, приходилось читать немало очерков

о рекордсменах страны, континента, мира. И всегда авторы очерков подчеркивают большую целенаправленную работу, которая предшествовала установлению спортсменом рекорда. Это правильно.

И все равно рекорд рекорду рознь. Особенно в легкой атлетике, где рекорд может стать неожиданностью для самого спортсмена и может быть заказанным спортсменом сознательно.

Возьмем прыгунов в высоту и прыгунов с шестом. Еще до решающего усилия спортсмен уже знает, что идет на рекорд, потому что он «заказывает» его и видит, как судьи поднимают планку на высоту, которая до него не покорялась никому в стране или в мире. Вот здесь и вступает в силу своеобразие психологического барьера — необходимо сделать то, что не удавалось сделать еще никому из спортсменов.

Перед каждой такой попыткой спортсмена охватывает особое нервное возбуждение, которое по-разному может действовать на различных спортсменов. Один хорошо настраивается, волевым усилием утверждая себя в уверенности, что именно ему суждено сделать недоступное остальным, и смело штурмует рекордную высоту. Другой — наоборот: до такой степени не может совладать с собой, настроиться на рекордное выступление, что у него даже расстраивается привычная техника движений, и, конечно же, ничего не получается. Порой тренерам на занятиях и даже судьям на состязаниях приходится прибегать к различным ухищрениям, чтобы на практике убедить спортсменов. — вам вполне доступен «заколдованный» рубеж, нужно только не бояться, не думать о его недоступности!

Помню, как таким «заколдованным» рубежом была для наших прыгунов с шестом высота 4 м 50 см. 4,40 они брали уверенно, технично, красиво, как говорится, могли сделать это с завязанными глазами. Но стоило поднять планку всего на десять сантиметров выше, и наши ведущие мастера превращались чуть ли не в но-

вичков по технике выполнения прыжка. Чаще они проходили под планкой, чем над нею. Хотя с того места, где начинается их солидный разбег, десятисантиметровая разййца в высоте планки неразличима. На них психологически давил все тот же пресловутый «заколдованный барьер» — планка стоит на высоте 4,50, а ее в нашей стране не покорял еще никто.

И вот на одних состязаниях произошло неожиданное. После высоты 4 м 30 см в секторе остались двое сильнейших — Виталий Чернобай из Львова и Владимир Булатов из Минска. Согласно правилам судьи поставили 4 м 40 см, эти цифры появились и на табло. Оба наших ведущих прыгуна легко, с заметным запасом преодолели высоту. Вот здесь обоих и ожидал конфуз: судьи объявили им, что фактическая высота планки 4 м 50 см! Для убедительности тут же, на глазах спортсменов, еще раз замерили ее — смотрите, вы оба стали рекордсменами страны... Конечно, рекорд зарегистрирован не был, потому что по правилам цифры на табло должны соответствовать фактической высоте.

Однако было достигнуто главное: благодаря психологическому эксперименту судьи как бы «расколдовали» высоту для наших шестовиков. Вскоре Виталий Чернобай взял ее по всем правилам, потом еще дважды улучшал рекорд страны. Наши мастера перестали бояться даже более солидных высот; планка на высоте 4 м 60 см была покорена без всяких осложнений и уловок со стороны судей. А Володя Булатов прыгнул на 4 м 64 см там, где было наиболее необходимо — на матче легкоатлетов США и СССР. Тогда, за океаном, он не только установил рекорд страны, но и на равных боролся с рекордсменом мира и будущим чемпионом XVII Олимпийских игр Доном Бреггом, уступив ему лишь по попыткам.

Нечто подобное наблюдается и в беге, начиная примерно с дистанции 400 м. Уже на ней тренер на втором вираже может определить, как идет спортсмен — на

высокий результат или нет, скорректировать его действия. Чем длиннее дистанция, тем легче планировать на ней заблаговременно определенный результат, тем легче тренеру руководить бегом подопечного, сообщать ему секунды и их отношение к заранее намеченному графику бега. Только график и информация о его выполнении должны планироваться до бега, иначе они могут иметь и обратное действие, с чем мы сейчас и познакомимся на двух интересных примерах.

Вскоре после блестящей победы на XVII Олимпийских играх в Риме заслуженный мастер спорта Петр Болотников выступал на своей коронной дистанции 10 тысяч метров в Краснодаре. Бежал легко, уверенно лидировал, заметно опередив соперников. После прохождения половины дистанции диктор внезапно объявил, что Болотников на пять секунд (!) превосходит график Владимира Куца, зарегистрированный при установлении мирового рекорда. Как водится в таких случаях, диктор попросил зрителей поддержать спортсмена в стремлении превзойти мировой рекорд. Зрители старались вовсю — и аплодировали, и кричали, а олимпийский чемпион тем временем терял рекордный запас, бежал все медленнее и финишировал, не дотянув до мирового рекорда всего полсекунды! Нужно же случиться такой досаде!

— Я в тот момент просто растерялся, — рассказывал Болотников через два дня нам в Киеве, куда прилетел из Краснодара. — Выходил на старт без рекордной настройки, просто хотел проверить — как восстановил форму после римских испытаний, бежал легко, не напряженно, не думал о результате вообще. Когда услышал, что на пять секунд опережаю рекордный график, то даже опешил от неожиданности. Понимаете, Володя Куц всегда был кумиром для меня, его рекорд на «десятке» казался мне недостижимым. Я подумал: взял непосильный темп, нужно снижать скорость. А то хорош буду — не хватит сил дотянуть до финиша, чего

доброе, еще сойду с дистанции! Но ничего, — он весело улыбнулся, — в субботу попробую что-либо сделать. Теперь я верю, что могу побить рекорд Куца!..

На этот забег тренер олимпийского чемпиона Григорий Исаевич Никифоров составил график бега с таким расчетом, чтобы превысить мировой рекорд на четыре секунды. Это был бы показатель внушительного превосходства нового рекордсмена над прежним. Но уже после первых двух километров Петр Болотников шел лучше рекордного графика на пять секунд! И продолжал увеличивать темп, наращивать скорость. Он опережал график на шесть, восемь, десять секунд! Напрасно тренер взывал к рассудку воспитанника, советовал беречь силы. Болотников чувствовал, что у него огромный запас их, и стремился до конца исчерпать его в том дерзновенном забеге. И добился своего: в конечном итоге Болотников превысил рекорд своего кумира сразу на 11,6 секунды!

Вот что значило появление большой веры в возможность превысить рекорд! Она пришла после досадной неудачи в Краснодаре, потому что там бегун не был готов к штурму рекорда прежде всего психологически. Но и тогда, в Киеве, Петр Болотников не полностью исчерпал свои силы: через несколько дней, снова же в Киеве, он порадовал еще одним мировым рекордом. Только теперь снял со своего же рекордного результата уже 0,4 секунды, полностью исчерпав свои возможности...

Совсем по-другому бывает в беге на короткие дистанции, в прыжках в длину, во всех без исключения метаниях. Здесь может случиться, и не раз случалось, так, что рекорд становился сюрпризом прежде всего для самого спортсмена. Скорректировать усилия легкоатлета непосредственно в спринтерском беге, прыжке в длину или в метании снаряда невозможно. Между тем в состоянии хорошей тренированности, когда спортсмен стремится к высокому результату в каждом

выступлении, вполне возможна улыбка спортивного счастья, даже весьма своеобразного. Так однажды спортивное счастье, в полном смысле этого слова, совершенно неожиданно улыбнулось мне.

Это случилось осенью 1949 года в Тбилиси, в один из дней «охоты за рекордами». Все участники состязаний пребывали в хорошей форме, стояла отличная погода, можно было ожидать высоких результатов. Мы готовились выступить в беге на 200 м с барьерами. Первая дорожка досталась моему давнему другу-сопернику Сергею Комарову, вторая мне.

Перед самым забегом ко мне подошел тренер Комарова, Иван Петрович Сергеев, и попросил бежать со старта как можно быстрее. По узаконенному в беге на 200 м гандикапу я стартовал несколько впереди, был как бы лидером для Сергея. Тренер попросил немного «провести» его ученика, помочь ему побыстрее набрать высокую скорость со старта. Сережа готов на рекорд, если я немного помогу ему — рекорд страны может быть улучшен. Я согласился. Почему бы не помочь товарищу, если в моих действиях нет никакого криминала, противоречащего кодексу спортивной борьбы, мои действия не станут препятствием при утверждении рекордного достижения. Это не было намеренным лидированием, я мог и сам выйти со старта с такой скоростью, что только держись!

Дали старт, и я помчал вперед изо всех сил. Бежал и все время ожидал, когда же Комаров обойдет меня. Но скорости не снижал, наоборот, все время старался еще более взвинтить ее; помогать товарищу так уж помогать! И совершенно неожиданно в первую очередь для себя первым разорвал финишную ленту! Комаров финишировал вторым. Когда мы немного отдышались, я спросил Сергея: что случилось, почему он не обошел меня? Он с виноватой улыбкой объяснил, что немного «засиделся» на старте и, как ни старался потом, так и не смог догнать меня — я же мчал вперед

как угорелый! В это время диктор несколько торжественно произнес:

— Внимание! Только что мы стали свидетелями рождения нового рекорда страны. Мастер спорта Евгений Буланчик преодолел дистанцию 200 м с барьерами за 23,8 секунды!..

Представляете удивление мое и Сергея. На рекорд покушался он, а установил его я! Сергей рассмеялся, обнял меня, поздравил с тем, к чему стремился он сам.

Случайность? Полная! Однако воспринять ее так просто я не мог, не имел права — вступало в силу давнее правило: каждый неожиданно высокий результат обязательно должен иметь свое объяснение. Оно нашлось очень скоро — безусловно, высокая готовность в союзе с полной раскрепощенностью действий.

Сергей Комаров думал о рекорде еще со старта, они с тренером планировали попытку его улучшить. У Сергея был настрой на рекорд, прицел на него. Это в какой-то степени сковало действия Комарова, почему он и «засиделся», как мы говорим, на старте, — сказалось излишнее волнение, порожденное стремлением как можно лучше взять старт, как можно быстрее — буквально с первого шага — развить предельный для себя темп.

Ничего подобного не испытывал я. Тренер Сергея попросил меня об одном — бежать как можно быстрее, лидировать товарища, пока он не обойдет меня. Я старался на основе полной психологической раскрепощенности, не мечтая о рекорде, потому что специально не готовился к нему. Хотя где-то в глубине души и шевелилась мысль, что неплохо было бы победить, но главным оставалась полная свобода действий и прицел на высокую скорость. А так как я находился тогда в высокой форме, то это и обусловило рождение высокого результата.

Это была случайность, но имевшая объяснение.

Но иногда бывает, что настройка на рекорд может оказаться очень весомой, если тренер прибегнет к ней своевременно и подтвердит свою уверенность весьма убедительными доказательствами. Повторю еще раз: каждый спортсмен — индивидуальность; что противопоказано одному, хорошо годится другому. Для иллюстрации этого положения приведу любопытный пример снова же из творчества моего тренера.

Всех своих выдающихся достижений в метании копья заслуженный мастер спорта Виктор Цыбуленко добился под руководством Синицкого, хотя начинал свой путь у другого тренера — В. Е. Козловского. Свой первый рекорд страны, еще для юношей, Виктор установил в толкании ядра. По законам совместительства тех времен он выступал еще и в метании диска. Но Синицкий не устал твердить ему и Козловскому при каждой встрече одно — ваше настоящее призвание в метании копья, переходите на него, не теряйте зря времени.

Наконец Цыбуленко перешел на метание копья, а потом — и в специализированную группу Синицкого. Зосима Петрович сразу наложил решительное вето на метание диска, поскольку этот вид по технике очень отличается от метания копья. Но оставил в активе Виктора толкание ядра — для лучшей силовой подготовки, для помощи команде зачетными очками, что Виктор не раз делал довольно успешно — был чемпионом Украины и устанавливал республиканские рекорды.

Однажды Виктор возвратился в Киев после серии утомительных выступлений в больших соревнованиях, пожаловался тренеру, что довольно ощутимо устал. Зосима Петрович учел информацию о состоянии ученика и спланировал ему двухнедельную «разгрузочную» тренировку, чтобы Виктор не утратил окончательно формы и одновременно хорошо отдохнул, освежился перед новыми сложными испытаниями. В конце двухнедель-

ного цикла тренировки планировалось выступление Цыбуленко в первенстве города как всегда в двух видах — толкании ядра и метании копья.

Видимо, Виктор отдохнул очень хорошо в своей разгрузочной тренировке, потому что звание чемпиона города в толкании ядра он выиграл с рекордом республики (тогда рекорд Украины в этом виде не достигал даже 17 м, что, в общем, не имеет существенного значения). А на следующий день он должен был выступать в метании копья. Перед началом состязаний Зосима Петрович сказал Виктору:

— Разминайтесь как можно лучше, собраннее, интенсивнее — сегодня вы можете показать очень высокий результат.

Цыбуленко только рассмеялся:

— Может, на рекорд дерзнуть в моем состоянии?

— Ай-я-яй, такой опытный спортсмен, а ничего не понимаете, — пошутил в ответ Зосима Петрович. — Состояние у вас преотличное, Витя. Вы замечательно отдохнули, свежи и полны сил. Иначе вчера не смогли бы установить рекорд в толкании ядра; он прямое свидетельство вашего отличного состояния, особенно уровня силы. Поэтому разминайтесь позадорнее и выходите метать с настройкой на самый высокий результат.

Виктор очень тщательно готовился к выступлению. И недаром: в первой же финальной попытке копье улетело из его руки за флажок рекорда страны! Судьи еще не успели замерить результат (83 м 39 см), а Виктор уже бросился на трибуну к Зосиме Петровичу, расцеловал его в благодарность за предвидение такого успеха и с упреком сказал ему:

— Ну почему вы мне вчера не сказали о возможности рекорда? Я бы наверняка еще лучше настроился на высокий результат, послал бы копье еще дальше...

— Во сне! — рассмеялся в ответ Синицкий. — Пони-

маете меня, Витя, во сне: вы бы всю ночь метали копье, ставили бы рекорды, и сегодня ничего бы не получилось, уверен в этом. А так вы спокойно спали, прекрасно отдохнули; судя по вашим первым словам, не помышляли о рекорде до встречи со мной. Вот и сохранили достаточно спокойствия, что вместе с высокой формой и помогло вам совершить замечательный бросок...

И снова типичная, закономерная случайность: спортсмен добился выдающегося успеха, когда не помышлял о нем и не настраивался заблаговременно на рекордный результат. Самая большая польза приведенного примера заключается в том, что все случившееся с Виктором Цыбуленко учит анализировать как бы добавочные, побочные обстоятельства, которые могут свидетельствовать о приходе высокой формы, помочь настроиться на успех в своем основном виде. Это особенно важно в наши дни, когда вопросам высшей готовности стала принадлежать куда более важная роль, чем в мои времена. И вот почему.

Ныне ведущим легкоатлетам страны, входящим в сборную команду, необходимо, по крайней мере один раз в году, добиваться самой высокой формы. К этому принуждает их сама спортивная жизнь, втиснутая в Олимпиаду — четырехлетие между двумя Олимпийскими играми. Но и между ними раз в году необходимо быть готовым на самом высоком уровне, потому что разыгрываются или чемпионат, или Кубок Европы. И в этих состязаниях необходимо побеждать, психологически «давить» на соперников — я самый сильный сейчас, я уверенно иду к олимпийскому выступлению и к тому времени буду еще сильнее!

Конечно, рекорд — всесоюзный, континентальный, мировой — всегда приятное событие, поскольку оно знаменует новый шаг в росте мастерства спортсмена, делает его лидером для всех остальных. Но сейчас нам стало далеко не все равно, где и когда установлен

рекорд, даже личный; характерные для моего времени дни «охоты за рекордами» сами собой отмерли, канули в вечность. Достижение рекорда на внутренних или второстепенных международных состязаниях — просто приятное явление. И такое же достижение на больших официальных состязаниях, как правило, знаменует еще и такую важную для всех победу или завоевание призового места. Для более понятного объяснения этого тезиса давайте как бы углубим наше знакомство сначала с Виктором Цыбуленко, а потом в несколько ином плане и с Валерием Борзовым.

Самый дальний, самый лучший бросок в своей жизни — на 84 м 64 см — Виктор Цыбуленко совершил там, где это было наиболее необходимо не только ему, но и всем нам, — на XVII Олимпийских играх. Тогда он не превысил рекорда страны. Это было личное достижение Виктора Цыбуленко и рекорд Украины, продержавшийся, кстати, более десяти лет. Но именно результат 84 м 64 см принес Виктору Цыбуленко самую дорогую награду — золотую медаль чемпиона XVII Олимпийских игр. Такой же дорогой она стала для всей нашей легкой атлетики, как и каждая олимпийская медаль вообще.

Я наблюдал за выступлением своего земляка и давнего товарища по сборной с трибуны «Форо Италико» уже в роли туриста-тренера, приехавшего за опытом. Все получилось словно по заказу. Виктор добился своего замечательного успеха уже в первой попытке основных состязаний. Вскоре после его «золотого» броска на стадион обрушился обильный грозовой ливень, каким он бывает на юге. Дорожки тогда были еще гаревыми, они вмиг размокли, утратили свою упругость, метать стало много труднее — опорная нога проскальзывала в мокрой гари. Вот почему многие обозреватели объясняли успех Виктора Цыбуленко именно большой удачей в первом же броске, выполненном в самых лучших условиях. Этим же объяснялся и солидный отрыв совет-

ского чемпиона от соперников: только Цыбуленко метнул копье за 80 м, все остальные участники финала, как ни старались, не смогли преодолеть этой черты.

Между тем соперники у моего земляка были весьма грозные. Чего стоил хотя бы выдающийся польский метатель Януш Сидло, который за день до этого, в отборочных состязаниях, послал копье на 85 м 11 см! Почему же они не постарались в первой попытке? Ведь они отлично видели, что грозы не миновать — на стадион медленно, но верно наползала огромная черная туча. Правда, Виктор после победы сказал, что он как раз и не обратил внимания на грозовую тучу, был полностью поглощен подготовкой к выступлению. А вложил все силы в первую попытку потому, что Синицкий уже давно готовил его именно к таким выступлениям — стремиться к победе с первой попытки.

Виктор Цыбуленко выступал на XVII Олимпийских играх уже ветераном. До этого он имел четвертое место в Хельсинки, потом бронзовую медаль в Мельбурне, где и был удостоен звания заслуженного мастера спорта. Как видите, опыт выступлений в Олимпийских играх он имел неплохой, даже значительный. Но ему исполнилось уже 30 лет, Виктор чувствовал, что на следующие игры — в Токио — он может попасть так, как я в Рим — туристом.

Зосима Петрович обратил внимание на возраст Виктора еще за два года до римских баталий. Уже тогда он перестроил всю тренировку Цыбуленко так, чтобы тот мог добиться высокого результата на состязаниях именно в первой попытке. Синицкий не раз настраивал своего подопечного на то, что в его возрасте необходимо сразу брать быка за рога: на все шесть попыток основных и финальных состязаний ему может не хватить сил, как хватало их в молодости, да и психической настройки тоже. Поэтому необходимо стараться сразу же уходить вперед. К тому же высокий результат, достигнутый в первой попытке, в союзе с его

авторитетом одного из сильнейших в мире, как правило, должен угнетающе подействовать на соперников: если Виктор в первой попытке выполнил такой бросок, то чего можно ожидать от него в дальнейшем? Все эти факторы и обусловили блестящий успех Виктора Цыбуленко в Риме с внушительным отрывом от соперников. Даже нам с трибун было видно, как забегали, заволновались соперники, как начали горячиться, усиливать разминку после замечательного первого броска нашего спортсмена.

Каждая большая победа — результат больших и сложных усилий со стороны самого спортсмена; еще больших и более сложных усилий со стороны его тренера, который заблаговременно планирует успех, старательно готовит его, стремится подвести спортсмена к ответственным состязаниям в самой высокой форме. В этом сложном процессе им необходимо полное доверие со стороны всех остальных людей, так или иначе причастных к подготовке спортсмена к выступлению в больших состязаниях и возможному успеху в них. В таких случаях необходимо взвесить главное — где важнее победа спортсмена? Конечно, в больших международных состязаниях. А коли так, то все второстепенное, что может воспрепятствовать достижению главного успеха, необходимо решительно отмести, чтобы ничто не давило на сознание спортсмена в подготовке к основному успеху.

И снова, для большей наглядности, мне хочется проиллюстрировать свою мысль конкретным примером, взятым из творческого содружества Петровского с Борзовым. Речь пойдет о первой победе Валерия Борзова в чемпионате Европы на дистанции 100 м еще в 1969 году. О той победе, которой все наши легкоатлеты ждали долгих 23 года с момента нашего дебюта на чемпионатах континента. Тогда замечательный спортивный боец Николай Захарович Каракулов принес нам первую золотую медаль в спринтерском беге — на 200 м.

А вот добиться победы на стометровке его наследникам так и не удалось; более того, наши спринтеры далеко не всегда попадали даже в финал континентальных чемпионатов. Хотя в эстафете 4 × 100 м не раз добивались побед и рекордов.

В 1969 году Валерию Борзову было всего 19 лет. Он уже владел титулом трехкратного чемпиона Европы среди юниоров — на обеих спринтерских дистанциях и в эстафете. Однако в основной состав сборной страны не входил, числился в глубоком резерве. Было одно немаловажное обстоятельство, сильно мешавшее признанию юного спринтера. К тому времени Валерий несколько раз сильно травмировал мышцы ног, казался ненадежным бойцом для сборной: тренеры не знали, можно на него полагаться или нет — вдруг перед самыми ответственными состязаниями напомнит о себе старая травма или он получит новую? И хотя от травм не застрахован никто, когда они преследуют спортсмена особенно часто, как это было в свое время с Валерием, тренеры сборной утрачивают веру в него.

Тем временем Борзов и Петровский главной целью на сезон 1969 года наметили выступление именно на чемпионате континента. Оба отлично понимали, что путь в сборную страны Валерию может открыть только высокий результат на чемпионате страны, показанный за месяц до главных испытаний. Поэтому Валентин Васильевич спланировал всю подготовку Валерия так, чтобы он достиг самой высокой формы к чемпионату страны в Киеве.

Первая проверка готовности Валерия была предпринята в середине лета, на чемпионате профсоюзов Украины. Борзов выступал на трех дистанциях — 100, 200 и 400 м (для комплексной проверки уровня скорости и скоростной выносливости). К общему большому удивлению, Борзов и победил на всех трех дистанциях. Поскольку вскоре должна была состояться спартакиада ВЦСПС, то руководители украинской команды

обрадовались: Борзов сможет и на ней выступить на трех дистанциях, да еще и в спринтерской эстафете!

Вот здесь пришлось вступить в борьбу уже непосредственно Петровскому. К счастью, он сумел одержать победу. Он решительно заявил, что на спартакиаде ВЦСПС Борзов выступит только в беге на 100 м, не будет стартовать даже в эстафете. Почему? Так спланирована его подготовка на сезон 1969 года с тем, чтобы хорошо выступить сначала на чемпионате страны, а потом — и на первенстве континента.

Не трудно представить, какую борьбу пришлось выдержать Петровскому. Очень часто такие решения тренера кажутся обыкновенным капризом. Особенно если речь идет о выступлении бегуна на короткие дистанции. Подумаешь, что стоит Борзову выступить во всех видах, которые ему планировались? Не такая уж большая нагрузка выпадет на его долю, это же короткий бег, он даже не утомляет спортсмена по-настоящему...

Петровский считал, что утомляет, и очень сильно. Не физически, конечно, психически. Даже если предположить, что все предварительные забеги Валерий выиграет шутя и играя. Все равно психическое напряжение трех финалов и эстафеты окажет свое отрицательное действие на готовность Валерия. А тренеру хотелось, чтобы его воспитанник подошел к чемпионату страны психически свежим, с большим желанием бороться за победу. Кстати, и на чемпионате страны он будет выступать тоже только на одной дистанции — 100 м. Тогда Петровский победил, что и обусловило две последующие победы Борзова.

На чемпионате страны он выступил просто блестяще. В сильный ливень Валерий сумел преодолеть стометровку за 10 секунд ровно, повторив рекорд страны и Европы. Благодаря этой победе девятнадцатилетний чемпион страны твердо вошел в сборную, завоевал путевку в Афины.

10 секунд ровно на стометровке были личным рекордом Валерия Борзова. Как правило, после установления личного рекорда, после отдачи всех сил достижению самого высокого для себя результата у Валерия наступает некоторый разлад в технике бега. Необходимо время и продуманные методы тренировки, чтобы он мог как можно быстрее полностью восстановить технические действия и вместе с ними высокую форму, это одна из черт индивидуальности нашего лучшего спринтера. Вот здесь Петровскому и Борзову уже сознательно пошли навстречу. Валерию разрешили не ехать на сбор к чемпионату Европы, а остаться в Киеве, чтобы он мог под руководством своего постоянного тренера пройти самый важный — восстановительный период. Все эти события и обусловили первый большой успех Валерия Борзова в чемпионате Европы.

На мой взгляд, это один из самых ярких примеров большого доверия тренеру и спортсмену. Это доверие тем более показательно, потому что к тому времени Борзов еще не имел весомых побед, а Петровский не имел в своем тренерском активе больших чемпионов. Доверие им было связано с некоторым риском, который полностью оправдал себя. А стоило настоять на выступлении Борзова в спартакиаде ВЦСПС по всей намечавшейся для него обширной программе, и могло не быть успеха на первенстве СССР, будущий чемпион континента мог не попасть в сборную страны. Не пойдя руководители сборной навстречу Петровскому и Борзову перед чемпионатом континента, не разреши Валерию провести восстановительную тренировку в Киеве, вдалеке от сборной — и могло не быть победы на первенстве континента.

Я прекрасно понимаю, что закоренелый скептик может сказать: это хорошо, что все так получилось, что Борзов победил. После большой победы все, что предшествовало ей, можно выстроить в стройную цепочку объяснимых закономерностей. А ведь Борзов мог

тогда и проиграть! Конечно, мог; это спорт, а в спортивной борьбе все возможно. Важно другое: тогда, в Афинах, Валерий Борзов одержал первую из всех своих последующих побед, в том числе и самых главных — на XX Олимпийских играх. Тогда им поверили впервые, чтобы так же верить и впоследствии.

Я стою на том, что постоянному тренеру спортсмена необходимо не только доверять, но и во всем прислушиваться к его мнению. Никто не знает так хорошо, как постоянный тренер, характер своего ученика, его психические и физические особенности, его индивидуальность. Они изучены в сотнях и тысячах совместных тренировок, тщательно и неоднократно проверены. Постоянный тренер иногда может решиться на такое, на что никогда не пойдет тренер сборной команды только в силу того, что он не знает досконально своего временного подопечного, настороженно относится к его словам, а подчас и просто не верит ему.

Например, спортсмен просит у наставника сборной лишний день, а то и два дня отдыха — он чувствует, что сильно устал, что ему все осточертело (самое худшее состояние), что для пользы дела ему не мешало бы пару деньков просто побездельничать, развеяться, отдохнуть. Тренер сборной думает: дать или нет? Объективных приборов для измерения чувства усталости, тем более апатии, еще, к сожалению, нет, относительные методы определения хотя бы усталости не всегда достаточно объективны. Спишь хорошо? Хорошо. Аппетит? Дай бог каждому. Стань на весы! Вес в норме, не падает. Объективных показателей усталости нет. Изволь, дружок, тренироваться без всяких фокусов. И помни, что я отвечаю за тебя и не намерен потом принимать на себя все упреки за твою неудачу только из-за твоего желания побездельничать пару деньков...

Постоянный тренер вполне может решиться на предоставление воспитаннику такого добавочного отдыха. Прежде всего потому, что глубоко знает инди-

видуальность ученика. Знает, что это не уловка в стремлении побездельничать, а объективная необходимость, раз ученик просит об отдыхе. Знает и то, что именно эти два дня, а то и три могут в конечном итоге обеспечить успех. Кстати, в Риме Виктор Цыбуленко попросил такой добавочный отдых непосредственно перед состязаниями. На его счастье, тренером в метании копья был друг Сеницкого — Леван Григорьевич Сулиев. Он поверил Виктору и разрешил ему тренироваться по своему усмотрению, что пошло только на пользу дела.

В связи с этим хочется поговорить о прессе, об оценке на газетных страницах поступков спортсменов. Читать дифирамбы в свой адрес каждому приятно. Но прессе дано право критиковать, иногда выставлять спортсменов в неблагоприятном свете. И это, конечно, можно и даже необходимо, если спортсмен заслуживает порицания. Но никогда не надо заведомо ранить спортсмена, не узнав, заслуживает он этого или нет.

В конце 1971 года Валерий Борзов добился своего самого крупного предолимпийского успеха — впервые стал чемпионом Европы в беге на обеих спринтерских дистанциях. Тогда же победу в беге на 800 м впервые отпраздновал и его друг Евгений Аржанов. Почти сразу после чемпионата континента в Москве проходил так называемый тройственный матч легкоатлетов — СССР, ГДР и Польши. Борзов и Аржанов в нем не выступали. И на следующий день я с удивлением прочел в одной из очень уважаемых газет довольно ехидные строчки о том, что два чемпиона континента почему-то предпочли наблюдать с трибуны за тем, как их товарищи борются за победу в этом нелегком поединке. Получалось так, что не успели Борзов и Аржанов стать чемпионами, как уже зазнались, уже не захотели опускаться до уровня какого-то матча — пусть, мол, в нем помучаются другие.

Между тем известному спортивному обозревателю, написавшему эти строки, ничего не стоило поинтере-

соваться у тренеров сборной, почему не выступают двое сильнейших. Ему бы объяснили, что по индивидуальным планам Аржанов и Борзов уже начали подготовку к XX Олимпийским играм. Сразу после чемпионата Европы оба получили право на отдых с тем, чтобы ровно за одиннадцать месяцев до XX Олимпийских игр провести первую тренировку непосредственно олимпийского цикла подготовки. И не нужно было упрекать чемпионов, выставляя их в неприглядном виде. А если их заменили в столь ответственном матче молодые бегуны, это было на пользу спортсменам и тренерам сборной — молодых не мешало лишний раз провить перед олимпийским сезоном.

Конечно, мы все за командный успех, за коллективные победы в международных встречах; в предыдущих строках я не раз подчеркивал, как ценит стремление помочь коллективу мой тренер, да и сам стою на таких же позициях. Но в наше время многое изменилось, среди всех состязаний есть самые важные и менее важные. Простая логика диктует правильное решение: лучше потерпеть неудачу в менее важных состязаниях и сохранить главные силы для успеха в более важных выступлениях, чем наоборот.

Об этом всегда и в первую очередь должны помнить мы, тренеры, но не должны забывать и те, кто оценивает события, особенно с общественной трибуны, со страниц прессы. Несправедливые уколы ранят особенно больно. Я помню, как тогда удивлялись Борзов и Аржанов: решение выступать им в матче или нет принималось, собственно, даже без них — на тренерском совете сборной страны по представлению их постоянных тренеров. Правда, и тогда кое-кто считал, что они могли выступить в матче, ничего страшного от одного лишнего старта не произошло бы...

Вот с этим я не согласен, с такими настроениями нужно кончать. Мы живем во времена, когда тренеры стараются четко рассчитать и спланировать весь про-

цесс подготовки своих учеников к наиболее важному выступлению. И в этих подчас до скрупулезности точных расчетах никак не может быть места одному «лишнему» старту — он действительно может стать лишним в полном понимании слова. Высокий или более того рекордный результат — это не только совершенствование физических качеств спортсмена. Это в первую очередь соотношение физического и психического совершенства, которое ищет и пытается найти тренер, рассчитывая подготовку ученика на много времени вперед и стараясь предусмотреть все необходимое для победы в самых важных состязаниях.

ВЕРЬ СЕБЕ! ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕРЬ!

Итак, в 1948 и 1949 годах мне удалось выиграть звание чемпиона страны в беге на любимую дистанцию — 110 м с барьерами. С особенным старанием я готовился к летнему сезону 1950 года. Кроме обычных, уже хорошо знакомых соревнований, это был год очередного чемпионата Европы, на котором во второй раз должны были выступать советские легкоатлеты. Мне очень хотелось попасть в состав сборной и как можно лучше выступить на чемпионате континента, посоперничать за первенство. Встретил я этот важный сезон на... больничной койке. Вот здесь и наступил момент рассказать, что же в конечном итоге привело меня в юности в техникум физкультуры.

Не знаю, как в других местах, но у нас в Донбассе в предвоенные годы все мальчишки бредили одним — обязательно стать летчиком! Нет ничего удивительного в том, что по окончании семилетки и я отправился в Харьков — поступать в летное техническое училище. И остановился на самом пороге его. Медицинская комиссия отсеяла меня по состоянию здоровья: врачи нашли слабыми легкие и сердце, посоветовали по-настоящему заняться спортом для укрепления здоровья,

не забывать процедур закаливания, если я хочу подняться в небо.

Вывод медкомиссии меня почти до смерти испугал. Оказывается, я здоров только внешне, на самом же деле мои дела не так уж и блестящи. Я вышел из училища словно в бреду и долго бродил по Харькову без всякой цели, ничего не замечая вокруг, полностью погруженный в свои невеселые мысли. Когда окончательно устал, присел на скамью в сквере, машинально взяв в руки забытую кем-то газету. Одна из ее полос была полностью посвящена приглашениям в различные учебные заведения. Среди всех мне как-то сразу бросилось в глаза объявление о наборе студентов в Ворошиловградский техникум физкультуры. Оно и определило мою судьбу: я твердо решил, что мое место там и только там. В тот же вечер я уехал в Ворошиловград с твердым намерением стать студентом техникума физкультуры.

В ту печальную минуту я не помышлял о высоких спортивных достижениях, о работе преподавателем физкультуры или тренером. Я думал о том, что в техникуме наверняка смогу надежно укрепить свое здоровье, тем более что на медкомиссии мне посоветовали не прекращать занятий. Со спортом я был знаком довольно неплохо, хотя и занимался без определенной системы и без определенной цели. Спортивная мечта пробудилась у меня уже в техникуме под влиянием моего первого наставника Михаила Петровича Гилева.

В нем счастливо сочетались внимательный тренер и замечательный рассказчик. Михаил Петрович превосходно знал лучших легкоатлетов того времени — братьев Георгия и Серафима Знаменских, Николая Озолина, Роберта Люлько, Александра Канаки, Феодосия Ванина, Александра Демина, Ивана Степанчика, многих других. Гилев всегда так увлекательно рассказывал о них, что после каждой его беседы нам, его юным подопечным, хотелось стать то бегунами, то

многоборцами, то метателями. Как вы знаете, у меня постепенно выкристаллизовалась любовь к барьерному бегу. Я незаметно изменил летной мечте, полностью влюбился в спорт...

И вот в 1950 году состояние моего здоровья после обычной ангины вдруг заметно ухудшилось. Вероятно, сказалось все — и неважное состояние в детстве и юности, и глубокие переживания после фронтового ранения. Одним словом, я надолго попал во врачебно-физкультурный диспансер под Москвой. В основном под наблюдение: врачи опасались, не возникнет ли осложнений после ангины. Но, как бы там ни было, я на продолжительное время выпал из тренировки в самом начале столь важного для меня сезона. А мои товарищи тренировались, выступали в состязаниях, готовились к чемпионату континента. Я в нем, как шутят иногда, мог выступить два раза — в первый и последний. Мне исполнилось уже 28 лет, выступление в следующем чемпионате континента — через четыре года — становилось для меня довольно проблематичным.

Не знаю, как бы сложились мои дела, если бы не большая дружба в нашей сборной, настоящий коллективизм, забота обо мне не только товарищей, но и Все-союзного комитета по физкультуре и спорту. К тому же, бывая в Москве, меня обязательно навещали Зосима Петрович Синицкий, Петр Денисенко, другие земляки; в общем, не проходило дня без свиданий с друзьями.

Я выписался из диспансера за месяц до чемпионата континента и отправился прямо на московский стадион «Динамо». Я знал, что там мои товарищи выступают в отборочных состязаниях, что это последняя прикидка — прямо у мест состязаний в различных видах комплектуется окончательный состав сборной для поездки в Брюссель. Здесь же составлялись списки десяти лучших на континенте в каждом виде, результаты наших ребят и девушек вносились в них самыми «свеженькими» — прямо из судейских протоколов.

Дела у моих товарищей-барьеристов слагались далеко не блестяще. Первые пять строк в десятке сильнейших в Европе на дистанции 110 м с барьерами принадлежали зарубежным барьеристам, при лучшем из них в 14,5 секунды. Не было никакой надежды, что кто-либо из наших ребят сможет превысить этот довольно высокий по тем временам результат или хотя бы повторит его. Секретарь уже заложила бумагу в машинку, чтобы начать печатать список десяти, когда я пошутил:

— Погодите немного. Сейчас я пробегу, и все будет в порядке. Вот увидите — в первой строке будет стоять фамилия советского спортсмена...

Я пошутил, секретарь подождала. Я хотя и прибыл на стадион прямо из диспансера, не успел провести ни одной тренировки, все же хотел принять участие в забеге, что мне и разрешили сделать. Никаких радужных надежд на высокий результат я не питал. Просто я очень соскучился по обстановке соревнований, борьбы с товарищами; к тому же мне необходимо было установить тот исходный рубеж, с которого я вступаю в соревновательный сезон.

Как же были удивлены все, а в первую очередь я сам, когда мне удалось довольно прилично опередить ребят, а секундомеры зафиксировали повторение всесоюзного рекорда — 14,4 секунды! Я сначала не поверил диктору, подошел к судьям, чтобы самому взглянуть на стрелки секундомеров. Судьи встретили меня веселыми подтруниваниями. Признавайся уж, что разыграл нас: положил в диспансер своего двойника, а сам где-то по секрету ото всех старательно готовился к выступлению в самом главном чемпионате в жизни. Таких чудес раньше не наблюдалось — чтобы спортсмен вышел из больницы прямо в лидеры сезона, и не только в своей стране, но и на континенте!

Чем хрощ спорт — так это тем, что в нем почти все объяснимо. Я тоже мог объяснить, что обусловило

неожиданно высокий взлет. В первую очередь три очень важных фактора: мое исключительно хорошее, приподнятое настроение, систематические тренировки непосредственно в диспансере, постоянное старательное совершенствование в технике барьерного бега, чему я уделял исключительно много внимания. Сейчас я расшифрую все по порядку.

Приподнятое настроение понять нетрудно. Меня выписали из диспансера полностью здоровым; мне сказали, что никаких осложнений не должно быть, я смело могу возобновить спортивную тренировку.

По договоренности с лечащим врачом Марией Михайловной Евдокимовой днем, когда большинство пациентов принимали различные лечебные процедуры, я принимал свои. Шел в глубину парка, выполнял пробежки и спринтерские ускорения, а также специальные упражнения барьериста. Я изготовил из прутьев орешника три барьера, после занятий прятал их в кусты, чтобы никто не нашел и не уничтожил случайно мою «материальную базу». А вечером мы собирались во дворе диспансера и играли в волейбол с разрешения врачей. Конечно, объем моих нагрузок на этих занятиях не составлял и трети того, к чему я привык, но для поддержания формы это было кое-что. А возможно, этого было вполне достаточно? Тоже возможно.

Уже тогда я все больше задумывался над тем, что мы, тренеры и спортсмены, не в меру жадны к физическим упражнениям. Иногда мы работаем по принципу «чем больше — тем лучше», потому что еще не знаем точных норм необходимой человеку «пищи физической». Мы все еще не совсем четко представляем, сколько необходимо «вливать» в каждый отдельный человеческий «сосуд» силы, быстроты, выносливости, ловкости, чтобы получился не «ерш», а чудодейственный бальзам, который позволяет добиваться высоких результатов.

Мы всегда приветствуем великих тружеников, особенно если они добиваются выдающихся успехов. В та-

ких случаях все легко объяснить: много трудится — потому и побеждает. Но есть спортсмены, которые трудятся заметно меньше по сравнению со своими товарищами по виду (примеры — Борзов и Авилов), а значительно превосходят их в спортивных достижениях. В таких случаях мы тоже не лезем за словом в карман, объясняем все одаренностью, талантливостью. Хотя действительные истоки больших успехов было бы полезнее искать в чем-то другом. И конечно же, зная точно в чем, то охотно бы поделился этими мыслями со всеми, а только догадки не могут объяснить явных спортивных парадоксов. Пока мы их только фиксируем в надежде, что объяснение им смогут дать наследники.

Что же касается моего неожиданного успеха, то я объяснил его теми причинами, которые назвал чуть выше. Главное заключалось в том, что я не бездельничал полностью, я все же тренировался, в том числе непосредственно и в барьерном беге, пусть в неполном объеме, на предельно примитивных препятствиях. Техническому совершенствованию в тот момент я придавал очень большое значение, высоко ценю его и сейчас, поэтому и остановлюсь на нем несколько подробнее.

Я всю жизнь очень много и старательно работал над совершенствованием в технике бега с барьерами, особенно над техникой преодоления самих барьеров. Я никогда не ценил тех барьеристов, которые в погоне за высокой скоростью могли сбить половину препятствий из десяти. Это прямое свидетельство плохой технической подготовленности и незнания той простой истины, что технически совершенный переход барьера всегда короче по времени, чем переход со сбиванием препятствия. В большинстве моих забегов на 110 м все десять барьеров оставались на месте. Если же случилось, что я сбивал хотя бы один из них, то я обязательно подходил к нему и смотрел, на месте ли он установлен. Если барьер стоял на месте, то вывод напрашивался сам собой: я сбил его потому, что в моей

технике или в ритме прохождения дистанции есть какие-то недоработки. И на первой же после состязаний тренировке злополучному барьеру уделялось повышенное внимание.

По своей природе и по развитию скоростных качеств я, к большому сожалению, «тихоход». Мой личный рекорд на стометровке составлял всего 10,7 секунды, для барьериста высокого международного класса этого очень мало. К тому же показал я его всего один раз в жизни, когда этому способствовало много различных благоприятных обстоятельств, в том числе и попутный ветер. В большинстве же случаев я преодолевал 100 м за 10,9—11,0. Совсем неважно для классного барьериста.

При такой весьма скромной скорости успех в беге на 110 м с барьерами (все же дистанция спринтерская) может принести только большое техническое совершенство. А если техника преодоления препятствий предельно отточена и стабильна, то даже длительные перерывы в тренировке не могут привести к серьезным нарушениям в ней. Все вместе — чудесное настроение, тренировки в диспансере, стабильная техника бега — и принесло мне столь неожиданные 14,4 секунды. С таким достижением можно было смело ехать в Брюссель на чемпионат континента — лучший результат в сезоне!

В Брюсселе все мои мысли и помыслы были прикованы лишь к одному — первому выступлению, а потом к финальному забегу. В финал я попал легко, а вот в нем сумел занять лишь последнее — шестое место. Почему? Что помешало мне подняться выше, бороться за первенство?

Я уже упоминал, что в спорте все объяснимо. Поэтому после финала я старался объяснить свою неудачу хотя бы себе, для углубления своего опыта.

Вначале я считал свою неудачу чистой нелепостью: при переходе очень важного для меня третьего барьера меня сильно ударил по руке соперник, я сбился с рит-

ма, что в барьерном беге всегда ведет к неприятным последствиям — на короткой дистанции борьбы так и не удастся восстановить специфический и исключительно важный ритм бега. И все же в результате углубленного анализа я снял обвинения с соперника, пришел к выводу, что во всем случившемся в первую очередь виноваты я сам и обстоятельства года.

Я получил удар по руке прежде всего потому, что ушел в беге с середины своей дорожки, сместился вправо, а соперник как на грех влево, то есть мы оба сместились к общей прямой, разделявшей наши дорожки. Если бы я бежал строго посередине своей дорожки, ничего страшного могло бы и не произойти. Не случилось бы ничего страшного для меня и в том случае, если бы я лучше, резвее принял старт — соперник остался бы позади, не достал меня рукой. Но для предельно резвого старта я был недостаточно тренирован, все же много времени провел в диспансере.

По истечении довольно длительного времени я вернулся мыслью именно к диспансеру. Ведь сразу по выходе из него я показал 14,4. И, вполне естественно, на радостях начал тренироваться к чемпионату Европы на полную мощность, даже с превышением ее — хотелось еще больше поднять форму, наверстать то, что было упущено поневоле. Возможно, именно тогда я совершил ошибку? Вполне возможно. Мои тренировки в диспансере по объему и интенсивности не шли ни в какое сравнение с обычными и все же обеспечили 14,4. Возможно, мое состояние после болезни и не позволяло мне тренироваться с большими нагрузками, чем я это делал в диспансере? Тоже возможно. Когда же я перешел к тренировке на полную мощность, то начала сказываться усталость, потому что к высоким нагрузкам я не был готов — у меня почти полностью выпал из настоящей объемной тренировки очень важный подготовительный период...

Я говорю обо всем предположительно лишь по одной

причине — больше в моей жизни не случилось ничего подобного, проверить свои мысли на практике еще раз так и не удалось. А жаль. Такая проверка могла бы пойти на пользу если и не мне, то моим воспитанникам, другим спортсменам в определении нагрузки после длительного перерыва.

Тогда я с грустью думал, что, пожалуй, так и не смогу осуществить свою заветную мечту — стать лучшим на континенте: на следующем чемпионате мне будет 32 года...

Я отлично понимаю, что эту фразу следовало бы написать совсем по-другому: если я попаду на следующий чемпионат Европы, то мне будет уже 32 года. Для бегуна на 110 м с барьерами для участия в барьерном спринте это довольно много. Не грех подумать и о том, чтобы уступить место на дорожке молодежи. Я намеревался сделать это лишь тогда, когда молодые решительно потеснят меня с роли премьеря; уступать без борьбы не хотел. Чтобы полностью заменить ветерана, молодые мастера должны сначала хотя бы научиться побеждать его, тогда они смогут надеяться на успех и в поединках на более высоком уровне.

Я, несмотря на неудачу, оставался большим оптимистом, верил в свои возможности, в свои еще не исчерпанные полностью резервы. Честно признаюсь: был уверен, что выступлю через четыре года на следующем чемпионате Европы! В конечном итоге все зависело в первую очередь от меня самого. Смогу держать себя в рамках сурового житейского и спортивного режима, смогу не снижать привычного уровня работы, а, наоборот, еще «добавить» в тренировке — значит, смогу еще не раз показать высокие результаты, которые и откроют мне дорогу в сборную по праву сильнейшего.

Вот здесь фортуна неожиданно повернула свое личико ко мне, хотя и не совсем анфас. Заклучалась ее улыбка в том, что де-юре я стал сильнейшим на Старом континенте на два года раньше, чем предполагал,

чем это случилось де-факто. Произошло это в 1952 году в Хельсинки на XV Олимпийских играх, на которых дебютировали советские спортсмены.

Как можно оценить дебют сборной страны по легкой атлетике? Двумя очень противоречивыми оценками — и хорошо, и плохо одновременно. Хорошо, потому что с первого же выхода на олимпийскую арену мы сумели в неофициальном командном зачете занять второе место, хотя и порядком уступили традиционно очень сильной команде американцев. Плохо, потому что в нашем активе было всего две золотые медали. Их завоевали женщины — Нина Пономарева (Ромашкова), ставшая первой советской олимпийской чемпионкой, и Галина Зыбина. Что касается нас, «сильной» половины легкоатлетической команды, то самыми высокими нашими наградами были серебряные медали, золота не добился никто.

Наверное, это был закономерный результат нашей слабой «обстрелянности» в международных состязаниях самого высокого ранга. На Олимпийских играх мы дебютировали, опыт участия в чемпионатах Европы тоже имели небольшой — выступали в них всего дважды. Причем легкоатлеты, дебютировавшие в 1946 году в Осло на стадионе «Бишлет», уже полностью сошли; в олимпийской команде оставались лишь некоторые участники чемпионата в Брюсселе и совсем «зеленая» молодежь.

Тогда все давалось нам с очень большим трудом. И мы, спортсмены, и наши тренеры допускали массу самых разнообразных ошибок — и в самой подготовке к выступлениям, и в стратегии ведения борьбы в предварительных и финальных поединках, во всем, в чем только можно было. Не отставали от нас и некоторые руководители команды, что особенно ярко и не очень приятно запомнилось мне.

В барьерном беге тогда лидерами считались американские спортсмены. К тому времени они уверенно вы-

шли на дистанции 110 м из 14 секунд, европейцы застыли в шаге от этого рубежа — 14,0. Естественно, что мне больше всего хотелось одного — не просто посостязаться с американцами, а как можно внимательнее приглядеться к ним. К их технике. К их системе тренировки. Должно же что-то определять их подавляющее преимущество: это «что-то» хотелось не только подметить, но и досконально изучить. И для себя, и для своих будущих воспитанников. Поэтому на одном из собраний сборной страны я спросил: будет ли предоставлена нам возможность побывать на тренировках американцев, поучиться у них? И услышал твердый решительный ответ:

— Мы едем в Хельсинки не для того, чтобы учиться у кого-то. А для того, чтобы демонстрировать преимущество нашей школы.

Меня словно ушатом холодной воды окатили.

Как показали XV Олимпийские игры, нам действительно было что показать и чему поучить других. Замечательно выступали наши гимнасты, завоевавшие усилиями женской и мужской команд 8 золотых медалей из 14. Высокий класс продемонстрировали наши борцы вольного и классического стилей, немало наград имели штангисты и гребцы. Они действительно могли учить! Мы, легкоатлеты, особенно мужчины, могли только учиться. Что и необходимо было делать без всякого стеснения.

Для меня этот короткий разговор на собрании означал, как оказалось, только цветочки; ягодки, и не очень приятные на вкус, ждали меня впереди. Я сразу попал в число неволевых спортсменов — еду не побеждать, а учиться! У меня даже прямо спросили: намерен я победить американцев или нет? Я ответил, что в принципе это не под силу не только мне, но и ни одному европейцу вообще. Вскоре вопрос был задан снова, ответ прозвучал так же. Тогда мой давний друг и соперник Сережа Попов, ныне кандидат медицинских

наук, спросил, когда мы остались наедине, намерен ли я ехать в Хельсинки вообще? Я ответил:

— Ты же понимаешь...

— Я все отлично понимаю, — перебил меня Сергей. — Пойми меня тоже: я ведь надеюсь на какой-то случай, на какую-то невероятную, скажу прямо, фантастическую удачу. Поэтому и храбрюсь, чтобы поехать. Ты же реально можешь сделать хоть что-то, скажем — попасть в финал. Почему же ты не хочешь ехать?

Я понял довольно прозрачный намек своего друга. На следующий день мы померились силами в последней прикидке, я снова обыграл Сергея, сохранив за собой место первого номера. Результат был не ахти каким — 14,5. Чтобы не кривить душой хотя бы перед собой, я сказал, что вот теперь почувствовал — готов к борьбе с американцами на равных. Меня оставили в покое и в команде.

В Хельсинки, несмотря на тридцать лет, мои дела поначалу слагались довольно успешно, эпитет «неволевой» отпал сам по себе.

Я удачно прошел сквозь «сито» отборочных стартов и вышел в финал. Это и позволяет мне сказать, что де-юре я уже стал сильнейшим в Европе. В финале бежали три американца, два австралийца и только я представлял старушку Европу. Мои друзья шутили, что ко мне поневоле будут прикованы взоры всей Европы. Вот здесь и начались хотя и объяснимые, но тем не менее довольно любопытные «чудеса».

Несмотря на внешнее спокойствие и хорошее самообладание, умение держать себя в руках, владеть своими эмоциями, я принадлежал к числу в высшей степени возбудимых спортсменов, способных дойти до крайнего возбуждения, особенно перед очень ответственными выступлениями.

Перед большинством финалов я старательно обходил врачей, боялся попасть им на глаза. Я «горел» до такой степени, что, как правило, это в прямом смысле

отражалось на температуре — она поднималась до 37,6! При том, что я был совершенно здоров; меня температуралило от волнения, от «внутреннего горения». И через десять минут после забега я не боялся попасть на глаза врачу, потому что температура возвращалась к норме. Другое дело — перед забегом. Опытный врач по более яркому, чем обычно, блеску глаз может определить состояние человека; потом поставит термометр — и прощай, может быть, финальный забег. Право врача снять спортсмена законно — болен, температурит, навредит самому себе. Попробуй объясни, что в температуре проявляется твоя индивидуальность. Никто не поверит! Нездоровьем, простудой объяснить такое состояние куда легче и проще.

Перед олимпийским финалом моя индивидуальность вдруг словно испарилась. Я не только не «горел», не ощущал привычного повышения температуры — я вообще не чувствовал малейшего возбуждения! Был до предела уравновешен, спокоен, даже апатичен ко всему, что ожидало меня. Как я ни старался сознательно хотя бы немного «завести» себя, по-настоящему настроиться на забег — ничего не получалось. Я почти со страхом думал: что же это будет? Ведь в таком состоянии я не смогу показать даже своего оптимального результата, провалюсь по всем статьям!

И такое состояние тоже вполне объяснимо.

Начнем с того, что объективно я не питал ни малейшей надежды не только на успех, но хотя бы на призовое место. Все три американца — Диллард, Дэвис и Бернارد — имели личные рекорды лучше 14 секунд, мой личный (и всесоюзный) рекорд к тому времени обозначался результатом 14,2. Разве мог я реально рассчитывать на призовое место, если, конечно, исключить явную неудачу (скажем, падение) кого-то из американцев? Как говорится, дай бог опередить австралийцев, хотя бы одного, чтобы снова, как два года назад в Брюсселе, не финишировать последним.

Особенно грозно выглядел Гаррисон Диллард. О победе над ним не мог мечтать не только я, но и другие финалисты, за исключением разве что Дэвиса. Диллард приехал в Хельсинки в ранге олимпийского чемпиона, завоевав это звание на XIV Олимпиаде в Лондоне на дистанции... 100 м с результатом 10,3! Да, да, не удивляйтесь этой победе стремительного темнокожего спортсмена, хотя она казалась случайной всем. Да и была в какой-то степени таковой.

Перед XIV Олимпийскими играми Гаррисон Диллард мечтал о победе на дистанции 110 м с барьерами. Но тогда его подстерегла досадная неудача. На чемпионате США он не попал в число призеров в беге на 110 м с барьерами и по существующей в США традиции не вошел в олимпийскую команду. К счастью для Дилларда, отборочные состязания в спринте проводились несколько позже. Он выступил в них, занял место в призовой тройке и попал все же в олимпийскую команду. Только уже как спринтер. И стал олимпийским чемпионом в беге на 100 м!

Ну скажите, разве мог я хотя бы мечтать об успешном соперничании с таким выдающимся бегуном? Я всего один раз в жизни имел на стометровке 10,7 секунды, Диллард довольно стабильно пробегал ее за 10,3. Высокая скорость скажется и в беге на 110 м с барьерами. К тому же Диллард был настоящим большим мастером барьерного бега, по всем показателям стоял значительно выше меня.

Старт мы взяли только с третьей попытки. Сначала преждевременно рванулся вперед Дэвис, и все пришлось его укорять за фальстарт. Потом раньше времени попытался убежать австралиец Дабльдей, мы снова выразили свое недовольство достаточно красноречивыми взглядами. В этот момент я почувствовал, что немного «завелся», расшевелил свою индивидуальность, чтобы показать приличный результат. На третий раз нам удалось дружно взять старт.

Вперед сразу же ушли Диллард и Дэвис. До самого финиша они не уступали один одному, рассудил их только фотофиниш. Оба показали по 13,7, повторив мировой рекорд. Преимущество вместе с золотой медалью было отдано Дилларду, он осуществил свою мечту — стал олимпийским чемпионом в барьерном беге. Третьим был снова же американец Бернард — 14,1. Я финишировал четвертым — 14,5, не дотянув до своего лучшего времени (14,2) трех десятых. Две десятых проиграл мне австралиец Дабльдей, еще на одну десятую позже финишировал его товарищ по команде Вейнберг.

Тогда меня искренне поздравляли все. В том числе и тот из руководителей нашей команды, которого очень интересовало, смогу ли я победить американцев. Видимо, он тоже убедился в том, что сила солому ломит, что выход в олимпийский финал и четвертое место в нем — большой успех для меня.

Что же касается меня лично, то я был доволен только местом. Сам бег и результат не принесли мне даже малейшего удовлетворения. Хотя, если говорить объективно, тогда я показал максимум возможного для себя, на большее я просто не был способен. А мог подготовиться к олимпийскому дебюту куда лучше.

Вскоре после XV Олимпийских игр состоялся чемпионат страны, я снова, уже в пятый раз подряд, победил на своей любимой дистанции. А потом мы отправились на очередную «охоту за рекордами». Вот здесь мне и повезло. В одном из забегов, который проходил в солнечном и по-летнему теплом Душанбе, я сумел установить свой последний всесоюзный рекорд — преодолел 110 м с барьерами за 14,1 секунды!

Тогда друзья поздравляли меня довольно своеобразно: почти каждый вздыхал и высказывал искреннее сожаление, что я не смог достичь такой же высокой формы непосредственно к стартам в Хельсинки. Я бы мог на равных поспорить с Бернардом за бронзовую медаль! Возможно, даже выиграть ее благодаря хороше-

му умению выполнять стремительный бросок на финишную ленточку. Ведь Бернард имел в Хельсинки именно 14,1.

Я отвечал всем одно и то же: да-да, конечно, но, ничего, к сожалению, не поделаешь — не всегда удается все сделать так, чтобы самая высокая форма пришла в необходимый момент. А в душе беспощадно ругал себя, и слова «дурак» и «осел» были далеко не самыми сильными определениями, которыми я награждал сам себя. Почему? За что? Снова же подойдем к этому несколько издалека.

Как-то я получил травму мышц спины, обыкновенную рабочую травму, от чего не застрахован никто. В тренировке наступил незначительный по времени перерыв, чтобы подлечиться. Дабы я не бездельничал полностью, меня включили в бригаду, которая ехала в воскресный день в гости к сельским спортсменам, на одно из областных первенств. Как вдруг участники состязаний попросили меня пробежать вне конкурса 110 м с барьерами — очень уж им хотелось посмотреть, как это делает чемпион и рекордсмен страны.

Я попал в довольно щекотливое положение. Травму еще не удалось залечить полностью, на каждый беговой шаг мышцы спины отзывались ощутимой болью. Конечно, лучше было отказаться от выступления, тем более что продемонстрировать в лучшем свете свои достоинства я не мог. С другой стороны... Просьба ребят была столь искренней, что я подумал: когда-то им представится возможность увидеть мое выступление в состязаниях? И дал согласие стартовать. Но решил бежать не так, как всегда, а чуть-чуть по-другому. Чтобы травмированные мышцы спины не так сильно отзывались болью на каждый шаг, особенно в момент преодоления барьеров, я решил не наклоняться сильно вперед, не сгибать сильно спину, а стараться держать туловище как можно ровнее и бежать «одними ногами». Каким же было мое удивление, когда секундомеры показали —

14,4 секунды! То есть время, которого я добивался только в стадии высокой тренированности. На этот раз я никак не ожидал его!

Это было настолько ошеломляюще, что я очень тактично заинтересовался у судей — не «набросили» ли они мне полсекунды «на авторитет» чемпиона и рекордсмена страны? Мне со смехом ответили, что в этом не было нужды — все и так были уверены в моей победе. Уровень квалификации судей не вызывал сомнения, к тому же старший судья добавил, что секундомеры выверены, их показатели не должны вызывать у меня сомнений.

Все это было очень важно, поэтому я сразу же приступил к скрупулезному анализу всего, что произошло. Тренированность была недостаточно высокой для достижения таких секунд: все же в занятиях произошел небольшой перерыв, всегда ведущий к снижению формы. Значит, к высокому результату могло привести только одно — неожиданное изменение техники преодоления барьеров! К такому выводу невольно склоняло и то, что ранее я никогда не бегал в таком стиле. Значит, нужно еще и еще раз попробовать новый вариант? А вдруг это и есть то самое, что ранее ускользало от меня и больше всего подходит мне в технике бега, отвечает моей индивидуальности? Я продолжил свой поиск, но здесь мне как раз и не повезло, причем довольно сильно.

Когда я пробовал новый вариант бега на соревнованиях, новинку заметили, сделали кинограмму и дали прокомментировать ее одному из видных наших специалистов в барьерном беге. Ну и досталось же мне от него за мой поиск! Он порядком отругал меня за полный отход от принятых у нас «технических образцов», объявил мое новшество заблуждением, предложил вернуться к тому стилю, который принес мне немало побед и рекордные для страны 14,2. И словно назло случилось как-то так, что я не смог посоветоваться

Зосимой Петровичем, сдался перед авторитетным мнением, вернулся к своей прежней технике.

Я не называю здесь имени сурового критика только потому, что не считаю его в чем-то виноватым. Он был действительно крупным специалистом, сам в молодости успешно выступал на моей любимой дистанции. По отношению ко мне он мог руководствоваться еще и известной формулой «от добра добра не ищут» — зачем сильнейшему и постоянно растущему менять устоявшуюся отточенную технику? И откровенно высказал свою точку зрения о моем новаторстве. А опыт нашего международного общения, как я уже говорил, в то время был невелик.

Но вот я попал на Олимпийские игры. Из предыдущих строк вы поняли, что я не только выступал в них, но и самым внимательным образом на тренировках и состязаниях присматривался к барьеристам на обеих дистанциях — 110 и 400 м. Уже приближалось время моего перехода на тренерскую работу, было необходимо как можно пристальнее присматриваться ко всему лучшему, запастись опытом уже не только для себя, но и для будущих учеников. Вот здесь я и убедился, что в своем поиске шел по правильному пути.

Все барьеристы, и в первую очередь американские, имели свой индивидуальный почерк, во многом далекий от стандартов. Диллард демонстрировал исключительно быстрое «выдергивание» толчковой ноги. Дэвис сильно подавал вперед голову и плечи, что помогало быстрому опусканию маховой ноги за барьер. Это, можно сказать, был его конек. Когда в полуфинале я попытался обойти его на пятом барьере, он на шестом сделал такое усилие маховой ногой, что сразу оказался на метр впереди! А вот техника Бернарда во многом напоминала ту, которую я неожиданно нашел для себя и от которой так поспешно отказался. Возвратившись из Хельсинки, я вернулся к своей находке; потренировавшись два месяца в новом стиле преодоления барьеров, смог устано-

вить рекорд страны на бронзовом олимпийском уровне. Вот как обернулось для меня неверие в правильность собственной находки.

Если бы я не обратил внимания на критику, решил бы на оттачивание нового способа перехода через барьеры — вполне возможно, что я достиг бы совершенства и рекордных секунд еще до Олимпиады, смог бы подготовиться так, чтобы первым в стране и на континенте выйти из 14 секунд. Я не утверждаю этого категорически, но думаю, что подобное было бы возможно — к играм мы готовились тщательно, тренировались много и продуманно. Да и нашел я свою новинку в 28 лет, а вернулся к ней в более солидном возрасте — в тридцать; перед этим у меня пропало почти два года, за которые можно было сделать очень и очень многое.

Из всего, что случилось со мной, нетрудно сделать вывод: если у тебя произошло неожиданное улучшение результата за счет какого-то технического новшества — не отказывайся поспешно от новинки, многократно проверь ее. Техника должна быть наиболее индивидуализированной из всего, в ней всегда можно и нужно полагаться и на личные ощущения, выполнять отдельные движения так, как это удобнее только тебе.

Однако мне хочется предупредить молодых спортсменов и их тренеров, что поиск всегда должен быть только творческим, лишенным слепого подражательства даже самым крупным авторитетам, не говоря уже о копировании во всем известного чемпиона.

Особо хочу предупредить: нельзя слепо подражать в технике американцам в моем любимом виде — барьерном беге на 110 м. Среди американцев встречаются барьеристы с почти идеальной техникой. Но есть немало и таких, чье техническое совершенство находится на довольно низком уровне. Они добиваются побед в основном за счет высокой общей скорости.

Уже в мое время в США довольно успешно подвизались в барьерном беге на 110 м своеобразные неудачники

спринта. Если кто-то из американских спринтеров убеждался, что ему никак не удастся преодолеть рубеж 10,3—10,4 секунды, он почти неизменно переходил на барьерный спринт. Он знал, что с такими секундами на стометровке делать нечего, он не попадет в национальную сборную. А в барьерном беге, имея такую скорость, даже при начальном овладении техникой уже можно надеяться на какой-то успех. И часто такие барьеристы добивались внушительных секунд и весомых побед, несмотря на то, что техника преодоления препятствий у них далека от общепризнанных высоких образцов.

К сожалению, у нас на спринтеров, которые бы преодолевали стометровку за 10,3—10,4 секунды, все еще дефицит, поэтому они не переходят на барьерный бег. А так хочется, чтобы такие ребята пришли к нам — тренерам по барьерному бегу. И право, они не пожалели бы о принятом решении, перед ними открылась бы хорошая перспектива, это можно гарантировать с уверенностью. И тогда, возможно, мы сумели бы добиться более весомых успехов на Олимпийских играх.

ХИТРОСТЬ — ТОЖЕ СОЮЗНИЦА!

На чемпионат Европы 1954 года, который проходил в Берне, я все же попал. Попал по праву чемпиона страны и обладателя одного из лучших результатов на континенте.

В том сезоне лучший для европейских бегунов на 110 м с барьерами результат — 14,3 показал Борис Столяров. Еще двое спортсменов — югослав Светозар Лоргер и я — имели по 14,4 секунды. Мне было уже 32 года, возраст Лоргера обозначался теми же цифрами, только стояли они наоборот — 23, Столяров по возрасту находился между нами. Судя по лучшим секундам сезона, в борьбу должны были вступить опыт и молодость. Что победит, кто победит? Предсказать что-то определенное не мог никто. Потому что было еще несколько достойных

соперников, которые вряд ли думали уступать нам без борьбы три первых места.

Ориентируясь на результаты, я все-таки готовился преимущественно к поединку с Лоргером, хотя лучший результат имел Столяров. Но он был давно и хорошо изученным соперником. Забегая вперед, скажу, что Боре очнь не повезло. Он впервые выступал в таких больших состязаниях, немного растерялся и выбыл из борьбы уже после предварительного забега. Оказалось, что я правильно ориентировался именно на поединок с Лоргером.

Увидев его, я понял, что имею весьма достойного соперника. Что же касается меня, то Лоргер определенно сначала не поверил, что я, несмотря на солидный возраст, тоже далеко не подарок. К этому привела одна моя хитрая тактическая уловка, которая во многом помогла мне занять первое место.

На дистанции 110 метров прохождение трех первых препятствий — самое важное для барьериста. На них спортсмен входит в необходимый ритм, набирает почти предельную скорость, которая впоследствии поддерживается до конца забега. Очень часто можно почти точно определить конечный результат любого барьериста на всей дистанции, узнав его секунды на трех первых препятствиях. Если, конечно, спортсмен преодолевает их в полную силу.

К счастью, для успешного поединка с Лоргером мой бег и в этом отношении был во многом индивидуален и прежде всего в связи с моей «тихоходностью», о которой я уже рассказывал подробно. Хотя я и брал технически правильный, почти образцовый по рисунку старт, все же из-за невысокой общей скорости не мог к первому барьеру угнаться за большинством соперников. Только к третьему барьеру я развивал предельную для себя скорость и в большинстве забегов начинал резво проходить дистанцию лишь с четвертого барьера. Поэтому даже заметный проигрыш на старте никогда не обескураживал меня. Я не пугался, уверенно вел бег, твердо верил,

что после четвертого барьера обязательно ликвидирую разрыв; наверняка даже выйду вперед. Если, конечно, соперники равны по силам и не превосходят меня на голову, как американцы в Хельсинки, на XV Олимпийских играх.

Мой главный соперник в Берне Лоргер не знал всех этих тонкостей, прежде нам встречаться не приходилось. Правда, в этом отношении мы оказались в равном положении: я тоже не знал особенностей бега Лоргера. Конечно же, мы стремились изучить друг друга еще до начала борьбы.

Уже на первой тренировке в Берне я заметил на трибуне человека с секундомером в руках, который брал мое время на первых трех барьерах. Я насторожился: кто он и зачем ему знать мои результаты? Вскоре к нему подошел Лоргер, и я понял, что это его тренер. Значит, мои секунды на трех первых барьерах, по которым можно судить о моей готовности в целом, хочет знать непосредственно заинтересованная сторона. Вот здесь у меня и родилась интересная идея. Чтобы воплотить ее в жизнь, я постарался как можно лучше запомнить внешность тренера главного соперника и, приходя на тренировку, внимательно оглядывался вокруг — где он пристроился, чтобы снова зафиксировать мои секунды?

Хитрость заключалась в том, что ни в одной из тренировочных попыток я не бежал три барьера в полную силу. С одной стороны, это было плохо. Чтобы поддерживать свою готовность на самом высоком уровне, я должен был пробегать три барьера в полную силу. Я же сознательно бежал на 0,3—0,4 хуже своих истинных возможностей, чтобы не раскрыть своей настоящей готовности.

Забегая вперед, скажу, что эта тактическая игра привела в дальнейшем к изменению моей разминки, особенно пробежек непосредственно перед выступлением. Я перестал пробегать перед стартом в полную силу по несколько раз три первых барьера. Формула подготовки

к старту значительно упростилась: я пробегал один раз три барьера в три четверти силы, второй раз два барьера быстро и третий раз снова же три барьера вполсилы. После чего выходил на старт.

Тогда же, в Берне, я старательно маскировал свою настоящую готовность и делал вид, что меня совершенно не интересует готовность моих соперников, даже главного из них — Лоргера. Хотя в действительности очень пристально присматривался к ним. Только глазами тренера сборной Вячеслава Витольдовича Садовского, который в Берне опекал всех наших барьеристов. Он тоже сидел с секундомером в руках на всех тренировках соперников и информировал нас об их секундах.

Мы с Лоргером пришли к финалу по разным потокам, так и не встретившись в предварительном и полуфинальном забегах в непосредственном поединке. Конечно, главную мою особенность — включать высокую скорость сразу после третьего барьера, мог заметить до финала и он сам, и его тренер. Видимо, они не обратили внимания на «мою индивидуальность». Сейчас я могу с точностью утверждать, что тогда моя тактика удалась очень здорово. Лоргер был до того хорошо убаякан моими замедленными пробежками, что наверняка перестал считать меня главным соперником, больше думал о других финалистах. А я тем временем готовил решающий удар.

Подошло время финала. Мы выполнили общую разминку. У меня, 32-летнего «старичка», она была несколько длительнее и интенсивнее, чем у молодых соперников. В этот момент я очень жалел, что нет поблизости асфальтовой дорожки, по которой любил пробежаться непосредственно перед стартом. Это тоже была одна из случайных находок, неплохо служившая, в частности, мне.

Долгое время, как и большинство наших барьеристов, я начинал общую разминку на футбольном поле. Было очень приятно втягиваться в работу на мягком, пружи-

нящем, покрытом густой травой покрове. А потом переходил на дорожку. И хотя разница в грунте под ногами чувствовалась сразу, я не обращал на это внимания. Все разминалось так, все чувствовали одно и то же, незачем отходить от общепринятых норм.

Однажды мы должны были провести забег на 110 м с барьерами в перерыве футбольного матча. Поскольку на поле заканчивался первый тайм, то провести разминку в привычных условиях я не мог. Более того, нам пришлось разминаться даже не на дорожке, а на асфальте внутреннего двора стадиона, чтобы кто-то из футболистов не угодил в нас мячом. Потом мы перешли на дорожку. И свершилось неожиданное — она показалась нам после асфальта изумительно пружинящей, приятной, быстрой. Что и подтвердили, в частности для меня, уже хорошо знакомые мне 14,4. В который уже раз они заставили меня задуматься над правильностью моей методики подготовки к выступлению! Дальше все пошло по хорошо знакомому пути — длительная проверка и принятие на постоянное вооружение пробежек по асфальту непосредственно перед выступлением. В Берне такой возможности не оказалось, я готовился к выступлению на гари дорожки.

Барьеры уже стояли на ней, я подошел к своей дорожке, чтобы выполнить предварительные пробежки на трех первых барьерах. Я опустил в колодки и заметил, что Лоргер подошел к своему тренеру. Я очень хорошо вышел с колодок, в полную силу прошел три первых барьера. Даже без секундомера чувствовал, что прошел их где-то на 0,3—0,4 секунды лучше, чем уже не раз фиксировал тренер моего соперника в последние перед соревнованиями дни.

Я взглянул на Лоргера. И он, и его тренер были в замешательстве, они явно не ожидали такого сюрприза. Лоргер поспешил к месту старта, тоже предпринял пробежку на три барьера и два из них сбил. Он начал нервничать и волноваться, я продолжал хранить олимпийское

спокойствие. Хотя и чувствовал, как с каждой секундой все больше млеют руки, перехватывает дыхание, все тело охватывает дрожь. В общем, наступало то мое индивидуальное состояние предстартовой лихорадки, которое всегда приводило к повышению температуры. Что ж, это очень хорошо — я буду выступать в отлично знакомом для ведения борьбы состоянии.

А вот Лоргер был сражен окончательно. Он был уверен, что такие стартовые секунды, предвещавшие высокий общий результат, мне не под силу. Он был сломлен в первую очередь психологически, потерял веру в успех еще до старта. Он, имевший, по общему мнению, самые высокие шансы стать чемпионом континента, финишировал только четвертым, потому что так и не смог прийти в себя после моего «сюрприза». На следующий день Лоргер подошел ко мне, поздравил с победой и горько пошутил, что на заключительной стадии подготовки к решающему поединку он больше следил за мной, чем за собой. Поэтому и выступил так плохо.

Я был первым. Результат оказался так хорошо знакомым мне, стабильным — 14,4 секунды. Что же, в 32 года и это неплохо. Он принес мне такую желанную медаль чемпиона Европы.

Я никогда не настраивался на то, что смогу стать рекордсменом мира и победителем Олимпийских игр, для этого у меня не было реальных оснований. Был убежден, что возможный максимальный взлет в моей спортивной карьере — победа на чемпионате Европы. Я долго шел к ней, а точнее — с 1948 года, со времени первой победы в чемпионате страны. И все-таки пришел к желанной цели! Я был счастлив, как может быть счастлив человек, который никогда не взлетал в мечтах слишком высоко, на недостижимую высоту, а, зная свой предел, делал все возможное для достижения собственного потолка и в конечном итоге достиг его...

В тот радостный миг я вспомнил последний вечер перед началом чемпионата. Володя Куц, Толя Юлин и

я пошли прогуляться по парку. Вдруг я шутя дал команду: «Стоп! Закрыли на секунду глаза! Теперь открыли — и все мы уже чемпионы Европы!» И, как оказалось-таки, угадал — мы все стали чемпионами континента!

Наиболее интересно пришел к победе миичанин Анатолий Юлин: он тоже стал чемпионом, только в беге на 400 м с барьерами. И тоже с помощью своеобразной тактической уловки. Когда он рассказал мне обо всем, а я — ему, мы весело расхохотались: если бы записать все тактические ухищрения спортсменов до выступлений, то получился бы хороший спортивный детектив!

Толе Юлину противостоял исключительно грозный соперник — наш барьерист Юрий Литуев. Он хорошо выступал на всех дистанциях барьерного бега, но главным его коньком был бег на 400 м с барьерами. На ней Юрий на протяжении нескольких лет был бессменным рекордсменом страны, на ней Литуев на XV Олимпийских играх завоевал серебряную медаль — единственную пока что серебряную олимпийскую медаль для наших барьеристов.

Юлин по секундам вплотную приблизился к Литуеву, но выиграть у своего грозного соперника никак не мог, как ни старался. Только в том сезоне — 1954 года — Юлин вдруг почувствовал себя сильнее. И решил схитрить: незаметно снизил скорость, словно устал перед финишем, чтобы Литуев и в дальнейшем пребывал в полной уверенности, что он непобедим.

Мы уже привыкли к своеобразию их борьбы: как правило, у финиша Юлин уступал своему сопернику одну-две десятые. Видимо, и Литуев привык к мысли, что на финише он сильнее, у него более высокая выносливость, он всегда может отыграть проигранное раньше. И когда на прикидке перед чемпионатом континента Литуев снова выиграл точно так же, он еще раз утвердился в мысли, что сильнее Юлина.

Финал чемпионата континента снова расставил их для интереснейшей борьбы: Литуев был впереди, Юлин

на дорожку сзади. Снова Литуев как бы вел вперед своего соперника, был лидером для него. Так они подошли к последней прямой и здесь неожиданно поменялись ролями — Юлин, изо всех сил тянувшийся за Литуевым, первым вышел на заключительную стометровку! Мы все ждали, что вот сейчас Литуев начнет свое знаменитое ускорение и обойдет главного соперника. Но на этот раз Юлин не сдался, до самого финиша удержал преимущество и выиграл звание чемпиона Европы!

Правомочна ли такая хитрость в соревнованиях, к которой прибегнули я и Толя Юлин? Мне кажется, что вполне правомочна. Такие действия не наносят травм соперникам, по крайней мере — травм физических, а травму психическую любой из нас получает так или иначе, когда терпит поражение, тем более неожиданное. Конечно, мне удалось перед финальным забегом довольно сильно травмировать Лоргера психически. Но ничего не поделаешь: тактические уловки допускаются в любом случае спортивной борьбы, а хитрость всегда была родной сестрой тактики. И если в беге на более длинные дистанции, начиная с 800 м, тактическая игра является обязательным компонентом состязаний, то на коротких дистанциях играть некогда: на них все тактические уловки должны предшествовать непосредственно бегу, чтобы воздействовать на соперника еще до выступления.

В 1955 году я в восьмой раз подряд стал чемпионом страны в беге на 110 м с барьерами. Но уже чувствовал: тяжело соперничать с молодежью, пора уже уступать ей дорожку!

Возможно, я так бы и сделал. Но как раз в это время было принято решение провести в следующем — 1956 году первую Спартакиаду народов СССР. Когда я ознакомился с ее программой, мне очень захотелось стать участником первого величественного праздника нашего спорта. Да и ребята по сборной Украины просили дерзнуть еще раз: вдруг, как и в прежние годы, я смогу не-

плохо помочь команде в борьбе за высокое место. Все вместе и предопределило мое решение продержаться на дорожке еще один год.

К тому же психология спортсмена проста до прозрачности: если я победил в нынешнем сезоне, у меня все идет хорошо, меня не преследуют травмы, недомогания, прочие неприятности, то почему бы не дерзнуть еще раз? Ведь, кроме всего, каждому из ветеранов может улыбнуться и обыкновенное спортивное счастье. Скажем, не смогут в силу различных причин выйти на старт те сильные молодые соперники, которые наиболее явно угрожают тебе, а со «старичками» я и сам справлюсь как-нибудь.

Одним словом, к участию в Спартакиаде я готовился самым тщательным образом. Пробовал заглянуть и немного дальше — на XVI Олимпийские игры 1956 года. Однако особенного оптимизма они у меня не вызывали. Если в Хельсинки я занял четвертое место, то в Мельбурне вряд ли смогу пробиться даже в финал. Во-первых, мне будет уже 34 года, их груз обязательно скажется на беге; во-вторых, появилось много сильной молодежи, показывающей очень высокие скорости.

На Спартакиаду я приехал не в лучшем для победы состоянии: побаливала травмированная нога. Все же в финал я вышел довольно уверенно, что породило надежду на победу. Но я занял только второе место. Первым наконец стал мой давний соперник Борис Столяров. Как оказалось, стал чемпионом страны всего один раз, Боре тоже было уже под тридцать. На следующий год в беге на 110 м с барьерами наступила почти на десять лет «эра» другого очень талантливого ленинградца — Анатолия Михайлова.

Он снял мой рекорд, довел его до результата 13,7, много раз выигрывал звание чемпиона страны, дважды — чемпиона Европы, был бронзовым призером XVII Олимпийских игр.

ЗАСЛУЖЕННЫЕ ТРЕТЬЕРАЗРЯДНИКИ

Как-то мне попала на глаза статья нашего замечательного гимнаста, обладателя одиннадцати олимпийских медалей различного достоинства, семь из которых — золотые, Виктора Ивановича Чукарина. С ним мы давние знакомые по олимпийской сборной, нам в один день присвоили звания заслуженных мастеров спорта.

Статья посвящалась началу его тренерского, педагогического пути. В 35 лет Чукарин в последний раз выступил на Олимпийских играх — в Мельбурне и почти сразу был назначен тренером молодежной сборной команды страны. Меньше чем через год, летом 1957 года, Чукарин вывел своих наследников к снарядам, и они выиграли первое место на III дружеских играх молодежи, проходивших в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве.

Но статья была посвящена отнюдь не его успехам на новом поприще. Больше в ней привлекали размышления прославленного гимнаста о том, что мы, отличные спортсмены, уходим из большого спорта заслуженными мастерами и тут же возвращаемся в него тренерами... третьеразрядниками! Необходимо время, подчас довольно продолжительное, чтобы снова достичь высокого уровня мастерства, только уже на педагогической ниве. И, как это ни печально, достичь его удается далеко не всем.

Я прочел эти строки и искренне рассмеялся: молодец, Виктор Иванович, хорошо подметил все тонкости наших закономерных превращений! Рассмеялся еще и потому, что наши пути слагались примерно одинаково. Чукарин финишировал в 1956 году и сразу был назначен тренером молодежной сборной страны, чтобы через год уйти на должность доцента кафедры гимнастики Львовского института физкультуры. Я тоже сразу был назначен тренером сборной страны по барьерному бегу и через год честно попросил: освобождайте от высокой должности,

пока что у меня ничего не получается. Разрешите мне вернуться в Киев, поработать с молодежью, начать с отдельными учениками даже с нуля, чтобы поучиться мастерству, искусству тренера. Удастся овладеть им — даю слово, что без раздумий вернусь в сборную, если мне снова предложат такую высокую честь...

Что же произошло? Совершенно закономерное явление.

Как часто, провожая из большого спорта прославленного чемпиона, все ждут, что уже в недалеком будущем он подготовит на смену себе новую звезду — такого же способного и сильного ученика. Подобное кажется совершенно закономерным явлением: если умел что-то делать сам, то неужели трудно научить тому же другого? Даже на самом высоком уровне!

Словно бы совершенно правильный по логике размышлений подход к делу. За исключением некоторых «мелочей», которым тем не менее принадлежит огромная, даже решающая роль.

Мы забываем о том, что сам чемпион умел делать что-то на одном уровне; его ученикам необходимо делать почти то же самое, только на другом — более высоком качественном уровне. За те три-четыре года, которые необходимы для подготовки ученика высокого класса, а меньше времени на воспитание мастера не уходит, спорт делает большой шаг вперед. В таких случаях известная армейская формула «делай, как я!» никак не годится — не то было время тогда, когда ты выступал сам, не те требования предъявляются к уровню подготовки твоего воспитанника. Чтобы идти в ногу со временем, мало знаний прошлого, их необходимо постоянно пополнять в настоящем и даже заглядывать в будущее.

К тому же далеко не каждому хорошему спортсмену суждено стать тренером вообще, а хорошим тренером — тем более. Для этого необходимо обладать как минимум хотя бы педагогическими склонностями, не говоря уже об одаренности или таланте. Это дается, к сожалению,

не всем. И если вам встретятся (а они встретятся обязательно или уже встречались вам) известные в прошлом спортсмены, не имеющие таких же известных воспитанников в настоящем, не порицайте их, не осуждайте слишком строго. Помните, не каждому дано быть тренером, вести к вершинам спортивного мастерства других так же уверенно, как удавалось идти самому.

Но чувствовал ли я, что смогу стать хорошим тренером? Была такая уверенность — стану, если прежде всего предъявлю самые высокие требования к самому себе. Был уверен еще и потому, что имел некоторый опыт работы преподавателя кафедры легкой атлетики, привык общаться с молодежью, люблю возиться с нею, да и характер у меня, в общем-то, общительный. Это уже какой-то задаток для педагогической деятельности.

В тот момент, когда я попросил освободить меня от работы в сборной, я остро чувствовал одно, но, пожалуй, самое главное — у меня нет еще собственного взгляда на тренировку, нет специфических приемов, которые способствуют установлению четких отношений с воспитанниками. Я понимал, что быстрее смогу постичь и приобрести все необходимое, если оставлю работу на высшем уровне — в сборной страны, и начну с того, с чего и положено начинать молодому тренеру — с азов.

Меня назначили государственным тренером легкоатлетов по Украине, я вернулся в Киев. Замечу, что только название моей должности звучало громко. Я знал, что отныне моим домом будет издавна родной мне Центральный стадион, на нем я буду пропадать с утра до ночи. И вся моя работа государственного тренера сведется к тому, что я постараюсь создать хорошую группу барьеристов и буду заниматься с ними.

Я собрал вокруг себя достаточно много молодежи — и совсем юных, начинающих барьеристов, и довольно опытных разрядников, начал регулярно заниматься с ними. Не успели мы еще добиться первых успехов, как

мне предложили новую, еще более пышную должность — руководить школой молодых спортсменов Евгения Буланчика! Удалось отшутиться: куда вы торопитесь, дайте подготовить хотя бы одного мастера, потом поговорим о громких вывесках. Открыть школу нетрудно — не пришлось бы потом закрывать ее! И чтобы не случилось довольно неприятного второго, мне удалось добиться первого — школа моего имени так и не была открыта. В таких делах скоропалительность намного хуже осторожности.

То ли дело, когда в Ленинграде открывалась школа нашего замечательного спортивного педагога Виктора Ильича Алексева. Какие в ней были ученики уже в тот момент! Чемпионы страны, континента, Олимпийских игр, рекордсмены всех рангов! Такой школе можно и не присваивать названия, каждому и так ясно, что это настоящая школа. По духу, по идеям, по мастерству педагогов, учеников и выпускников. Вот если и мне удастся добиться определенных успехов, пусть даже меньших — воспитать хотя бы одного чемпиона страны и нескольких мастеров, тогда можно говорить и о школе. А в тот момент, когда только закладывался фундамент группы барьеристов, когда только набирались ученики «первого класса», говорить о школе было явно преждевременно. На чем мы и порешили.

КОГДА РАДОСТЬ БОЛЬШЕ?

Очень трудно ответить на этот вопрос. Действительно, когда она больше — тогда, когда сам впервые становишься сильнейшим в стране, или тогда, когда такого же успеха добивается твой воспитанник? На первый взгляд собственная победа всегда значительно весомее, ведь это как бы оплата за весь нелегкий тренировочный труд. С другой стороны, успех воспитанника — тоже оплата тебе же и снова же за очень большой и сложный труд. Только теперь вложенный в кого-то другого.

Мне кажется, что победа ученика всегда радостнее успеха собственного. Может быть, потому, что к своей собственной первой победе я шел хоть и трудным путем, но всего три года. Потом побед было много, я как-то привык к ним. А вот ждать первого золотого взлета ученика пришлось несколько дольше — четыре года. К тому же до самого финиша успех висел буквально на волоске, до последнего броска спортсмена грудью на ленточку я не был уверен, что придется поздравлять своего первого воспитанника, ставшего чемпионом страны. И когда все свершилось, радость показалась мне беспрельдно большой и не менее приятной. Однако обо всем по порядку...

Итак, я создал группу барьеристов, и жизнь вошла в новую нормальную колею. Если раньше я дважды в день, утром и вечером, спешил на стадион, чтобы провести собственную тренировку, то теперь так же дважды в день спешил по хорошо знакомому маршруту, чтобы отдать свои знания и опыт другим. Впрочем, один раз в день я и сам немного тренировался с ними, чтобы не было резкого перехода к физической бездеятельности.

Как-то на одном занятии я выполнил привычную пробежку, не спеша возвращался к месту старта, как вдруг увидел Ивана Никифоровича Анисимова. Помните: обладателя золотой медали чемпиона страны под номером «один» в беге на 110 м с барьерами. Пришел он не один, с уже довольно взрослым сыном. Я его знал неплохо. Василий шел по стопам родителей, довольно неплохо для своих лет выступал на той же дистанции, на которой состязались мы с отцом, — 110 м с барьерами. Иван Никифорович поздоровался, улыбнулся, подтолкнул сына вперед, сказал:

— Вот, Женя, привел тебе казака. Бери в полное свое распоряжение и делай из него чемпиона — очень уж хочется Василию Ивановичу побить мои результаты.

Вот так в мои руки попал довольно перспективный бегун на 110 м с барьерами, который мог стать наследником своего известного отца и мной тоже...

Здесь, наверное, некоторые читатели, не раз бывавшие на состязаниях по легкой атлетике, с удивлением подумают: когда это Василий Анисимов выступал в беге на 110 м с барьерами? Мы хорошо помним его выступления на дистанциях 200 и 400 м, где он и чемпионом был не раз, и всеююзные рекорды устанавливал. Все правильно. Однако начинал Василий с коронной дистанции отца. Переход на две другие дистанции барьерного бега произошел помимо его желания.

Вы знаете, что мне удалось устанавливать рекорды страны на всех трех дистанциях бега с барьерами. Зосима Петрович Синицкий считал, что даже при узкой специализации на одной барьерной дистанции (у меня — бег на 110 м) необходимо изредка тренироваться и выступать и на двух остальных. Это способствует выработке лучшего ощущения ритма прохождения барьеров, положительно сказывается на преодолении их. Эту методику в тренерской работе исповедую и я, особенно для начинающих барьеристов.

Все мои подопечные в киевской группе (сборных страны или республики это не касается, там все барьеристы уже устоявшиеся) обязательно пробовали и пробуют сейчас свои силы на всех дистанциях, чтобы опытным путем наилучшим образом оценить свои возможности на одной из них. Исключения, в силу некоторых важных индивидуальных особенностей, я делал лишь для Саши Синицына. Он выступал только на дистанции 110 м, очень редко — на 200 м с барьерами, а на дистанции 400 м не выступал никогда.

Васе Анисимову пришлось искать свое спортивное счастье на всех трех дистанциях. Постепенно становилось ясно, что его мечта — прийти на смену отцу, поддержать семейную традицию — не сбудется. Дистанция 110 м становилась для него только вспомогательной, на

первые роли выходил бег на 200 и 400 м с барьерами. Главным, конечно, станет бег на 400 м с барьерами.

Между тем этот вид — самый трудный из всех: Он отбирает у спортсмена исключительно много сил, к финишу, что называется, полностью изматывает его, как и его собрат длинный спринт — гладкий бег на 400 м. Поэтому кое-кто из коллег сомневался, хватит ли у Анисимова-младшего бойцовских качеств для покорения самой длинной барьерной дистанции, хватит ли характера.

После двух лет серьезной работы над овладением премудростями бега на 400 м с барьерами мы решились наконец выступить на ней в чемпионате страны. Вот здесь Анисимов-младший блистательно показал, что он вполне достойный преемник своего отца.

После схода с последнего барьера Вася проигрывал лидеру — Георгию Чевычалову более трех метров. Я уже успел подумать, что для дебюта и серебряная медаль довольно неплохо. До конца дистанции оставалось всего 38 метров, ликвидировать трехметровый разрыв на таком отрезке практически невозможно. Анисимов-младший сделал невозможное, по общему мнению, вполне возможным для себя. Как он боролся на этом отрезке! Вася не только сократил разрыв, но на последнем шаге так бросил свое тело вперед, что, падая на дорожку, все же выиграл то невидимое глазу мгновение, которое, по определению фотофиниша, принесло ему первую в жизни медаль чемпиона страны!

Это была первая, как мне казалось тогда — самая приятная минута в моей жизни: вот я и сделал то, чего ждали от меня, — подготовил чемпиона страны. Подготовил в том виде, в котором и сам некогда добился первого для себя всесоюзного рекорда. Следом за ней последовала и вторая не менее приятная минута: меня спросили, не пора ли вернуться в сборную страны? Кажется, и с накоплением опыта, и с проявлением педагогического умения дело обстоит хорошо. Я не стал ломаться и отнекиваться, как говорится — набивать себе

цену, просто вернулся на то место, которое несколько лет назад оставил добровольно. Тем более что возвращался я в сборную не один, а с воспитанниками, помогшими мне обогатиться необходимым педагогическим опытом.

Эти годы не прошли для меня даром. Чемпионом страны стал Василий Анисимов, дважды занимал призовые места Арнольд Мацулевич, уверенно поднималась вверх Лиля Макошина, несколько ребят стали мастерами спорта. Я получил опыт работы со спортсменами, начиная с азов. Я приобрел еще более ценный опыт, работая со спортсменами, которые начинали свой путь у других тренеров.

С ними было много труднее, потому что их приходилось не только учить, но и переучивать, в одном случае — полностью возрождать веру спортсмена в себя. А это самая трудная работа, потому что очень нелегко заставить спортсмена снова поверить в свой высокий взлет. И не просто поверить, а добиться таких побед, о возможности которых он уже перестал мечтать.

Тогда, в начале овладения тренерским мастерством, одно из первых мест в моей работе принадлежало, конечно, Васе Анисимову — я инстинктивно чувствовал, что могу подготовить из него чемпиона страны. Это было не так важно для моего возвращения в сборную, как для укрепления собственной веры в тренерские возможности. Сейчас, оглядываясь на те не столь уж далекие времена, я могу сказать, что, вероятно, не меньшую роль сыграла в укреплении этой же веры и Лиля Макошина.

Лиля была случайным человеком в легкой атлетике. Она поступила в Киевский институт физкультуры уже вполне сформировавшейся спортсменкой — перворазрядницей по волейболу. Довольно рослая и сильная, Лиля казалась созданной для этой игры, во всяком случае, в нападении она выступала очень сильно: сильные ноги позволяли ей легко взмывать вверх, откуда она всегда удачно «расстреливала» площадку соперниц. Вот эта

отличная прыгучесть не могла пройти мимо моего тренера Зосимы Петровича Синицкого. Много времени потратил он на приобщение Лили Макошиной к легкой атлетике. В конечном итоге она изменила любимому волейболу и перешла в наши ряды.

Ее дела в легкой атлетике слагались ни шатко ни валко. К тому моменту, когда она пришла ко мне, Лиля стала мастером спорта в беге на 80 м с барьерами, удачно выступала в пятиборье. Конечно, ей очень хотелось закончить карьеру с какой-то памятной наградой. А вот добиться этого было очень нелегко: в то время наши девушки на дистанции 80 м с барьерами были сильнейшими в мире, выиграть золотую медаль на чемпионате страны было так же трудно, как на первенстве континента или на Олимпийских играх. Одна Ирина Пресс чего стоила!

Но мы не теряли надежды. И в это время нам в значительной степени повезло: появилась новая дистанция для женщин — 100 м с барьерами! Когда ее впервые ввели в программу чемпионатов страны, именно Лиле Макошиной суждено было в 1962 году стать победительницей на ней и первой показать рекордный для страны результат.

Тогда я просто искренне радовался успеху Макошиной, еще не зная, что ее успех — лишь прелюдия к еще более сложной работе на этой же дистанции. Потому что вскоре судьба свела меня с Лией Хитриной.

Лия Хитрина чуть ли не с первых шагов облюбовала для себя барьерный бег, естественно — сначала на 80 м. Ее успехи в юном возрасте были настолько весомыми, что она входила во взрослую легкую атлетику, увенчанная всеми возможными титулами — способная, одаренная, наша надежда и т. д. и т. п. Такие эпитеты подтверждались ее хорошими секундами на состязаниях школьников, поэтому ей выдавались весьма значительные авансы, от нее ждали больших успехов.

Потом случилось то, что часто случается с девушками

и до сих пор не разгадано спортивной наукой: чем ближе они приближаются к зрелому возрасту — тем хуже становятся их результаты. Иногда они не снижаются, а как бы застывают на одном уровне, и никакие силы неспособны помочь спортсменке сделать новый шаг вперед. Так случилось и с Лией Хитриной. Правда, я об этом не знал, ее появление в Киеве на одном из занятий моей группы было полной неожиданностью для меня, ее печальный рассказ о своей участи — еще большей неожиданностью.

Лия родилась, выросла, стала спортсменкой в Одессе. Я хорошо понимал одно: коль она появилась в Киеве, то ее дела, вероятно, обстоят совсем плохо — просто так спортсменка не оставляет своего постоянного тренера, не едет искать свое спортивное счастье в другой город. Я написал заслуженному тренеру СССР Порфирию Ивановичу Никифорову письмо, поинтересовался — что же случилось? В ответ он сообщил, что в силу различных обстоятельств последнее время только консультирует Лию, просил, если можно, хотя бы чем-то помочь ей: она только вошла во взрослый спорт, была исполнена самых радужных надежд, сейчас испытывает период самого горького разочарования и неверия в свои силы...

Задача, скажем прямо, предстояла не из легких. Когда спортсмен разочаровывается в своих силах, попадает в неприятную полосу депрессии, работать с ним всегда очень трудно. С Лией Хитриной мне предстояла вдвойне, если не втройне, сложная работа. Гордая по натуре, она переживала все крайне болезненно — ведь ей выдавались такие большие авансы на будущее, и вдруг полный крах всех светлых надежд в самом начале пути в группе взрослых. Я понимал, что поправить технику бега, научить ее чему-то новому будет, возможно, и нетрудно. Но приведет ли это к главному — к возрождению ее прицела на самые высокие достижения, к новому стремлению стать сильнейшей в стране? В тот период это было самое главное для спортсменки.

К счастью, выручила все та же новая дистанция — 100 м с барьерами, на которой я уже получил опыт работы с Лилей Макошиной.

Казалось бы, небольшая разница — 80 или 100 метров с барьерами. Но это только на первый взгляд. В действительности, новые двадцать метров произвели настоящую революцию в женском барьерном беге. Одни спортсменки вынуждены были распротиться с барьерным бегом — они так и не освоили нового ритма прохождения дистанции; другие наоборот — воспрянули духом: новая дистанция оказалась будто созданной для них. И для Лии Хитриной тоже — так хорошо начали сразу слагаться ее дела. Она как бы пришла на смену Лиле Макошиной — стала чемпионкой и рекордсменкой страны на новой дистанции, обрела душевное равновесие, пусть и не очень долго, но довольно удачно выступала на высшем уровне.

Для меня это был ценный опыт перед возвращением в сборную страны и сразу по возвращении в нее. В сборной так или иначе приходилось иметь дело преимущественно с теми барьеристами, которые тренировались у меня лишь определенное и не всегда длительное время. Чем больше я знал вообще — тем больше мог посоветовать каждому из них в частности. К этому времени я тщательно изучил все свои записи, разобрался во многих неясностях, мог предложить своим временным подопечным немало полезного. Хотя бы нацелить на опыт подготовки сильнейших в мире непосредственно к выступлению.

Как правило, все сильнейшие барьеристы мира за 5—7 дней до состязаний прибегают к одной и той же методике: разминка продолжительностью до 35—40 минут, обычно не очень спешная. Затем преодолевают три барьера в пять шагов три-четыре раза, потом преодолевают три барьера в три шага три раза — как правило, в компании и под выстрел стартового пистолета. Бег с низкого старта на 30 м один-два раза в быстром темпе,

бег с ускорением от 150 до 180 м. Перед состязаниями разминка длится 40—45 минут, с барьерами все сильнейшие бегают немного и отдыхают непосредственно перед стартом 15—20 минут.

Все это было неоднократно проверено и на своем, и на чужом опыте, это я мог предложить любому из своих подопечных, постоянному или временному. Единственное, чего я не мог и что хотелось установить сразу же,— это истинные возможности каждого в его виде. К сожалению, тот маленький опыт установления истинных возможностей, которым неожиданно обогатился я сам, нельзя было распространить на всех. Мой опыт родился довольно давно, еще в 1948 году, и был непосредственно связан с подготовкой к штурму рекорда в беге на 400 м с барьерами — моего первого всесоюзного рекорда вообще.

На одной из тренировок мы отрабатывали прохождение стометрового отрезка с барьерами по виражу. Дела слагались не совсем успешно. Мой личный рекорд на этом отрезке был 13,6 секунды, но в одной из пробежек я преодолел его на две десятых быстрее! Как это всегда бывает, после достижения личного рекорда наступила мгновенная усталость, не хотелось больше бегать, но Зосима Петрович наставлял еще на одной пробежке — надо же знать мои истинные возможности в беге по виражу!

Я нехотя поплелся к месту старта. В это время у дорожки появилась супружеская чета с громадной овчаркой. Мне она не понравилась сразу — очень уж внимательно присматривалась овчарка к моим обнаженным ногам. Ко всему собака пробралась между кустами, отделявшими беговую дорожку от трибун, улеглась на землю и не сводила с меня глаз.

Я внимательно следил за овчаркой. Едва она отвернула голову от меня, я поднял руку, просигнализировал Зосиме Петровичу — беру старт, включайте секундомер. И сразу же сорвался с места. Не тут-то было! Овчарка

тоже словно ждала сигнала о старте. Она совершила такой могучий рывок с места, что повалила своего владельца, вырвала повод из его рук и бросилась за мной!

Тогда барьеры были значительно массивнее и тяжелее нынешних. К тому же между самим барьером и основанием у них была еще одна довольно толстая планка для утяжеления общего веса препятствия. Овчарка, соблазненная моими голыми икрами, мчалась вперед не глядя, врезалась в среднюю перекладину грудью, в верхнюю — головой с такой силой, что попала в нокдаун, что и спасло меня в конечном итоге. Зосима Петрович словно и не заметил всех этих происшествий, посмотрел на секундомер и восхищенно воскликнул:

— Женя, у вас изумительный резерв! Посмотрите!..

Я посмотрел и рассмеялся. Резерв действительно был неисчерпаемым. Перед этим стрелки застыли на показателях 13,4 секунды, теперь же остановились на делениях 12,2! Это была цена спасения моих ног от клыков овчарки! Что и говорить, резерв был потрясающим. Только на соревнованиях он не мог пригодиться мне. Да и в тренерской работе тоже. Не станешь же на каждое занятие приглашать супружескую пару с овчаркой или обзаводиться своей с одной-единственной целью — раскрыть с ее помощью истинные возможности своих подопечных.

А сделать это очень хотелось. По крайней мере, по отношению к одному ученику — Славе Скоморохову. Едва познакомившись с ним, я уже связывал со Славой самые большие свои надежды. Мне стало ясно, что в мои руки попал настоящий большой спортивный боец. И не ошибся. Нам с вами остается одно — детально познакомиться с тем, как все это произошло.

ХАРАКТЕР БОЙЦА

Эта глава о самом главном, что всегда определяет успех спортсмена, превосходство одного из них над

остальными. Но мне не хочется изменять предыдущему стилю повествования — показывать все на ярких примерах не только из жизни своих подопечных, но и других выдающихся, хорошо знакомых спортсменов. И хотя эта глава будет посвящена самому удивительному из моих учеников — заслуженному мастеру спорта Вячеславу Скоморохову, мы встретимся и с другими спортсменами.

Я немного знал Славу, во всяком случае, видел в состязаниях еще до нашего непосредственного знакомства. Как вдруг на одной из тренировок ко мне подошел хорошо знакомый барьерист и сказал, что Скоморохов страстно мечтает тренироваться у меня. Я ответил: а почему он сам не скажет мне об этом? Он что, немой? Парень вдруг смутился и ответил:

— Вы угадали, Евгений Никитич. Он частично глухонемой. Не совсем, конечно, но относится к этой категории. Слава очень плохо слышит, разве что кричать ему в самое ухо. Но выстрел стартового пистолета он слышит. Что касается собеседника, то Слава понимает его в основном по артикуляции. поэтому всегда внимательно вглядывается в лицо своего визави...

Я даже присвистнул от удивления: так вот почему Скоморохов всегда казался мне каким-то замкнутым, необщительным, хотя и не избегал компании. Я ответил: — Зови его сюда...

Несчастье подстерегло Славу в глубоком детстве, когда он только учился первым словам. Он переболел обыкновенным гриппом, который, однако, повлек за собой неприятные осложнения — мальчик начал терять слух. Как ни старались врачи, а помочь Славе так и не смогли, восстановить слух не удалось. Правда, особенно громкий выговор прямо в ухо Слава слышит; и, как вы знаете, слышит выстрел стартового пистолета.

К счастью для парнишки, его воспитанием занималась не только заботливая, но и разумная бабушка. Она сделала самое главное — не изолировала «несчастливого» внука от других ребят. Слава жил одинаково со сверст-

никами. Как и многие подростки, занимался спортом и увлекся им глубоко, на всю жизнь. К моменту нашего знакомства он учился в Днепропетровском техникуме физкультуры, систематически тренировался в барьерном беге у Всеволода Игнатьевича Броваренко.

Такому парню, который живет одинаково со всеми, не замечает или намеренно не хочет замечать своего несчастья, я был обязан подать руку помощи. Вся его жизнь означала, что он настоящий парень, больше того — парень с характером. С ним стоило поработать, независимо от того, какие секунды он сможет показать в будущем. А вот они вызывали у моих коллег общее неверие в будущее Скоморохова: ему уже 19 лет, 110 м с барьерами он пробегает едва за 16,6 секунды, да и то не каждый раз, от случая к случаю. Когда же можно ожидать от такого «перестарка» по-настоящему высокого результата? Да и покажет ли Слава его вообще?

Вероятно, вы уже догадались, что ни возраст, ни слабые секунды Скоморохова не могли помешать мне взять волевого парня под свою опеку. Как вы знаете, я сам принял второй старт в 24 года, принял его после тяжелого ранения, после четырехлетнего перерыва в тренировке. Это все равно что я начинал свой спортивный путь как бы впервые — все забылось в технике, о развитии качеств не приходилось даже говорить — я во всем начинал с нуля. И тем не менее достиг всего, к чему стремился, чего реально мог добиться. Первый раз я стал чемпионом страны не в 18, даже не в 20, а в 26 лет.

Вывод напрашивался сам собой: если я смог добиться всего, то почему бы Скоморохову не пройти такой же путь со мной? Сделать это ему будет даже несколько легче — он и моложе, у него и тренер есть. Вот так личное становилось общим с естественным выводом: если Слава хочет достичь того же, чего достиг я, то все будет зависеть только от него!

И снова от серьезного разговора о характере мне хо-

чется сделать отступление, рассказать вам о трех интересных случаях, существенным образом повлиявших на мое решение.

Я глубоко убежден, что в спорте нельзя подходить к человеку предвзято, на основании каких-то внешних, пусть даже очень важных объективных показателей. Убежден снова же собственным опытом. И работой со Скомороховым. Нельзя так рассуждать: глухонемой — не годится, трудно работать; прошел перспективный для высоких достижений возраст — тем более не годится, только время потрачу на него зря; болен, слаб физически — никак не подходит, от него и вовсе нечего ожидать. И остаются за пределами спортивных баз тысячи юношей и девушек, которые, возможно, могли бы сказать очень громкое слово в спорте.

Каждому, кто приходит в спортивную группу, прежде всего необходимо дать возможность позаниматься какое-то время, проверить свои возможности в том виде, который понравился ему в силу каких-то причин. Одни отсеются, они поймут, что спорт им не по плечу, станут тренироваться самостоятельно и дальше для себя, для укрепления здоровья. А кое-кто, глядишь, сможет достичь таких вершин, которых никто от него не ожидал и не мог ему предсказать даже в самых оптимистических вариантах. Каждый такой случай очень важен как подтверждение великой жизнеактивности спорта, а для тренеров еще и как новое подтверждение мысли, что талант можно найти там, где никогда не ждешь встречи с ним.

Мой товарищ по кафедре заслуженный тренер УССР доцент Анатолий Яковлевич Яковцев случайно встретил на улице парня своей мечты — высокого, широченного в плечах, настоящего богатыря. Не мешкая, Яковцев на улице познакомился с ним и пригласил в свою группу метателей диска и толкателей ядра, хотя даже внешне было видно, что парню уже за двадцать, он прошел перспективный для достижения спортивных успехов воз-

раст. А в следующую минуту выяснилось и самое печальное: богатырская внешность обманчива — она прикрывает довольно сильно подорванный болезнью организм.

Парня звали Антон Доценко. Со спортом он был знаком хорошо, имел первый разряд по классической борьбе. Но случилось непоправимое. Вместе с еще четырьмя ребятами Антон работал в тайге, всех их искусал таежный клещ. Все пятеро заболели таежным энцефалитом. Трое умерли, Антон и его товарищ по спортивной секции выдюжили — выручила хорошая спортивная закалка. Только слабость осталась такой, что о спорте он больше и не помышляет.

Яковцев все же не отказался от своей находки. Пошел вместе с Антоном к нашему давнему другу — опытному спортивному врачу Евгению Петровичу Грибову. Тот подтвердил после обследования — спортсменом Доценко, увы, не стать. Анатолий Яковлевич поинтересовался другим: полезны ли Антону тренировки на свежем воздухе? Ответ врача был утвердительным — еще бы! Если возвращение к борьбе ему заказано, потому что тренировки проходят преимущественно в зале, то занятия легкой атлетикой должны принести несомненную пользу. И Яковцев взял Доценко в свою группу. Пусть занимается, учится в школе тренеров, а мы посмотрим: может быть, «королева спорта» окажется настолько всеильной, что поможет победить и рецидивы энцефалита?

Никогда тренер не жалел о принятом, я бы сказал — смелом решении. Антон Доценко в значительной степени оправдал даже спортивные надежды Яковцева. Не раз становился чемпионом Украины в толкании ядра, выступал в чемпионатах страны за сборную республики.

Со временем Анатолий Яковлевич Яковцев перевел Антона на метание диска. В нем Антон Доценко и стал мастером спорта. Только в этот день мы узнали от тренера обо всех несчастьях метателя, раньше о его болезни знали сам Антон, Яковцев и Грибов. Мы так тепло и

искренне поздравили всех троих, словно Антон установил мировой рекорд. Впрочем, так оно, вероятно, и есть: бросок диска за 54-метровую черту, несомненно, мировой рекорд для людей, перенесших такой недуг, как Доценко!

К другому моему коллеге, кандидату педагогических наук заслуженному тренеру УССР Сергею Владимировичу Левинштейну, пришел высокий тощий юноша — «поступить» в прыгуны с шестом. И не выдержал первого же предложенного тренером экзамена — не смог хотя бы один раз подтянуться на перекладине, парнишке не хватило для этого силы. Сергей Владимирович даже удивился — как же ты жить думаешь, такой слабак?! Игорь Петренко не ответил, а скорее зло огрызнулся:

— Вот так и думаю жить, как живу. Куда ни приду — всюду слышу одно и то же: «Как же ты жить думаешь, такой слабак?!» А помочь стать сильным никто не решаетя!

Левинштейн рассказывал, что он даже покраснел от стыда и за себя, и за всех нас — тренеров. И взял «слабачка» в свою группу. Составил для него индивидуальную утреннюю зарядку, начал занятия с ним по отдельному плану — с минимальных нагрузок; часто повторял, чтобы Игорь не стеснялся своей физической немощи, не обращал внимания на подтрунивание ребят — все будет хорошо, он станет таким, как и все.

Стесняться Игорю Петренко пришлось очень недолго — через год он стал рекордсменом страны в прыжках с шестом для юношей младшего возраста. Своего первого успеха он достиг в 14 лет и потом каждый год устанавливал по несколько рекордов страны для юношей: сначала — в младшей, а потом и старшей возрастных группах. И такой скачок в жизни «слабачка» далеко не случайный. Как в каждом из нас, в Игоре были заложены зачатки и силы, и выносливости, и скорости; их необходимо было только разбудить, дать толчок к их развитию. Сергею Владимировичу не пришлось жалеть, что он взял

в свою группу ярко выраженного на первый взгляд «слабачка».

Игорь Петренко хорошо прошел предначертанный ему спортивный путь. Его лучший прыжок — на 4 м 74 см — был рекордом страны (его юношеские рекорды я не смогу даже перечислить, так их было много). Трижды он выигрывал звание чемпиона страны. На XVII Олимпийских играх в Риме занял почетное шестое место, вошел в число финалистов. Для бывшего «слабачка» очень даже неплохо.

А теперь еще несколько слов о Викторе Цыбуленко.

Ему выпала очень тяжелая юность: в 15 лет Виктор едва не умер от физической слабости. Его взяли в железнодорожном училище на усиленное питание, послали в санаторий — ничего не помогало. Причину слабости врачи смогли установить: Виктор был высок, широк в плечах, в общем, богатырь внешне. А вот внутренние органы у него сильно отстали в своем развитии, не соответствовали его внешним габаритам, не могли надежным образом «обслуживать» большое тело.

Сегодня это явление хорошо изучено и получило в медицине название акселерации. Тогда не было этого термина, не были известны методы лечения акселерации, врачи не знали, чем помочь юноше. Лишь молодой спортивный врач Александра Карповна Зубенко решилась на своеобразный эксперимент — посоветовала Виктору спорт. Только как средство развития и укрепления внутренних органов, как средство исцеления от физического недуга. А закончился эксперимент, как мы уже знаем, замечательной победой Виктора Цыбуленко на XVII Олимпийских играх в Риме.

Я не случайно привел эти примеры роста трех разных спортсменов до званий мастера спорта, чемпиона страны, чемпиона Олимпийских игр, хотя все они пришли на первую тренировку без малейших надежд на спортивные достижения и, как говорится, «не вдохновляли» тренеров на работу с ними. Чем больше мы будем знать таких

примеров, тем больше они принесут пользы всем. И просто людям, подверженным каким-то физическим недугам или думающим об исцелении своих детей; и всем тренерам, чтобы мы не отказывали очень уж поспешно внешне не годящимся в чемпионы девушкам и юношам. Мне эти случаи помогли здорово: я не отказал Славе Скомохову, потому что уже знал тернистый спортивный путь Доценко, Петренко, Цыбуленко и других спортсменов. И был уверен благодаря им, что достичь хотя бы одного звания, которых добились эти ребята, Слава сможет тоже — станет хотя бы мастером.

Правда, в момент знакомства Слава здорово поразил меня. Как и все люди, которые не слышат сами себя, он говорил немного невнятно, к общению с ним необходимо привыкнуть. Во время первой беседы с ним изо всех его слов я отчетливо понял только два — мировой рекорд. И даже ахнул от удивления: вот это прицел у парня! На мировой рекорд, и не меньше! Но вскоре выяснилось, что прицел был самым посильным — Слава имел в виду мировой рекорд для глухонемых спортсменов, а он на дистанции 110 м с барьерами обозначался цифрами 14,6 секунды. Славе до такого результата не хватало ровно двух секунд, но я уже был уверен, что с его характером сбросить их не такая уж сложная задача.

Испытание «на характер» Слава прошел у меня уже на одном из первых занятий, на сборе, хотя и по принципу «и смех и грех». Как-то я дал ему задание пробежать три барьера с низкого старта не меньше четырех раз подряд чисто — не сбивая препятствий. После чего можно кончать тренировку. Слава был новичком в моей группе; как это иногда бывает, дав задание, я заработался с другими и забыл о нем.

Кончил занятия, пообедал в столовой на территории стадиона. Вышел на веранду и задумался, как провести два часа перед следующей тренировкой — отдохнуть или... И вдруг заметил, как кто-то здорово пробегает три барьера. Подхожу ближе. Да ведь это Слава! Я подо-

шел, он доложил, что уже шестой раз прошел три барьера чисто, без единой зацепки, как по заказу.

Мне стоило большого труда не покраснеть за свою забывчивость, я похвалил Славу за его настойчивость и прекратил не в меру затянувшуюся тренировку. В тот момент я окончательно поверил в большие возможности своего нового подопечного. Поверил в главное: он будет работать в полную силу независимо от того, нахожусь я рядом с ним или занимается он самостоятельно. А это, пожалуй, самое главное в содружестве тренер — спортсмен.

Некоторые неудобства в нашем контакте поначалу все же были. Если Слава находился от меня на большом расстоянии, он уже не мог понять, что я говорю, — не слышал меня и не видел артикуляции губ. Однако это, главное на первый взгляд, неудобства мы ликвидировали быстро. Мы создали систему жестов, которые Слава и я понимали безошибочно: я показывал ему, что нужно делать даже через все поле по диагонали — поднимай выше бедро, тяни носок и тому подобное. Система жестов оказалась настолько удобной, что вскоре все ребята из моей группы перешли на нее.

Вскоре сбылась первая мечта Вячеслава Скоморохова, причем с перевыполнением вдвое. До прихода ко мне он специализировался только в беге на 110 м с барьерами, у меня ему пришлось познакомиться и с двумя другими дистанциями. Как раз в это время команда нашей страны выехала в Вашингтон для участия в первенстве мира для глухонемых. Скоморохов был включен в нее первым номером среди барьеристов на дистанции 110 м. К тому моменту он был уже мастером спорта и рекордсменом мира — 14,3. Вернулся Слава обладателем двух золотых медалей — в беге на 110 и 400 м с барьерами. Первой награды я ждал от него, вторая стала полным сюрпризом для меня. Оказалось, Славу попросили пробежать и вторую дистанцию, чтобы помочь команде. А он постарался так, что выиграл первое

место, чего никто от него не ожидал, показав неплохой по тем временам результат — 52,5 секунды.

Слава прогрессировал очень быстро. Был он почти одинакового со мной роста, только значительно стройнее и гибче. Бегал хорошо, очень технично. Кое-кто, наблюдая за его бегом на дистанции 110 м, неизменно шутил — второе издание Буланчика. Я так же неизменно добавлял в таких случаях: исправленное и улучшенное. Действительно, общий рисунок его бега во многом был моим — мы почти одинаковы по росту. Однако намного лучшая гибкость позволила внести коррективы в его бег, техника Славы была глубоко индивидуализированной.

Через три года мастер спорта Вячеслав Скоморохов достиг своего первого успеха на чемпионате страны. Он пробежал 110 м с барьерами за 14,0, стал обладателем серебряной медали, уступив всего 0,2 Анатолию Михайлову. А мог бы тогда выступить значительно лучше, даже победить. Где-то на середине дистанции он почему-то повернул голову в сторону Михайлова, из-за чего произошёл закономерный сбой. После финала я спросил, что случилось, зачем он смотрел на Михайлова? Слава ответил:

— Ничего особенного. Я просто караулил решительный рывок Михайлова, чтобы и самому включить самую высокую скорость, не отстать от него на финише и выиграть...

О, святая наивность! Что значит, начитался очерков, где то и дело встречаются решающие рывки, ускорения, накаты на финишную ленту. И решил на спринтерской дистанции применить чисто стайерскую тактику — ждал решающего рывка чемпиона страны и Европы, чтобы на равных побороться на финише! А Толя Михайлов без всяких решающих рывков и накатов прошел дистанцию в самом высоком темпе и победил. Пришлось и этот пробел в тактическом образовании своего подопечного брать на себя.

К тому времени я уже окончательно убедился в больших возможностях своего нового воспитанника. Слава по-прежнему почти ежегодно выступал в чемпионатах мира для глухонемых, с этих состязаний у него большая коллекция наград, но мы твердо договорились, что эти выступления будут проходить как бы по ходу тренировки, без специальной подготовки к ним: Скоморохов на голову возвышался над соперниками. Я дал ему один наказ — полностью забыть о своем недуге, ориентироваться на звание сильнейшего в стране и Европе среди всех барьеристов. Я видел, что Слава — оптимист по характеру, а это самое главное для большой веры в себя и проявления бойцовских качеств в непосредственном поединке.

Может быть, это только мое личное убеждение, но мне кажется, что оптимизм и вера в себя — решающие качества сильного бойцовского характера. Главное для спортсмена, мечтающего о победе, независимо от ее масштаба, — всегда верить в возможность ее достижения, не сдаваться досрочно на милость соперников, не думать о том, что они сильнее. А если и сильнее, то я ненамного хуже их. Если, конечно, готовность у всех примерно одинакова, нет такой разницы в уровне мастерства, с которой столкнулся я на XV Олимпийских играх. И на основе своей веры в победу готовиться к ней спокойно, расчетливо, рационально в зависимости от тех конкретных обстоятельств, которыми всегда сопровождается борьба. Только тогда может прийти победа!

В этом я убедился на собственном опыте. Бывали случаи, что перед отдельными соревнованиями я был готов несколько слабее своих соперников. Особенно трудно мне пришлось однажды в Ленинграде в поединке с Юрием Литувевым на дистанции 110 м. И все же оптимистическая настройка помогла мне быть впереди на финише буквально на грудь. А чтобы вам стала понятнее цена оптимизма в спортивной борьбе, я хочу сказать два слова о настройке на победу Валерия Борзова не только

потому, что он достиг исключительно больших успехов. Важнее всего знать, почему Валерию Борзову всегда сопутствовал успех на самых важных для всех нас состязаниях. В том числе и на XX Олимпийских играх, во что, скажу откровенно, верили далеко не все, а только те, кто глубоко знал психическую подоплеку всех действий талантливого киевлянина.

На мой взгляд, его успехи обуславливают три мотива.

Первый. Борзов никогда не думает о возможностях своих соперников, не придает значения их результатам, достигнутым до поединка непосредственно с ним. Это позволяет Валерию подходить к старту в состоянии психического равновесия, не «заводиться» и не «гореть» чрезмерно преждевременно. Он как бы один выходит на дорожку и неизменно настраивается только на одно — показать свой лучший результат. Замечу, что по такой формуле настраивался на выступление и неизменно побеждал и другой наш обладатель двух золотых медалей — непревзойденный Володя Куц. Это правило можно считать общим для всех, независимо от вида легкой атлетики, более того — независимо от вида спорта. Хотя бы потому, что так настраивался на выступление и наш «железный» гимнаст Борис Шахлин.

Второй. Борзов всегда старается сознательно не замечать того, что может отрицательно повлиять на его подготовку к выступлению. Иными словами, он старается не замечать того, что может испортить ему настроение, высокий настрой на достижение своего самого лучшего результата. Всего, что объективно или субъективно против него, просто не существует!

Третий. Все, что хотя бы капельку может помочь как можно лучше настроиться на выступление, на достижение своего самого высокого результата, Борзов так же сознательно возводит в превосходную степень для улучшения настроения. Доставалась восьмая дорожка на стометровке — очень хорошо: люблю видеть соперников,

чуть скошу глаза — и никто не убежит незаметно! Дует встречный ветер — просто замечательно: я самый тяжелый среди соперников, мне встречный ветер меньше будет мешать, чем им — легковесным «слабачкам»!

Вот эти три своеобразных правила и обуславливают извечный оптимизм дважды олимпийского чемпиона. Я не раз и не два убеждался, что многим спортсменам не хватало для достижения побед именно такого оптимизма перед началом состязаний. Не хватало его, к сожалению, и некоторым моим воспитанникам. Хотя бы тому же Саше Сеницыну.

Он был одним из самых трудных моих учеников. Ему не подошла моя постоянная система — пробовать силы на всех трех дистанциях бега с барьерами. В силу многих причин мне пришлось создавать для Сеницына глубоко индивидуальную систему совершенствования, потому что Саша мог тренироваться и выступать только в беге на 110 м с барьерами.

Несмотря на это, Саша достиг довольно высокого для своего времени результата — 13,7 секунды, повторил всесоюзный рекорд Толи Михайлова. А завоевать хотя бы одну, пусть бронзовую, медаль с чемпионатов страны так и не сумел. Излишне «горел», преждевременно «перегорал», из-за чего даже в самой лучшей стадии тренированности мог остаться за бортом финала первенства страны...

Слава Скоморохов сразу произвел на меня впечатление большого оптимиста. И действительно, не обладая он великим оптимизмом — не видать ему своих пяти медалей чемпиона страны, выступления на XIX Олимпийских играх, победы в чемпионате Европы 1969 года. Потому что, кроме преодоления в основном одинаковых для всех спортивных трудностей, ему пришлось преодолевать трудности нетипичные — чисто свои.

Слава оказался очень невезучим в жизни парнем, из-за чего утратил как минимум две, а то и три медали чемпиона страны, пропустил один чемпионат Европы.

Подчас я просто удивлялся, за что самые разнообразные, даже нелепые неудачи так упорно преследуют его; мало ему главного несчастья, что ли? Или жизнь так и устроена — одному дарит преимущественно пироги и пышки, другому — синяки и шишки. И чтобы поймать желанный миг удачи, этому другому приходится прилагать максимум усилий для преодоления непредвиденных осложнений.

В начале одного сезона Слава, купаясь в речке, что называется, не зная брода, сунулся в воду. Желая порисоваться перед ребятами, он разбежался и выполнил переднее сальто в воду. Оказалось, что глубина в том месте была воробью по колено. Слава не сумел самортизировать руками, врезался головой в дно, повредил шейные позвонки и надолго выбыл из тренировки. В начале другого сезона попал на хирургический стол (аппендицит), но не как все, а с повторной операцией — и снова перерыв в тренировке. Но самое большое испытание выпало и ему и мне вместе с ним в начале 1967 года. Вот тогда ему предстояло выдержать самый большой экзамен на характер, на волевою зрелость.

Слава снова абсолютно неожиданно попал на хирургический стол, был доставлен в больницу машиной «скорой помощи». Ему пришлось перенести очень сложную операцию в брюшной полости, к тому же выполнялась она несколько форсированно, потому что промедление было смерти подобно в полном смысле слова. А потом нам сообщили довольно невеселый приговор — о тренировках и выступлениях в соревнованиях придется забыть самое меньшее на полгода, а то и больше. Представляете, какво услышать такие слова спортсмену в 28 лет! Вполне можно задуматься: а может быть, стоит забыть о спорте навсегда? Очень большой перерыв — удастся ли после него в таком возрасте восстановить свое прежнее умение?

Если Слава тогда не отдался таким мрачным мыслям, то лишь благодаря большому оптимизму. А ведь

приговор врачей означал, что вряд ли исполнится его самая большая мечта — выступить хотя бы один раз на Олимпийских играх — в Мехико, потому что реально мечтать о выступлении в Мюнхене Слава не мог — к тому времени он окончательно перейдет в ряды ветеранов.

Вот когда, пусть покажется стократ нескромным, в полной мере раскрылся наш общий оптимизм, наш бойцовский характер — и Славы, и мой. Мне в самом начале спортивного пути пришлось пройти через большое испытание, Слава всю жизнь шел наперекор своей невестелой судьбе. У нас обоих был хороший опыт борьбы с жизненными трудностями. И мы решили: не сдадимся! Наметили выступить в олимпийском Мехико — обязательно выступим!

Вполне естественно, что прежде всего я встретился с хирургом, который сделал операцию Славе, имел с ним продолжительную беседу. Может быть, это и неудачное сравнение, но она во многом походила на ярмарочную «куплю-продажу»: я все время уменьшал сроки отлучения Скоморохова от тренировки, врач упорно стоял на своем. Наконец хирург не выдержал, рассмеялся, молвил:

— Еще немного, и вы убедите меня, что через неделю Скоморохов сможет выступать в соревнованиях...

Я заверил, тоже с шуткой, что на подобное, конечно, не решусь, что все будет делаться предельно осторожно.

Главным для нас на первом этапе тренировки была полная ликвидация последствий операции — возвращение эластичности мышцам живота, восстановление их подвижности в местах многочисленных швов. К каждому упражнению мы подходили исключительно осторожно, нагрузку увеличивали буквально аптекарскими дозами, не допускали малейшего ухарства или поспешности, не забывая того риска, который добровольно взяли на себя.

Конечно, девять месяцев, которые мы имели в своем распоряжении для подготовки к самым большим соревнованиям современности, — срок не очень большой. Но я

был уверен, что для подготовки чисто технической, для восстановления физических и специальных качеств и даже для выхода на новые рубежи мастерства времени нам вполне хватит. Я учитывал, что длительный перерыв в занятиях Славы произошел не впервые, для него уже стало в какой-то степени привычным вхождение в форму после вынужденных больших «окон» в тренировке, его организм адаптирован к форсированным методам подготовки в силу тех же причин.

Волновала меня психическая готовность Славы. Что ни говорите, а сознание того, что ты пропустил много времени в тренировке, не сделал всего, что мог и обязан был сделать, всегда отрицательно сказывается на психике спортсмена. Куда увереннее он вступает в состязания, когда знает, что сделано все необходимое, все предусмотрено планом. Однако вскоре рассеялись и эти мои невеселые мысли: Слава отлично выступил в чемпионате Украины и страны. И хотя не победил на своей любимой дистанции, но уже набирал спортивную форму. Радость досрочного возвращения в строй вернула Славе его извечный оптимизм, его веселую улыбку, он готовился к Олимпийским играм с большой уверенностью, что слетает за океан, за тридевять земель, с пользой для дела, отнюдь не туристом.

Сегодня я имею право утверждать, что в олимпийском Мехико Вячеслав Скоморохов выступил очень хорошо, если учесть все те неприятности, которые преследовали его на непосредственном этапе подготовки к играм. Он уверенно вышел в финал, несмотря на большую конкуренцию, занял пятое место, преодолев 400 м с барьерами за 49,1 секунды. Это был новый рекорд нашей страны, повторявший рекорд мира, который значился в таблице рекордов до финального забега XIX Олимпиады. В финале его сразу на секунду (!) улучшил победитель игр англичанин Дэвид Хемери — 48,1. А в следующем, 1969 году Вячеслав Скоморохов стал чемпионом Европы, ему присвоили звание заслуженного

мастера спорта СССР. Это был второй, после Василия Анисимова, мой воспитанник, который сравнялся со мной самым высоким званием, что всегда приятно тренеру.

И все же мой многострадальный Слава так и не сделал всего, что мог, на что мы еще надеялись, — неудачи продолжали преследовать его. Скоморохов не смог как следует подготовиться из-за очередной болезни к чемпионату континента 1971 года, занял на нем лишь пятое место. Не попал на XX Олимпийские игры не столько из-за возраста, сколько из-за обычной рабочей, но тем не менее очень сильной травмы. Ничего не поделаешь, так уж сложилась его спортивная жизнь.

Сегодня, оглядываясь в прошлое, я больше всего радуюсь успехам именно Славы Скоморохова. Он был не только настоящим спортивным бойцом — он был настоящим Парнем с большой буквы, я думаю, вы согласитесь с этим. С такими всегда приятно работать тренеру. Едва ли не с первых жизненных шагов Слава вынужден был вступить в нелегкую борьбу, в спорте все время искал ее и неизменно находил большую радость победы. А это дано не всем.

«ДУМЫ МОИ, ДУМЫ...»

Вы уже догадались, что заголовок главы заимствован из известного стихотворения, ставшего народной песней, украинского поэта Тараса Григорьевича Шевченко. На этом идентичность заканчивается. У Шевченко были свои очень сложные и невеселые думы; мои размышления, естественно, не столь масштабны. Они касаются даже не всей легкой атлетики. «Королева спорта» столь многолика, что может дать пищу для раздумий не одному десятку своих поклонников — спортсменов, тренеров, ученых. Мне, понятно, не дают спокойно спать свои проблемы — наших успехов на двух (110 и 400 м) международных дистанциях барьерного бега.

За шесть выступлений на Олимпийских играх советские легкоатлеты завоевали 35 золотых медалей.

Итак, мои товарищи по оружию завоевали сообща 35 наивысших олимпийских наград. Это радует. А печалит то, что мы, барьеристы, так и не смогли сказать весомого слова на олимпиадах. Самые высокие достижения на них советских барьеристов — серебряная медаль Юрия Литуева в беге на 400 м и бронзовая Анатолия Михайлова — на 110. Да и они завоеваны в столь отдаленные времена, что сегодня превратились в настоящие исторические реликвии.

Почему же так неважно слагаются олимпийские дела наших барьеристов? Частично ответ на этот вопрос уже был дан. Но только частично. Нельзя относить все наши беды лишь за счет того, что в барьерный бег у нас приходят ребята с довольно невысокими скоростями в беге на гладких дистанциях, в частности — в спринте. Вероятно, все мы вместе что-то недорабатываем, прежде всего для того, чтобы барьерный бег стал популярным и действительно массовым в нашей стране. Только не подумайте, ради бога, что я ратую только за него, хочу, чтобы в жертву ему были принесены все остальные виды «королевы спорта». Я весьма далек от подобного, и лишь желание докопаться до истины заставляет меня высказать некоторые мысли, которые могут показаться моим коллегам и тренерам в других видах в некотором смысле крамольными.

Барьерный бег в нашей стране все еще можно считать в какой-то степени молодым видом. Если заглянуть в спортивную энциклопедию, в раздел «Чемпионаты страны», то против всех дистанций барьерного бега можно значительно чаще, чем в других видах, увидеть слова «соревнования не проводились». Значит, у барьеристов куда меньший «домашний опыт» подготовки и участия в состязаниях, чем у представителей других видов.

До войны на протяжении довольно длительного времени к барьерному бегу наблюдалось, можно сказать, несерьезное отношение потому, что он включался не во все чемпионаты. Частенько в нем пробовали силы и побеждали десятиборцы (Канаки даже имел всесоюзный рекорд на 110 м — 15,3) и бегуны на 400 м. Настоящие, «чистые», барьеристы появились у нас непосредственно перед войной. Особенно ярким было соперничество Ивана Анисимова и Ивана Степанчонка. Оно и позволило последнему довести всесоюзный рекорд до хорошего для довоенного времени уровня — 14,6 секунды. Улучшить его, как вы знаете, удалось мне уже в послевоенном, 1948 году — 14,4 секунды.

Сейчас барьерным бегом у нас занимаются только «чистые» барьеристы. Десятиборцы не в счет — они выступают только на 110 м и по мастерству значительно уступают барьеристам. Все остальные легкоатлеты, в том числе и все спринтеры (а сейчас спринт распространился до бега на 400 м включительно, его стали называть длинным спринтом), с барьерным бегом не знакомы. А жаль. Он полезен всем, а кое-кому обязательно подсказал бы путь к успеху.

Моему тренеру Зосиме Петровичу Синицкому удалось всего один раз побывать на Олимпийских играх — в Мельбурне. Он считает, что ему необычайно повезло. Не потому, что он увидел столь отдаленный своеобразный «Зеленый континент». В Мельбурне Зосима Петрович жил в олимпийской деревне, все свободное до и от соревнований время проводил преимущественно на тренировке лучших легкоатлетов мира, внимательно присматривался к ним, и все самое рациональное крепко оседало в его рабочих блокнотах. По возвращении домой Синицкий сделал весьма обстоятельный доклад о тренировке ведущих в мире. Одним из главных его наблюдений было то, что почти все лучшие легкоатлеты мира, за исключением разве что стайеров и марафонцев, обязательно занимаются в тренировке барьерным

бегом. Пусть в незначительных пропорциях по отношению к своему основному виду, но обязательно!

Такое влечение к барьерному бегу нетрудно объяснить. Один из самых сложных по своей технической структуре, барьерный бег как нельзя лучше помогает легкоатлетам совершенствоваться в координации движений, в ритме бега. А он крайне необходим в каждом виде, снова же — за исключением стайерского и марафонского бега. Потому что все остальные виды «королевы спорта» состоят из сложных по координации упражнений. С той поры барьерный бег стал обязательным в группе воспитанников Синицкого, который в то время отправил «на пенсию» последнего своего барьериста, то есть меня, и занимался уже только с метателями копья. Вид, как известно, требующий очень высокой координации.

К большому сожалению, призыв и пример Зосимы Петровича лишь в первое время в какой-то степени разбил киевских тренеров, они начали вводить в тренировку барьерный бег, но вскоре все возвратилось на круги своя. А жаль. Возможно, это и помогло бы нам выявить талантливых барьеристов. И уж во всяком случае помогло бы многим легкоатлетам в их основной специализации. Даже тем же спринтерам, которым тоже как воздух необходима высокая координация движений. А там, глядишь, кто-то бы и «отсеялся» в нашу пользу.

Вот и получается, что я как бы за волевое, больше того — подневольное знакомство с барьерным бегом. Согласен. По известной формуле: у кого что болит, тот о том и говорит. К тому же подневольное знакомство с каким-то видом далеко не худший путь к достижению высокого мастерства. Я ведь тоже пришел в барьерный бег не по своей доброй воле — пришлось поневоле овладевать им для выступлений в десятиборье. В итоге — любовь на всю жизнь.

Между тем о волевом знакомстве с барьерным бе-

гом я заговорил далеко не случайно. Дело не только в том, чтобы ввести его, пусть в самой незначительной дозировке, в занятия большинства легкоатлетов, что, несомненно, пойдет им на пользу. «Подневольно» необходимо сводить с барьерным бегом самых юных, которые вообще лишь знакомятся со спортом и даже не мечтают еще о систематической тренировке. В этом у нас есть довольно действенный помощник — спортивная специализация в общеобразовательных школах.

О ней мы довольно много «шумели» несколько лет назад. И снова же, к большому сожалению, дальше шума дело не пошло. Вероятно, потому, что легкая атлетика во всем ее большом многообразии не годится для специализации в общеобразовательных школах. Во-первых, для занятий «королевой спорта» необходима если и не «королевская», то все же весьма солидная база. Создать ее при школе нелегко, а школ, расположенных в непосредственной близости от стадионов, у нас тоже немного. Да и это, как показала практика, не решает проблемы.

Одна из киевских средних школ расположена в минуте ходьбы от дорогого мне Центрального стадиона. Едва начались разговоры о специализации занятий в школах по легкой атлетике, как появился и первый практический отклик на них: преподаватели школы стали проводить уроки физкультуры на стадионе. Ребята с видимым удовольствием бегали по настоящим дорожкам, прыгали в настоящие ямы для прыжков в длину и высоту, метали настоящие снаряды на соревновательных местах.

По истечении некоторого времени я поинтересовался у преподавателя: что дают занятия на стадионе? Она с грустью ответила, что, кроме морального удовлетворения ей и более приятного эмоционального воздействия на ребят, практически больше ничего. Почему? Потому что и на стадионе она делает с ребятами то же самое, что и на школьном дворе. Она откликнулась на

призыв специализировать уроки физкультуры по легкой атлетике, но, увы, не знает, как это лучше делать. Вероятно, призыва мало, необходимо еще дать четкую программу таких занятий.

Мне кажется, например, что в основу работы учителей физкультуры в школах, специализирующихся по легкой атлетике, могут лечь всего четыре вида — укороченный спринтерский бег, прыжки в длину, барьерный бег и толкание ядра. Во-первых, это во многом облегчит специализацию самих учителей, им не нужно становиться всеобъемлющими знатоками «королевы спорта». Во-вторых, это должно увеличить приток в нашу легкую атлетику тысяч девочек и мальчиков с уже определенными, проверенными на практике склонностями и определенным развитием необходимых качеств.

Что дает такое четырехборье школе?

Первое и, пожалуй, самое главное: для занятий им нет необходимости оборудовать сложную базу. Беговая дорожка может быть длиной в 50, 70, а если в 80 метров — то это просто отлично. На такой дорожке, даже грунтовой, вполне можно развивать скорость с помощью многократного пробегания тридцатиметровых отрезков, как это и делают спринтеры в своих тренировках.

На такой дорожке можно успешно знакомиться и с барьерным бегом. Для этого достаточно установить три барьера, а если их будет пять — совсем здорово. Правда, необходимо иметь препятствия не только стандартной высоты; желательно, чтобы были барьеры и для самых маленьких школьников — высотой 30 и 45 см. Их нетрудно изготовить в школьной мастерской на уроках труда. Как показывает практика, ребяташки не только охотно, но даже с явным удовольствием бегают с преодолением таких барьеров.

Яму для прыжков в длину желательно оборудовать отдельно. Но если такой возможности нет, то ее можно расположить в конце беговой дорожки. Какой бы длины

она ни была, ее всегда хватит для разбега с последующим выполнением прыжка в длину. И совсем не обязательно ставить планку для отталкивания, если яма находится в конце беговой дорожки. Пусть школьники отталкиваются от дорожки, от проведенной на ней черты; главное — не освоение техники прыжка, а развитие прыгучести.

Нетрудно оборудовать и круг для толкания ядра с таким расчетом, чтобы ядро летело только в противоположную беговой дорожке и яме для прыжков сторону. Ядра тоже должны быть самыми разнообразными по весу, вплоть до килограммовых шариков, чтобы ими могли пользоваться самые маленькие. «Ядра» могут быть и насыпные — брезентовые мешочки, в которые насыпается песок или иной тяжелый материал.

Самое главное заключается в том, что оборудовать такую незамысловатую базу можно силами самих учеников буквально на каждом школьном дворе.

Я понимаю, что скептик, привыкший мыслить только большими категориями настоящей базы, уже готов спросить: и многого вы добьетесь на такой, извините, крайне примитивной базе? Могу заранее с уверенностью ответить: очень многого, чтобы не сказать сильнее — исключительно большого успеха. Главное будет заключаться в том, что тысячи девочек и мальчиков не просто познакомятся с четырьмя видами легкой атлетики. Вместе с таким знакомством они получат большой толчок для развития своих основных физических качеств, что станет своеобразным пропуском в любой вид легкой атлетики.

Прежде всего они получат определенный толчок в развитии скорости, на пятидесятиметровой дорожке этим можно заниматься довольно успешно. А скорость, как известно, основа легкой атлетики, да и в других видах спорта ей принадлежит ведущая роль. Барьерный бег значительно улучшит координацию движений, без чего тоже не обойтись ни в одном виде

спорта. Прыжки в длину помогут развить прыгучесть, толкание ядра — силу. Известно, что толкание ядра куда лучше развивает силу, чем метание диска или копья. Вот и получается, что подростки чуть ли не с первого класса учебы в школе будут иметь к своим услугам скоростно-силовое четырехборье. А эти качества крайне необходимы для занятий любым видом спорта, хорошо послужат даже тем юным, которые в будущем и не помышляют стать спортсменами.

Я понимаю, что в большинстве наших школ даже для занятий на такой площадке остается не очень много времени, исключая школы южной полосы. Пару месяцев осенью, два-три месяца весной. Лето выпадает из-за каникул. Но в процессе занятий на уроках ребята так привыкнут к площадкам, что станут приходить на них и в дни каникул, если вынуждены будут проводить их дома. К тому же такие площадки можно с успехом использовать летом для подготовки ребят к сдаче норм ГТО.

Можно оборудовать их и в пионерских лагерях. Правда, здесь систематически ведется работа по хорошему виду — пионерскому четырехборью. Кстати, оно и открыло нам Валерия Борзова. И все же я бы в силу названных выше причин усовершенствовал пионерское четырехборье: вместо прыжков в высоту — барьерный бег, вместо метания мяча — толкание ядра доступного веса. Я убежден, что предлагаемое четырехборье значительно совершеннее для подростков и больше годится для решения наших специальных задач.

Главная цель предлагаемого четырехборья — познакомить детей с легкой атлетикой. Стоит подростку почувствовать вкус к занятиям определенным видом, и он найдет дорогу в ДЮСШ, или ее может подсказать учитель физкультуры. Но придут в ДЮСШ мальчики и девочки после школьных уроков на такой площадке с уже хорошо выраженными склонностями к определенному виду легкой атлетики, в том числе и к барьерному бегу.

Пока пополнение рядов барьеристов происходит очень медленно, во всяком случае, не так интенсивно, как хотелось бы нам — тренерам по барьерному бегу сборных команд республик и страны. Причина известна: на местах мало и неохотно занимаются барьерным бегом ввиду его технической сложности.

За все время работы старшим тренером сборной Украины по барьерному бегу я получил всего одного «готового» перворазрядника — Сашу Сипицына. Его воспитал в райцентре Горловке, что в Донецкой области, тренер Я. М. Шедько. Остальные приходили второразрядниками, их техника изобилвала таким множеством ошибок, что иногда я просто задумывался: стоит ли браться за их переучивание? Не будет ли это пустой тратой времени, если принять во внимание соотношение их возраста и уровня мастерства? А ведь вы знаете, что я очень терпимо отношусь к этим основным параметрам подготовки барьеристов.

А вот второй невеселый пример.

Когда я возвратился на кафедру легкой атлетики Киевского института физкультуры, то мечтал сразу же создать хорошую группу барьеристов. Увы, в первый же год меня постигло горькое разочарование, хотя тогда на отделение легкой атлетики подали заявление 250 юношей и девушек. Стали вызывать их по видам — бег на 100, 200, 400, 800 метров и так далее. Выходило по 10—15 человек. Это уже неплохой выбор. Подошел черед моих дистанций — 100 (для женщин), 110 и 400 м с барьерами. Вышло всего... четыре человека! Вот и создавай из них хорошую, полноценную группу, мечтай об успехах во всесоюзном и международном масштабах!..

Это, так сказать, только проблема нашего резерва — проблема постоянного пополнения рядов непосредственно барьеристов свежими юными силами.

Еще более сложные проблемы возникают в работе на высшем уровне, в основном на уровне сборных

команд республик и сборной страны, в которых должно оттачиваться высокое мастерство. Очень часто спортсмен не может добиться успеха лишь потому, что мы, его наставники, — тренер постоянный и тренер сборной, взрослые и понимающие дело люди, не можем четко договориться между собой о путях подготовки спортсмена к самым высоким достижениям.

Несомненно, что самый лучший путь к победе — это совершенствование спортсмена на всех этапах под руководством своего постоянного наставника. Я глубоко убежден, что выдающийся успех Валерия Борзова на XX Олимпийских играх стал возможен только потому, что все время его подготовкой руководил Валентин Васильевич Петровский. Они пользовались теми приемами, которые были уже не один раз надежно выверены на тренировке перед другими состязаниями и непосредственно в состязаниях, не вводили в тренировку перед XX Олимпиадой никаких новинок и незнакомых спортсмену приемов, к которым мог бы прибегнуть тренер сборной страны с самыми лучшими побуждениями.

Между тем кардинальная новинка, просто новый в тренировке или в подготовке к выступлению прием может не только положительно, но и отрицательно повлиять на готовность определенного спортсмена в силу его индивидуальности, хотя это и давало положительный эффект в работе с другими спортсменами. И если отрицательное действие скажется в непосредственной близости к выступлению, то может случиться так, что не останется времени для исправления последствий.

Зная все это, я всегда планирую все кардинальные изменения на начало подготовительного периода, в основном на зиму, чтобы было время проверить их действия, и, если новинка не подходит, отказаться от нее. Но и это не всегда приводит к добру. Чтобы все стало понятнее, прибегаем к испытанному приему — конкретному примеру. Тем более что он поможет как бы синтезировать все сказанное выше.

Еще в 1970 году, во время работы в сборной, я видел мысленно очень высокий взлет в беге на 400 м с барьерами одного очень одаренного нашего молодого спортсмена (в силу некоторых причин не хочу называть его имени). Но весной 1971 года я утратил радужные надежды на его возможный успех. И все по одной причине — мы не смогли договориться с его постоянным тренером.

По окончании сезона в присутствии его тренера я дал задание барьеристу как можно больше и лучше поработать зимой и весной над развитием гибкости. Я долго объяснял им, что недостаточная гибкость находится в конфликте со скоростью, не позволяет спортсмену оптимально преодолевать барьеры. Улучшит гибкость — сразу возрастет и результат. При беге между барьерами в 13 шагов высокая гибкость необходима просто элементарно, многие наши барьеристы страдают от ее недостаточного развития.

И что же получилось? Встретились мы весной, и я увидел, что гибкость парня не сдвинулась в своем развитии с места, осталась на прежнем уровне. Спросил: в чем дело? Тренер ответил, что он считает гибкость таким качеством, которое можно развить в любое время. Поэтому они больше работали над повышением скорости. И объяснил с непосредственной улыбкой, словно я ничего не смыслю в тренировке:

— Ведь в беге скорость всего важнее для результата...

Вероятно, об этом я тоже знал. А вот спортсмен и его тренер не смогли или не захотели понять меня. Я им, по-моему, доказательно объяснил, что повышение гибкости может значительно улучшить результат молодого спортсмена за счет более рационального преодоления препятствий. Не смогли они понять самого главного: если бежать между барьерами в 13 шагов — тем большая гибкость необходима для их предельно быстрого и технически четкого преодоления. И сделали

все наоборот. Скорость возросла, конфликт между нею и гибкостью стал еще глубже — барьерист не мог на высокой скорости выполнить все технические действия так, как это было необходимо из-за недостаточного развития гибкости.

Нетипичный случай? Единственный в моей практике?

Да, единственный, но очень типичный, к сожалению. Рациональное развитие необходимых общих и специальных качеств спортсмена — это тот пункт, по которому чаще всего не могут договориться два тренера — постоянный и временный, из сборной страны. Вину на себя за это, на мой взгляд, должно полностью принять руководство сборной. Когда сборная «распускается на каникулы», необходимо собрать хотя бы на один день постоянных тренеров всех спортсменов и объяснить им, почему их ученики получают именно такие, а не другие задания в развитии общих и специальных качеств. И на ярких примерах показать, как неадекватность первого и второго может привести к печальным последствиям.

Если в первые годы работы со своими учениками — Мацулевичем, Анисимовым, Скомороховым, Булатовым, Синковым, Дюжаевым, Медведским, Вардой — я много времени уделял общему направлению по формуле «объем — интенсивность», то в меру роста их мастерства на первое место выходило развитие специальных качеств, индивидуальных для каждого спортсмена в отдельности. Только тщательная работа над их развитием позволяла приводить к полному соответствию общую высокую подготовку каждого барьериста с его индивидуальными техническими возможностями, когда одно отрицательно не сказывается на втором. Об этом должен помнить каждый тренер.

Но если говорить о всех нас, тренерах, вместе, то очень многое мы теряем от того, что не всегда можем своевременно получить в свое распоряжение все то, что крайне необходимо в работе. За исключением, быть

может, тренеров сборной. Но их меньше, чем тренеров рядовых, а с положением «рядового» я уже тоже успел довольно хорошо познакомиться.

В 1971 году я вторично расстался со сборной страны. Почувствовал, что довольно ощутимо устал, что не могу «тянуть» на прежнем уровне, да еще без собственных учеников (Слава Скоморохов тогда уже был на сходе). К тому же в сборной страны приходится работать преимущественно летом; таким образом, практически я много лет оставался без летнего отдыха. Я возвратился к своей альма матер — на кафедру легкой атлетики Киевского института физкультуры. У меня накопилось немало интересных, в том числе и специальных, экспериментальных материалов, которые необходимо было систематизировать, обобщить, прокомментировать научно, свести к четким рекомендациям. Но полностью отойти от сборной страны мне не удалось. Она готовилась к XX Олимпийским играм, в ней было немало ребят, с которыми я работал продолжительное время, хорошо изучил их. Поэтому меня частенько привлекали на различные сборы. Однако в Мюнхен, к сожалению, я не попал.

Понятно, что самым внимательным образом, конечно, я наблюдал (увы, по телевидению) за выступлениями барьеристов. На дистанции 110 м никаких сенсаций не произошло, победили те, от кого и ждали успеха. А вот в беге на 400 м с барьерами меня буквально поразила, более того — потрясла победа молодого африканца Джона Акии-Буа.

В Мехико все мы считали, что рекорд Девида Хемери — 48,1 секунды — продержится многие лета: и сами по себе очень высокие секунды, и достигнуты в условиях среднегорья, где результаты в беге на все дистанции, до стайерских, всегда значительно выше, чем на равнине. Джон Акии-Буа превзошел рекорд англичанина в условиях равнины, первым в мире «разменял» 48 секунд (47,82), и было видно, что он далеко не исчер-

пал своих огромных возможностей. Что больше всего поразило меня, так это предельно четкий ритм бега олимпийского чемпиона. В этом отношении Джон Акии-Буа стал образцом, у него есть чему поучиться каждому барьеристу, совершенствующемуся в беге на один круг.

В Мехико я вволю насмотрелся на олимпийского чемпиона Девида Хемери и на тренировке, и на состязаниях (он, как и все барьеристы, провел несколько забегов), не раз беседовал с ним, создал четкое представление о нем как о барьеристе. Джона Акии-Буа я тоже видел в состязаниях, но еще до достижения им такого впечатляющего спортивного результата.

Едва он выиграл финальный забег, как я сразу же загорелся желанием иметь кинограмму его бега, еще лучше — кинокольцовку с кадрами преодоления препятствий в замедлении, чтобы лучше все рассмотреть. Но лишь через полгода я смог рассказать своим ученикам, что олимпийский чемпион пробегает семь барьеров в 13 шагов между ними, восьмой и девятый барьеры — в 14 шагов, десятый — в 15 шагов. И хотя в Мюнхене он допустил технические погрешности в преодолении восьмого барьера, хороший ритм бега позволил ему компенсировать незначительную ошибку и показать рекордный для мира результат.

Весь этот несложный анализ был выполнен буквально за час, едва кинокольцовка оказалась в моих руках. Но вот ее я доставал полгода! Еще немало времени пришлось потратить на то, чтобы получить замедленные кадры бега при переходе барьеров. Все пришлось делать частным порядком, благо, что оказались хорошие друзья на одной из киностудий.

Вот тогда и родились горькие думы о том, что рядовые тренеры как-то не ощущают подлинной и необходимой помощи в своей повседневной работе от тех людей, которых должна в первую очередь больше всего заботить судьба нашей легкой атлетики, которые должны

помогать в работе каждому тренеру и которые могут это сделать, стоит им приложить лишь незначительные усилия.

Почему я должен был всякими правдами и неправдами полгода добывать кинокольцовку с выступлением олимпийского чемпиона и рекордсмена мира — образца для всех барьеристов в беге на один круг? Ведь у нас есть тренерский совет, специальная лаборатория по научному обеспечению тренировки, есть, наконец, научно-исследовательский институт физкультуры. Неужели многочисленные сотрудники этих учреждений не могли сделать так, чтобы буквально через две недели, самое большее — через месяц все ведущие тренеры страны, а их не так уж и много, получили интересующие их кольцовки? По всем видам. Вполне могли. Только никто не подумал об этом. Все, что передавалось по телевидению из Мюнхена, записывалось у нас на видеомагнитофон, что позволило вскоре показать телефильм о нашем выдающемся успехе на XX Олимпийских играх. А вот использовать эти же записи на пользу тренерам никто не догадался.

Было бы очень хорошо, если бы ведущие тренеры могли срочно получать интересующие их кино- или видеокольцовки. Может быть, не так срочно, но эти кольцовки, эти образцы лучшей, самой совершенной техники предельно необходимы всем нашим тренерам и во всех видах!

Не секрет, что далеко не все наши тренеры даже из областных центров, не говоря уже о глубинке, имеют возможность побывать на чемпионатах страны, увидеть хотя бы наших сильнейших спортсменов. Еще меньше у них возможностей побывать на всесоюзных сборах, чтобы некоторое время пообщаться с сильнейшими, познакомиться с особенностями их тренировки, поучиться методам работы у их наставников. А коль так, то нужно искать пути эффективного общения с той почти десяти тысячной армией тренеров по легкой атлетике, от ко-

торой зависит наш успех на самом главном — массовом этапе работы.

Конечно, у нас издается много пособий, в которых довольно четко излагается методика тренировки, описывается техника видов. Все иллюстрируется рисунками, кинограммами. Увы, это методы вчерашнего дня; они были необходимы и полезны тогда, когда у нас не было ничего лучшего, когда кинокольцовка стоила дорого.

Сейчас во многие области нашей жизни властно вторгается могучее телевидение. И видеокольцовки — вот самое лучшее спортивное пособие сегодняшнего дня! На них спортсмен словно живой. И такие пособия очень легко изготовить. Четко помню: когда я работал над этими строками, американец Дуайт Стоунз прыгнул в высоту на 2 м 30 см. На следующий вечер наше телевидение дважды показало его прыжок — нормальный и в замедленном изображении. Я даже воскликнул: вот готовое пособие! Только размножьте его, и тренеры скажут вам спасибо. Тем более что программа «Время» часто показывает такие сюжеты, и каждый из них может стать неоценимым пособием для нас. Особенно когда речь идет о рекордных достижениях, которые далеко не всегда снимает кинохроника, но почти всегда записывает телевидение.

Дайте такие кольцовки тренерам — и я уверен, что у нас начали бы появляться талантливые легкоатлеты в таких местах, где сегодня их нет. Или откуда они, достигнув первых успехов, уезжают в стремлении верить свою спортивную судьбу известному тренеру, потому что местный наставник «не тянет» и сам честно признается в этом. Яркий пример тому — путь Надежды Чижовой. Она выросла в небольшом сибирском городке Усолье, где стала первым мастером по легкой атлетике вообще. И уехала оттуда в Ленинград к Виктору Ильичу Алексееву после настойчивых уговоров своего первого наставника Дмитрия Ивановича Гладышева. Потому

что, подготовив Надю к результату мастера, он исчерпал свой тренерский предел, ничем не мог ей больше помочь. А мог и не исчерпать предела, будь под руками возможные современные пособия.

Если я не ошибусь, внедрение видеозаписи в наш спорт началось с легкой руки молодого тренера футболистов днепропетровской команды «Днепр», известного в прошлом нападающего Валерия Лобановского. Ныне видеозапись принята на вооружение во многих видах спорта. В футболе особенно; в частности, у нас, на Украине, видеоманитофоны есть во всех футбольных командах мастеров высшей лиги, чтобы они могли просмотреть проведенный матч или тренировку, чтобы увидеть свои недостатки или достоинства.

А вот в сборной команде Украины по легкой атлетике видеоманитофона, по крайней мере когда писались эти строчки, не было; мы, тренеры, как и во времена царя Гороха, работали все еще на глазок. Отсюда и большие трудности в исправлении технических ошибок. Хотя известно, что и самому спортсмену очень полезно увидеть себя со стороны, сразу станет легче работать. Такой контроль — самая насущная необходимость сегодняшнего дня.

Между тем сборная команда Украины по легкой атлетике всегда была могучим поставщиком сборной страны, готовила для нее в отдельных случаях до трети всего состава. На двух Олимпиадах, в Риме и Мюнхене, мои земляки завоевали по четыре золотые медали, а всего внесли в общую копилку 9 наивысших наград из 35! И если я ратую за современное техническое обеспечение сборной нашей республики, то одновременно я ратую и за сборную команду страны. А чтобы сборная страны имела как можно большие и лучшие резервы на местах, для этого сборные всех союзных республик должны быть обеспечены всем необходимым для продуктивной творческой работы. Даже команды тех республик, которые не могут сейчас делегировать ни одно-

го легкоатлета в сборную страны. Может быть, они не могут делегировать своих представителей в сборную страны, потому что у них на местах нет необходимых условий для работы, а руководству спортивным движением жалко тратить средства, коль нет результативной отдачи от затрат...

В вопросе продуманной траты средств, что тесно взаимосвязано с вопросами спортивного мастерства, тоже нет единого рационального взгляда. Получается так: кто богаче, тот может иметь все, кто беднее — останется ни с чем. Причем, кто богаче — кто беднее, тоже трудно определить, исходя из масштабов отдельных городов.

Если говорить об условиях для зимней тренировки легкоатлетов, то самые лучшие у нас, на Украине, да, пожалуй, и в стране тоже, они в Донецкой области. Здесь выстроены три прекрасных специальных дворца — манежа: два — непосредственно в Донецке, один — в Жданове. И каждый таков по размерам, что и Москва, несмотря на хороший манеж имени братьев Знаменских, позавидовать может. Достаточно сказать, что в донецких манежах зимой тренируются не только метатели диска, но и копыя и молота! Высота зданий позволяет, а полет снарядов гасит специальная крепкая сеть. По длине дорожек манежи как нельзя лучше устраивают бегунов, не говоря уже о прыгунах.

Как они появились в Донецкой области? Очень просто: нашлись у местных легкоатлетов «богатые покровители», соорудили специально для легкоатлетов такие чудные базы в подарок — тренируйтесь, совершенствуйтесь, добивайтесь успехов. Явное проявление многократно осужденного «меценатства»? Возможно. Но такое меценатство без кавычек и в самом лучшем понимании слова готов приветствовать обеими руками любой легкоатлет. Потому что за щедрый подарок легкоатлеты города очень быстро отблагодарили весомыми успехами.

Как-то получилось так, что Донецкая область долгое

время имела успехи в легкой атлетике преимущественно за счет спортсменов районных центров, если не считать золотой медали Петра Сороковых в марафонском беге, для совершенствования в котором не нужны особые специальные условия. Еще в 1928 году, когда мне было всего шесть лет, моя землячка из Артемовска машинистка Анна Спиридонова победила на Всесоюзной спартакиаде в беге на 800 и 1000 м. Уже после войны успехом добились воспитанники спортклуба старейшей в стране шахты «Кочегарка» инженер-экономист Валя Коцарь и электрослесарь Анатолий Скрипник. Валя стала победительницей V Спартакиады народов СССР и чемпионкой страны в прыжках в длину, Анатолий был чемпионом страны в марафонском беге и пять раз побеждал в традиционном международном тридцатиклометровом пробеге на приз газеты «Труд» по улицам Москвы.

Но уже в 1972 году непосредственно Донецк делегировал на XX Олимпийские игры в составе сборной страны пятиборку Надю Ткаченко и прыгуна в длину Валерия Подлужного. Последний уже был трехкратным чемпионом Европы среди юниоров — в прыжках в длину, в тройном прыжке и эстафете 4 × 100 м. В 1973 году Надя Ткаченко стала чемпионкой страны в пятиборье и рекордсменкой страны в беге на 100 м с барьерами (13,2), Валерий Подлужный — в прыжках в длину, где победил еще и в финале розыгрыша Кубка Европы (8 м 20 см). А в 1974 году они стали и чемпионами Европы. Это прямое следствие отличных условий для тренировки, главным образом — зимней.

У нас, киевлян, таких богатых «покровителей», к большому сожалению, нет, о подобных условиях для зимней тренировки мы все еще только мечтаем. А ведь легкоатлетические заслуги Киева были признаны тем, что в столице Украины впервые в нашей стране были проведены финалы розыгрыша Кубка Европы 1967 года для женских и мужских команд.

Мне кажется, что Киев давно заслужил право иметь все необходимые для зимней и летней тренировок условия. В нем трудятся немало ученых, разрабатывающих животрепещущие проблемы тренировки; в нем работает немало тренеров сборной страны. Наконец, в Киеве воспитано четыре чемпиона Олимпийских игр, еще больше — чемпионов континента, не говоря о чемпионах страны. Будь у нас условия получше, на уровне сегодняшнего дня — все эти показатели могли быть еще выше...

В связи со всем этим я хочу сказать, что всем сердцем, всей душой поддерживаю мысли заслуженного тренера СССР Виктора Лонского о тартане, высказанные им в книге «Что вам сказать про высоту?». Необходимо наконец понять, что тартан — не роскошь, это необходимость сегодняшнего дня. Мы ратуем за него не потому, чтобы выглядеть не хуже других, а потому, что необходимо повседневно тренироваться на тех же покрытиях, на которых приходится выступать в большинстве международных соревнований.

Никогда не забуду, как впервые вышел на тартан в Мехико Вячеслав Скоморохов. Побегал — и я не узнал его: что могло случиться, почему вдруг у неплохо тренированного и технически подготовленного спортсмена так изменилась устоявшаяся техника бега, почему Слава, как мы говорим, бежит так «тесно»? Слава закончил пробежку и сказал, что совершенно не может справиться с дорожкой — такая она необычная для него.

Прошло несколько тренировок, прежде чем и Скоморохов, и остальные наши бегуны, впервые ступившие на тартан, наконец «почувствовали» дорожку, а потом начали перестраиваться в техническом отношении, как этого требует тартан. Представляете, сколько времени мы потратили зря! Вместо того чтобы посвятить почти месяц нашего пребывания до открытия игр в Мехико заключительному совершенствованию формы, мы поло-

вину этого времени истратили на знакомство с тартаном, на техническую перестройку, на привыкание к новому типу покрытия!

Вспоминая сегодня неудачу наших легкоатлетов в Мехико — всего три золотые медали, — я все больше склоняюсь к мысли, что в этом главном образе виноваты не условия среднегорья, а наше позднее и очень кратковременное знакомство с тартаном. Между тем американцы (15 золотых медалей!) не только тренировались перед играми у себя дома на тартане. Они самым тщательным образом изучили его особенности, даже успели найти новый тип шиповок, который как нельзя лучше соответствовал бегу по тартану.

Все, что касается современных покрытий, очень важно знать каждому бегуну, прыгуну, метателю копья, потому что двух во всем одинаковых синтетических покрытий нет во всем мире. Даже если их укладывает одна и та же фирма. При одинаковых или разных названиях — тартан, рекортан, тартантоф и т. п., это всегда единственное, можно смело сказать — уникальное покрытие со своими уникальными для каждого стадиона особенностями. К нему каждый раз необходимо привыкать наново. Поэтому так важно знать каждому легкоатлету и тренеру, в каком же направлении вести перестройку своих технических действий, чтобы как можно быстрее освоиться на каждом новом стадионе. Вот почему мы, спортсмены и тренеры, за тартан!

Его появление на Центральном стадионе имени Ленина в Лужниках — большая радость для нас. Но одного тартанового покрытия на всю страну крайне мало. Прежде всего современные синтетические покрытия предельно нужны на тех южных базах, на которых сборная команда страны начинает подготовку к каждому новому сезону, — сильнейшим в стране сразу необходимо готовиться в тех условиях, в которых придется выступать.

Современные синтетические покрытия необходимы

еще в тех городах, где часто устраиваются большие состязания наших легкоатлетов. Желательны покрытия разных типов, чтобы всюду они были разными. Чем чаще наши легкоатлеты будут выступать на покрытиях разного типа, тем большим будет у них такой необходимый опыт освоения каждый раз нового покрытия...

. Впрочем, я, кажется, увлекся большими проблемами и незаметно ушел в сторону от той частной проблемы, которая больше всего продолжает волновать меня. Она выражается двумя «почему?». Почему после Анатолия Михайлова никто из наших бегунов на 110 м с барьерами не смог стать чемпионом Европы? Почему после Славы Скоморохова никто не может добиться такой победы и в беге на один круг? Это тем более прискорбно, что прицел должно брать выше — на мировые рекорды, победы в Олимпийских играх.

Ныне наши барьеристы бегут куда быстрее меня, Михайлова, Юлина, Литуева. Правда, 49,1 Скоморохова, когда писались эти строки, еще стояли в таблице всесоюзных рекордов. Хотя их просто обязаны были снять Евгений Гавриленко, Дмитрий Стукалов или Виктор Савченко. Как обязаны были вплотную приблизиться к рекорду Европы на 110 м (13,3) Анатолий Мошняшвили или Виктор Мясников. А видели мы невеселое противоположное: разница между нашими и европейскими, не говоря уже о мировых, рекордами снова достигла того же уровня, что и в мое время. И если тогда ее можно было оправдать довольно объективными причинами (значительный перерыв в подготовке классных спортсменов из-за войны), то теперь оправдание мы должны искать только в собственных действиях.

Мне кажется, что названный застой можно объяснить преимущественно одним — недостаточным уровнем притязаний самих барьеристов. Конечно, содружество тренер — спортсмен всегда имело вид боевой связки летчиков: тренер — ведущий, спортсмен — ведомый. Но даже в воздухе успех ведущих всегда обуслови-

вается высоким умением ведомых. В этом отношении наши барьеристы не могут похвалиться высоким, особенно целенаправленным уровнем притязаний.

Как-то я спросил одного нашего ведущего барьериста (не хочу называть его имени): какова его цель? Ответ был твердым и категорическим — выиграть Олимпийские игры. До них оставалось три года. Я поинтересовался, как представляет себе спортсмен подготовку к ним по годам, какие ориентиры наметил себе, как намерен добиваться их, с помощью каких средств тренировки. В ответ барьерист сначала одарил меня недоуменным взглядом, потом пожал плечами и наконец сказал, что этим лучше поинтересоваться у тренера: он планирует контрольные рубежи, определяет средства их достижения, занимается перспективой роста...

Я понял, что никогда этому парню не достичь высот спортивного совершенства (как оно и случилось). Его прицел на победу в Олимпийских играх — лишь слова, а не конкретная нацеленность. Если спортсмен полагается только на тренера, не является его активным помощником в борьбе за высокий результат, он никогда не достигнет высокого уровня мастерства и выдающихся побед. Потому что в нашем сложном деле от ведомого, от его уровня притязаний, от его конкретного прицела на определенный результат часто зависит значительно больше, чем от усилий ведущего.

В рассказе о Скоморохове я сознательно опустил одну весьма существенную деталь в нашей работе, чтобы вернуться к ней здесь, где знакомство с ней будет более значимым.

Когда Слава начал тренироваться у меня, он учился в Днепропетровском техникуме физкультуры. В нашем творческом общении случались очень большие перерывы, мы поневоле переходили на эпистолярный жанр тренировки: я слал Славе планы, а он мне — отчеты об их выполнении. Иногда Скоморохов отступал от моих рекомендаций, но всегда подробно объяснял, почему вынуж-

ден был сделать не так, как я планировал. Это давало мне возможность вносить коррективы в дальнейшие планы. И когда мы встречались, я видел, что Слава готов на том уровне, которого я и ожидал. Он все время целенаправленно шел к тому высокому результату, который видел впереди, и был самым строгим контролером, никогда не позволял себе в мое отсутствие расслабиться, что-то недоработать, хотя такие возможности были у него почитай каждый день. Это и позволило ему, в конечном итоге, исполнить заветную мечту — сначала повторить мировой рекорд (49,1), а потом стать и чемпионом континента.

Я уже писал, что в силу многих причин никогда не взлетал в мечтах до звания рекордсмена мира или победителя Олимпийских игр. Но после первой победы в чемпионате СССР, да еще и с рекордом страны (14,4), я поставил перед собой высокую цель: обязательно выйти из 14 секунд. Эту мечту, как вы знаете, осуществить не удалось. Но не будь передо мной такой высокой по тем временам цели, мне не удалось бы достичь 14,2, а потом — 14,1, не смог бы я стать, да еще в 32 года, и чемпионом Европы. Потому что даже после рекордных для страны достижений я не позволял себе успокоиться, расслабиться, снизить интенсивность тренировки: ведь главной цели я еще не достиг, она все еще впереди, зовет и манит меня!..

Вероятно, когда эти строки попадут на глаза читателей, у нас уже подрастет новое поколение барьеристов. Мне хочется пожелать им только одного: сразу по выполнении нормы мастера спорта ставить перед собой только самую высокую цель! И не просто ставить ее. Быть во всем активным помощником тренера, полноправным участником всего сложного тренировочного процесса! Только в таком случае вы сможете достичь того, что не удалось нам — вашим предшественникам: добьетесь и мировых рекордов, и побед на Олимпийских играх! Чего от всей души хочется пожелать молодым.

СОДЕРЖАНИЕ

Когда остаются воспоминания...	3
Второй старт	6
Жизнь состоит не только из удач	17
Истоки дружбы	25
Путем искателя	35
Начало восхождения	42
Поиски и находки	53
Поиски и находки, личные, иногда неожиданные, но чаще всего полезные	66
Форма. Рекорд. Готовность.	75
Верь себе! Обязательно верь!	96
Хитрость — тоже союзница!	115
Заслуженные третьеразрядники	124
Когда радость больше?	127
Характер бойца	136
«Думы мои, думы...»	152

Евгений Николаевич Буланчик

БАРЬЕРЫ ИЗВЕСТНОСТИ

Редактор М. Лаврин

Художественный редактор Л. Белов

Технический редактор В. Савельева

Корректоры Л. Четыркина, В. Назарова

Сдано в набор 13/II 1976 г. Подписано к печати 6/V 1976 г.
A05089. Формат 70×108¹/₃₂. Бумага № 1. Печ. л. 5,5 (усл. 7,7).
Уч.-изд. л. 8,3. Тираж 100 000 экз. Цена 27 коп. Т. П. 1976 г.,
№ 130. Заказ 185.

Типография ордена Трудового Красного Знамени издательства
ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия». Адрес издательства и типогра-
фии: 103030, Москва, К-30, Сущевская, 21,

27 коп.

Серия
«СПОРТ И ЛИЧНОСТЬ»
Книга 28-я

**ЕВГЕНИЙ
БУЛАНЧИК**



**заслуженный мастер
спорта СССР,
заслуженный
тренер СССР,
многократный чемпион
СССР и Европы,
участник Великой
Отечественной войны,
отмечен многими
боевыми и трудовыми
наградами Родины.**

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ