

АЛЕКСАНДР ЩЕГОЛЬКОВ

ЭВОЛЮЦИЯ СИЛЫ

ПЕРВАЯ КНИГА
О СИЛОВОМ СПОРТЕ

Александр Щегольков

Эволюция силы. Первая книга о силовом спорте

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43314931

ISBN 9785005015204

Аннотация

Физическая сила и люди, ее демонстрирующие, всегда находились в центре внимания. Сначала они собирали тысячи человек на площадях, позже – когда не хватало мест – на стадионах, где соревновались тяжелоатлеты, сегодня силачи собирают миллионы просмотров в социальных сетях и на YOUTUBE. В этой книге вы найдете подробную информацию о развитии и признании различных силовых видов спорта. Данная книга будет интересна всем любителям силового спорта.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1 ЗАРОЖДЕНИЕ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	9
Возникновение силовых видов спорта	9
Атлетизм в России	19
ГЛАВА 2 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА	28
Становление тяжелой атлетики как олимпийского вида спорта	30
Расцвет тяжелой атлетики	39
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Эволюция силы

Первая книга о силовом спорте

Александр Щегольков

Благодарности:

Роман Вячеславович Стрельцов

Рустам Рамилевич Мухамедзянов

© Александр Щегольков, 2019

ISBN 978-5-0050-1520-4

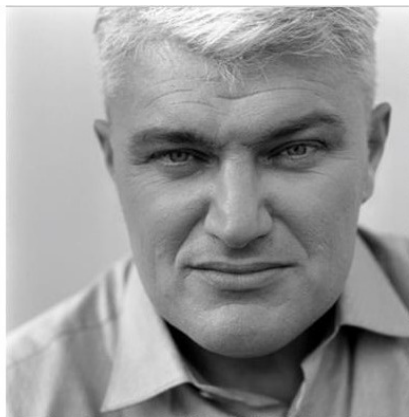
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Когда мужчина хочет быть сильным – это нормально.

Ненормально тогда, когда мужчина хочет быть красивым»

Владимир Турчинский



*Памяти Владимира Евгеньевича
Турчинского посвящается*

Прологом к книге, которую вы сейчас держите в руках, послужили слова одного из самых известных представителей силового спорта в России, спортсмена, президента федера-

ции силового экстрима и актера – Владимира Евгеньевича Турчинского: *Когда мужчина хочет быть сильным – это нормально. Ненормально тогда, когда мужчина хочет быть красивым».*

Действительно, с давних времён основными функциями мужчины считаются: строительство, добыча и защита. Все это требует физической силы, но со временем технический прогресс так изменил наш мир, что физическая сила в повседневной деятельности теряет свою актуальность.

Но что делать мужчинам, которым самой природой заложено быть сильными? Где себя реализовать? На тяжёлой работе, которой становится все меньше? Решением данной проблемы и стал силовой спорт.

Зародившийся в Греции и получивший свое распространение и всеобщее признание, силовой спорт для многих стал чем-то большим, чем просто спортом. Пользу для здоровья от занятий с отягощениями poznali ещё в XIX веке, о ней писали спортсмены, врачи и поэты.

Для многих борьба с неподъёмными килограммами становится смыслом жизни. Вся жизнь замыкается на этом. Кто-то уходит, кто-то возвращается, кто-то начинает заниматься с детства, кто-то уже в возрасте, кто-то пробует и не находит себя в этом спорте.

Однако, в последнее время, благодаря развитию информационнх технологий, силовой спорт получил новый импульс к развитию. Огромная популярность, как самих видов

спорта, так и людей, которые им занимаются, привела миллионы людей в тренажёрные залы.

И если сто лет назад у желающих заниматься был выбор между тяжелой атлетикой, гиревым спортом, культуризмом и цирковыми трюками, то сегодня многообразие направлений силового спорта впечатляет. Некоторые виды спорта появились еще в прошлом веке, некоторые десять лет назад, какие-то пару лет назад и только набирают популярность.

Вернёмся к нашему вопросу: где реализовывать свою физическую силу современным мужчинам? В силовых видах спорта! Только их сегодня не четыре, как это было всего сто лет назад. Сегодня силовой спорт представлен более чем пятнадцатью большими направлениями, в которых имеется множество номинаций и вариаций для реализации каждого человека. Каждый может найти то, что ему по душе.

Многообразие силовых видов спорта постоянно растёт, и в этой книге мы решили разобраться: откуда они появляются, кто за этим стоит, и что собой представляет каждое направление силового спорта. Хочется обратить внимание, что в некоторых вопросах мнения сильно расходятся и в таких случаях мы делали свои выводы, на наш взгляд наиболее правдоподобные.

Если вам нравится силовой спорт, или вы ещё не нашли себя в нём, то данная книга поможет вам углубиться в романтику «железной игры», и познакомит вас с интересными направлениями как старой, так и современной школ

силового спорта.

ГЛАВА 1 ЗАРОЖДЕНИЕ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

«Застучали гири, и пошло веселье»

В. Ф. Краевский

Возникновение силовых видов спорта



Илья Муромец – один из главных героев древнерусского былинного эпоса, богатырь, воплощающий в себе силу и народный идеал героя-воина.

Человеческая сила – это то, что вызывало восхищение людей с самых давних времен. Об этом свидетельствуют многочисленные легенды о людях с нечеловеческой физической силой, которые защищая свою землю сражались с ордами врагом и чудовищ.

В славянском фольклоре героев с невероятной физической силой называли богатырями.

Богатырями называют персонажей былин и сказаний, которые отличались огромной физической и духовной силой и мужественностью. Были они как правило воинами – защитниками своей земли и народа. В сохранившихся летописях есть указания на то, что некоторые события, перешедшие в былины, имели место в истории. Илью Муромца, к примеру, и сейчас знают все.

Неугасающий интерес к богатырям свидетельствует о том, что людям нравится сила, они восхищаются силой. Исторически так сложилось, что физическая сила приравнивается к защите и доброте. Только сильный человек может быть по-настоящему добрым.

Но никто и никогда не узнает первого опыта применения силы во благо. Это еще раз только доказывает, что сила – это естественное явление. В этой книге мы расскажем о людях, чья сила впечатляет, чья сила ведет за собой, кто своим примером вдохновляет миллионы юношей быть сильными, быть защитниками, быть добрыми.

Одним из первых систематизированных руководств по занятию с отягощениями был трактат под названием «Сохранение здоровья», одна из древнейших инструкций по целостной системе развития силовой мускулатуры. Написан он примерно во 2 веке н.э. римским врачом Галеном. Он предлагал определенную систему занятий с отягощениями для развития мышечной силы. Пособие предназначалось не только для воинов и гладиаторов, но также и для рядовых граждан.

В Древней Греции Гиппократ и его последователи тоже упоминали упражнения с применением отягощений для улучшения здоровья. В Афинах были найдены точёные камни разного веса, предназначены для подъёма, некоторые достигали 150 кг. Состязания атлетов проходили на площади и стали любимым зрелищем многих греков. Также известно, что на площади лежало увесистое железное ядро, и любой желающий мог попробовать свои силы и поднять его.

Еще одним фактом того, что культ силы зародился именно в Греции, являются изображения греческих богов в том виде, как будто они регулярно ходят в фитнес-центр и придерживаются сбалансированного питания.

Первые спортивные снаряды, напоминающие сегодняшние, появились впервые тоже у Греков и назывались они – Хальтересы. Интересно, что использовали их не только для развития силы и мускулатуры, но и для разбега в прыжках в длину.



Первым атлетом, чьи достижения вошли в историю, можно считать Милона из Кротона. Упоминали о нём Геродот, Пиндаром, Плутархом и другие древнегреческие и римские авторы.

Особое внимание стоит уделить тому, что Милон не мифический герой и не полубог, а именно атлет, который благодаря тренировкам приобрел свою силы. Тренироваться он начал еще в детстве: поднимал каменные глыбы и носил на плечах телят. Теленок рос, вес телят увеличивался, и пропорционально ему увеличивалась сила Милона, так как он продолжал ежедневно носить телят на плечах. По свидетельствам древне-греческого историка Павзания, Милон из Кротона однажды пробежал по всей длине стадиона с четырехлетним тяжелым быком на плечах. Уже тогда лю-

ди восхищались невероятной физической силе своего современника.

Милон Кротонский завоевал на Олимпийских играх шесть пальмовых венков, причем первый получил за борьбу, когда еще был ребенком.

Древние греки первыми начали использование отягощения и различные снаряды для развития силы. Помимо этого, были созданы академии, где велась целенаправленная подготовка атлетов. Древние спортсмены жили по распорядку дня, тренировки и питание было тщательно спланировано.



Милон Кротонский (Милон из Кротона, греч. Μίλων, 2-я пол. VI в. до н. э.) — греческий атлет из италийского Кротона, живший около 520 г. до н. э.

Атлетическую культуру древних греков переняли римляне. Основным способом демонстрации силы и мастерства тогда были поединки на арене Коллизея. В боях принимали участия только хорошо физически развитые воины – они считались идеалами римского мужчины.

В непрерывных войнах, Рим нуждался в сильном и закаленном войске. Но, не только войны были физически развиты, правители ничем не уступали своим солдатам. Летописец Светоний засвидетельствовал, что император Коммод одним пальцем мог проткнуть насквозь свежее яблоко, а щелчком нанести серьезную травму головы человеку.

Римляне развивали силу и мускулатуру по методу древних греков – тренируясь с отягощениями. Но после падения Рима, интерес к атлетизму угас, и вспомнили о нем лишь в эпоху Возрождения.

В XIV – XV веках в Англии солдаты целенаправленно тренировались в толкании железной балки. У шотландцев особенно ценилась физическая сила. У них даже существовало испытание зрелости, каждый юноша должен был заслужить именоваться мужчиной и носить медвежью шапку. Для этого он должен был поднять камень весом не менее 100 килограммов на другой камень высотой не менее 120 сантиметров.

Наверное, уже и не получится нам узнать, где и когда поднятие тяжестей стало отдельной спортивной дисциплиной.

Тренировками с отягощениями занимались: борцы, боксёры, легкоатлеты, гребцы и многие другие. На начальном этапе силовой спорт представлял собой достижения отдельных силачей в поднимании тяжестей и силовых трюков, а не проведение чемпионатов и соревнований.

Силовые развлечения были популярны на юге Франции, были развиты циркачи-силачи. Наверное, именно поэтому, первые известные соревнования силачей прошли среди французов. Так в 1825 году в Париже был проведен первый турнир по силовому многоборью.

Французы не остановились на достигнутом и уже в 1840 году в Париже Ирролит Триа (1813—1881 гг.) в Брюсселе основал атлетическую школу. Сам Триа обладал красивой фигурой и зарабатывал тем, что лечил от ожирения с помощью упражнений с гантелями и гирями. А в 1851 году он предложил французскому правительству «План оздоровления нации», который основывался на занятиях с отягощениями, бегом и другими доступными упражнениями. Правительство план не приняло, и Триа сжёг свой трактат.

В каждой Европейской стране были свои силачи. Не отставал и «новый свет». Так, канадский полицейский Луи Сир (1863—1912 гг.) прославился тем, что, унимая дебоширов, взял их подмышки и отнес в участок. После службы в полиции он отправился на гастроли с группой борцов, боксёров и штангистов, где показывал силовые трюки.



Луи Сир (Сиприан Ноэ Сир; 10 октября 1863 года, Сен-Сиприан-де-Напьевиль, Квебек — 10 ноября 1912 года, Монреаль, Квебек) — канадский силач и борец.

Большая популярность как атлета пришла к Луи, когда он в 1891 году на соревнованиях в Монреале обошел в поднятых киллограмах «Циклопа» – знаменитого европейского силача Франца Беньковского (1863 г.). Через год уже в Лондоне он превзошёл Евгения Сандова (настоящее имя Фридрих Вильгельм Мюллер, 1867—1925 гг.) – основоположника бодибилдинга.

Сандов был и силен и красив при росте 174 сантиметра весил 90 килограмм. Псевдоним Евгений Сандов взял себе,

когда боролся под куполом цирка. Но в цирке он задержался ненадолго, ему быстро наскучила борьба, и он сосредоточился на силовых выступлениях и на развитии своей системы физических упражнений. Так, он мог отжаться 200 раз за 4 минуты, сделать заднее сальто с носового платка, и приземлиться на него же, держа в руках гири по 24 килограмма каждая или побороть льва. Одним из сложнейших трюков считается, когда Сандов поднял и выжал правой рукой штангу весом в 115 килограммов, затем переложил ее в левую руку, присел, лег на спину и, не опуская штанги, встал. Многие ли спортсмены смогут повторить этот трюк сейчас?



Евгений Сандов (англ. Eugen Sandow, также известный как Юджин Сэндоу; настоящее имя — Фридрих Вильгельм Мюллер (нем. Friedrich Wilhelm Müller); 2 апреля 1867, Кёнигсберг, Пруссия — 14 октября 1925, Лондон, Англия) — атлет XIX века, считается основоположником бодибилдинга.



За свои достижения в развитии силы и мускулатуры, о которых он написал в шести книгах, таких как: «система физического развития» и «бодибилдинг: человек в действии» его признали основателем бодибилдинга. Чуть менее чем через

сто лет, образ Евгения Сандова был выбран для статуэтки – главного приза самого значимого турнира по бодибилдингу «Мистер Олимпия» который ежегодно проходит в Лас-Вегасе.

В начале XX века повсеместно начали создаваться атлетические кружки, школы и клубы, где вырабатывались единые правила поднимания тяжестей, и возникали первые национальные союзы тяжелоатлетов.

Так, силовой спорт из цирковых трюков и развлекательных выступлений перешел в большой спорт.

Атлетизм в России

Говоря о физическом воспитании в России, посмотреть на жизнь простых россиян в конце XVII – XIX веках. Во-первых, местность была довольно лесистая, что вынуждало наших предков для посевов зерновых культур выкорчевывать лес и заниматься заготовкой древесины. Во-вторых, климатические условия были довольно суровыми, что опять-таки заставляло рубить лес для постройки тёплых изб, которые к тому же приходилось заново отстраивать после многочисленных налетов супостатов, которые то и дело пытались отвоевать себе кусок земли русской. В-третьих, постоянная борьба русских за свою независимость выливалась в большое количество битв и военных походов. В-четвёртых, зачастую роль денег на Руси выполняли продукты натурального обмена, поэтому абсолютное большинство населения было вынуждено заниматься дублением кож, выделкой мехов, бортничеством и т. д. В-пятых, национальная танцевальная культура была построена на весьма атлетичных движениях. Перечислять можно и дальше, но уже и этого достаточно, чтобы можно было сделать вывод: русские с момента образования своей государственности, вплоть до XIX века, были вынуждены заниматься деятельностью, связанной с воспитанием силовой выносливости.

А теперь перейдем от теоретических выкладок к факти-

ческим данным. Так в летописях сохранились свидетельства о феноменальной выносливости воинов-славян Древней Руси. В 10 веке под предводительством киевского князя Святослава его войсковые отряды совершили поход, в котором почти за 8 месяцев было пройдено 3000 км пешком и 1500 км на лодках. А во время похода на Казань 150-тысячное войско Ивана Грозного в тяжелейших условиях бездорожья с большим обозом прошло за 43 дня свыше 900 км.

Первые упоминания о атлетизме в России начали фигурировать еще в царствование Елизаветы (конец XVI века). Физические упражнения с отягощениями рекомендовались тогда вместо «пустых забав». Однако атлетизм как спорт высших достижений появился во времена Владислава Францевича Краевского.

Краевский – петербургский врач и отец русской атлетики организовал у себя в квартире необычный медицинский кабинет. В медицинском кабинете Краевского, которого уважительно называли «доктором», не было стандартного оборудования. «Кабинет здоровья» – так его называл сам Владислав Францевич, был предназначен не для больных, а для здоровых пациентов. В кабинете на полу были мягкие ковры, на стенах висели портреты усатых мужчин с голыми мускулистыми торсами, а специальных подставках поблескивало «лекарство» – разнообразные гири и «бульдоги»¹, шаровидные штанги и гантели разного веса. Своим оборудованием

¹ Бульдоги – большие круглые гантели

он был доволен, ему удалось собрать такую коллекцию, которой не было не только в Европе, но и во всем мире.

Владислав Францевич
Краевский (29 июля
1841, Варшава,
Царство Польское —
1 марта 1901, Санкт-
Петербург,
Российская империя)
— «отец русской
атлетики», основал
первый в России
«кружок любителей
атлетики В. Ф.
Краевского»



— «Вот погодите, придет время, и с помощью этого „лекарства“ русские парни удивят мир!» — пророчил Краевский.

Оставалось только найти «пациентов» единомышленников, ведь коллеги считали идею причудливой. Открытие кабинета было запланировано на 10 августа 1885 года. В тот день доктор поджидал первых необычных пациентов, только он был не в привычном белом халате, а в черном смокинге.

«Наше общество крайне нуждается в целенаправленном физическом развитии, это же не дело, что в солдаты берут уже явно недоразвитых субъектов, у которых окружность груди хоть на один сантиметр превосходит половину роста.

И это – на Руси, которая испокон веков славилась сильными людьми» – размышлял Краевский.

Надо было непременно напомнить обществу о былинных богатырях – Илье Муромце, Добрыни Никитиче, Алеше Поповиче и о других народных защитниках. О императоре Петре I нельзя было не вспомнить. Правитель был так могуч, что легко ворочал бревна в три обхвата, когда работал на верфи, ударом кортика мог перерубить штуку солдатского сукна, его руки ломали подковы и скручивали в трубочку серебряные тарелки.

Размышления Краевского прервали гости и коллеги по профессии – Малиновский, Леонтьев, Френкель и другие известные врачи Петербурга. Пожаловали и столичные репортеры, которых Краевский пригласил документально засвидетельствовать открытие кабинета. Наконец, на тройке приехал самый главный гость – Шарль Эрнест – цирковой силач из Берлина. Он гастролировал в Петербурге и любезно согласился дать «сеанс» на квартире доктора.

Эрнест, польщенный всеобщим вниманием, облачился в трико циркового силача и продемонстрировал публике мощь своих бицепсов. Потом поиграл многопудовыми гирями, после чего предложил присутствующим «испытать силенку», но никто не принял приглашения.

Репортеры окружили силача Эрнеста и завалили его вопросами о его питании, а врачи измерили окружности груди и бицепсов, слушали работу его сердца. Показатели были

превосходны, тогда медицинская свита Петербурга сделала заключение, что Краевский прав: атлетизм – здоровое спортивное увлечение. Гости тут же встали в очередь для «записи на прием» к чудаку-доктору.

«Кабинет здоровья» получил статус «кружка любителей атлетики», и открыл свои двери для всех желающих укрепить свое здоровье с помощью «железных пилюль».

Благодаря репортерам, слух об открытии первого в России «кружка любителей атлетики» разошелся быстро и вызвал море любопытства у жителей Петербурга.

Владислав Францевич личным примером агитировал за спорт сильнейших. Вот одно из воспоминаний Краевского о том, как возник его кружок: «Пишущий эти строки вздумал для поправки своего здоровья, будучи 44 лет от роду, заняться спортом и сообразно с возрастом выбрал малые тяжести, а именно: гантели в 10 фунтов (4,54 кг). Упражнения мои шли усердно, успех был видный, польза несомненная. Я увлекся, постепенно прогрессировал, дошёл до значительных результатов и в смысле спорта, и в смысле здоровья. И с тех пор стал восторженным поклонником физических упражнений и их проповедником. Я не остался без подражателей. Не голос мой, не советы, не авторитет, а живой пример имел воздействие на лиц, окружавших меня. Это – общий закон. Пример увлекает. Действие примера выше всяких слов. И теперь, когда я являюсь в общество молодых людей и вижу их бездействие, я не уговариваю их к „работе“ – нет, я

беру в руки гири, и этого оказывается довольно. Вместо разговоров начинается „работа“. Застучали гири, и пошло веселье!».

По воспоминаниям современников, Краевский был добрейшим человеком, редкостным хлебосолом. Его квартира на Михайловской площади была родным домом для всех силачей России. Он не умел и не любил никому ни в чём отказывать. Владислав Францевич, занимаясь частной врачебной практикой, в любое время оказывал бесплатную медицинскую помощь бедным людям. Потому и его называли «добрым доктором».

Вскоре к доктору потянулись силачи-самородки из провинции. Например, из Уфы приехали братья Елисеевы – сначала Александр, затем Сергей. Из Эстонии – Георг Лурих, потом Георг Гаккеншмидт.

Гаккеншмидт оказался тем еще самородком. В юности эстонский богатырь выступал в маленьких цирках под псевдонимом «Ленц» и попал в кабалу к антрепренерам. Когда Краевский узнал об этом, он тут же скупил все контракты Георга и освободил его от обязательств.



Члены «Кружка любителей атлетики», 1886 год

Жорж, так называл Владислав Францевич Гаккеншминдта, пришел в «Кружок любителей атлетики» в 18 лет. Добрый доктор принял его, обследовал его внушительные бицепсы и понаблюдал за его работой с железом, после чего сказал ему:

– Молодой человек, если вы не будете лениться и доверитесь мне, то я сделаю из вас самого сильного человека в мире. У вас масса энергии, но её нужно расходовать с умом. Вы стремитесь развить руки, но бицепсы – дело второстепенное. Накачать их особого труда не составляет. Спина и ноги – вот ось силы и залог будущих побед. Запомните это, молодой человек.

Гаккеншминдт стал тренироваться и жить у Краевского. Рацион спортсмена был впечатляющий: шесть фунтов

(2.7 кг) мяса и тарелка бульона. Жорж рос на глазах, его сила приумножалась день от дня. Пора было заявлять о себе.

Краевский, долго думал, чем же можно удивить публику, которая уже видела многих силачей. Тогда он попросил графа Григория Ивановича Рибопьера – любителя силачей, устроить атлетический вечер в Михайловском манеже.

Реклама сделала свое дело и в тот вечер публика заполнила весь манеж. Выступление началось с того, что Гаккеншмидт пронес на одной руке четырех человек, особого восторга это не вызвало. Но вот на арене появились рысаки. Атлет намотал поводья себе на руки, жокеи вскочили на коней и стали хлестать их плетьюми. Атлет был негибким, сцепив кисти рук, он стоял как вкопанный. Лошадям так и не удалось разорвать мощные руки Гаккеншмидта, сколько бы их не гнали.

Зал рукоплескал стоя, такого Петербург еще не видел. «Геркулес» так нарекли Гаккеншмидта после этого выступления.

Краевский был сторонником того, что занятия с отягощениями направлены на развитие максимальной мускульной силы, которое ни в коем случае не должно идти во вред здоровью. В основе методики «доброго доктора» лежало всестороннее физическое развитие, так его подопечные устанавливали рекорды в поднятии тяжести, при этом прекрасно боролись, бегали, плавали, а некоторые даже занимались гимнастикой. Именно поэтому наши атлеты были намного мень-

ше по размерам, но на много эстетичные своих европейский и американских соперников, вес которых мог приближаться к 300 килограммам.

Первым русским рекордсменом мира 4 февраля 1898 года стал Георг Гаккеншминдт, который побил достижение Евгения Сандова в жиме одной рукой штанги весом 122 килограмма.

Рецепты развития силы, разработанные «добрым доктором» Краевским, не утрачены, они легли в основу советской школы тяжелой атлетики.

ГЛАВА 2 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

*«Сильные могут быть по-настоящему добрыми,
а слабым приходится ими быть»*

А. Кочергин

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике в настоящее время включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из соревнования.

Рывок – упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок – упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь спортсмен отрывает

ет её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подсе-
дая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом подни-
мается. Затем он полуприседает, и резким движением посы-
лает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая
под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или впе-
ред-назад («ножницы»).

Становление тяжелой атлетики как олимпийского вида спорта

Тяжелая атлетика в таком виде, в котором мы знаем ее сейчас, появилась далеко не сразу. Некоторые историки называют родоначальником тяжелоатлетического спорта знаменитого итальянского циркового силача Фелица Наполи. Он воспитал талантливых учеников, среди которых был Луис Аттила. Именно он применил технику подъема снаряда «ножницы» – подсед под вес, когда одна нога шагает вперед на полную ступню, а другая одновременно назад на носок. Однако на наш взгляд, этого не совсем достаточно, чтоб присвоить имя «отца мировой тяжелой атлетики».

В марте 1891 года Великобритания сделала попытку провести первый международный турнир в Лондоне. На турнир съехались спортсмены с Англии, Бельгии, Германии и Италии. Второй попыткой было проведение чемпионата Европы, который организовывал атлетический клуб города. Известно, что спортсменов не взвешивали, регламента и программы соревнований не было, да и данные о результатах тоже не сохранились. Участники соревнований входили в круг и поднимали штангу с полыми шарами, с дробью для утяжеления. Атлеты также соперничали в поднимании гирь и «бульдогов» – тяжелых шарообразных гантелей.

Самым сильным признали пивовара из Баварии Ганса Бе-

ка. Однако в число первых олимпийцев он не попал. Хотя I Олимпийские игры состоялись в том же году, тяжелой атлетики как самостоятельного вида спорта в их программе не было. Олимпийский комитет включил поднятие тяжестей как разновидность атлетики.

Первым человеком, кто предложил разделить атлетику на тяжелую и легкую был Владислав Францевич Краевский. В своей статье «О влияние тяжестей на человеческий организм» опубликованной в 1897 году он писал: «Физические упражнения с тяжестями составляют одну из самых трудных и важных отраслей спорта, так как они больше остальных развивают мышцы всего тела. Это объясняется степенью большого мышечного напряжения, всегда пропорционального весу тяжести, с которой упражняемся. Вес тяжести подчас бывает очень значителен. По этим двум причинам поднятие тяжестей – и в прямом, и в переносном смысле слова – составляет «тяжёлую атлетику».

Упражнения эти, более или менее трудные, пригодны, скорее, взрослому человеку и преимущественно для него предназначены.

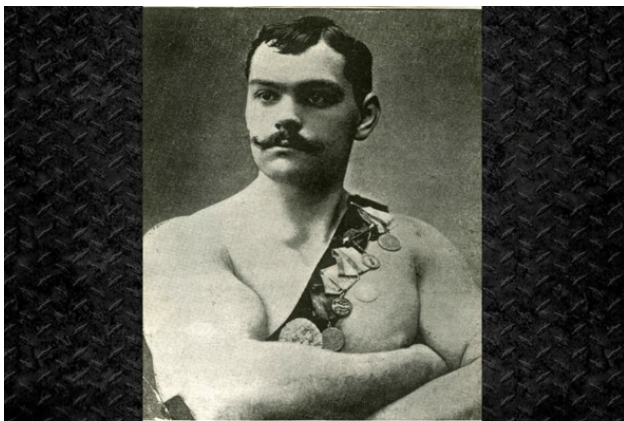
Начиная с 14-летнего возраста, совпадающего с началом полового развития, можно при большой природной силе упражняться с тяжестями, но вес их ни в коем случае не должен превосходить веса тела».

Весной 1897 года в Петербурге прошел первый чемпионат страны по тяжелой атлетике. Все участники показали ре-

зультаты, превышающие результаты победителей Олимпиады в Афинах, прошедшей годом ранее. Именно в Афинах атлетизм стал соревновательной дисциплиной.

Абсолютным чемпионом стал двадцатилетний Гвидо Мейер, ученик Краевского. Он толкнул правой рукой 81,5 килограммов, двумя – 131 килограмм, и выжал, стоя 114,6 килограммов. Он имел телосложение близкое к идеалу: рост 185 сантиметров, вес 118 килограммов. Позже Мейер войдет в историю отечественного спорта как пионер бокса.

Второй чемпионат России выиграл Гаккеншмидт, он превзошел достижения Мейера в десятиборье.



Мейер Гвидо Карлович (1876-1942) Первый чемпион России по тяжёлой атлетике (Санкт-Петербург, 1897 год)

Доктору Краевскому посчастливилось представлять своих атлетов на международных соревнованиях. В 1898 году он был приглашен со своими атлетами: Гаккеншмидтом, Мейером и Александром Шмелингом в Вену, где проходил всемирный турнир по тяжелой атлетике и чемпионат Европы по французской борьбе.

В ходе соревнований Гаккеншмидт установил мировой рекорд в рывке, взмахнув левой рукой вверх 85,5 килограмм – и сейчас этот вес считается огромным, завоевал золотую медаль за свободный жим штанги одной рукой, и хоть соревновался не во всех дисциплинах, занял второе место в общем зачете. На этом чемпионате тяжелоатлеты соревновались в двенадцатиборье. Победителем чемпионата стал австриец Вильгельм Тюрк с собственным весом 120 килограммов, против 89 килограммов Гаккеншмидта.

После соревнований тяжелоатлетов, Георг решил принять участие в чемпионате Европы по французской борьбе. «Русский лев» – так прозвали нашего тяжелоатлета за его силу и скорость. Гаккеншмидт выиграл турнир, так и не встретив там серьезных соперников.

Благодаря Краевскому и его философии тяжелой атлетики, весь мир познал, что для того, чтоб поднимать много, необязательно много весить.

Так в марте 1899 года Сергей Елисеев после года занятий у Краевского выступил в итальянском городе Милане, где

проходил всемирный турнир тяжелоатлетов.

Елисеев при весе 92,5 килограмма превзошёл всех тяжелоатлетов, подняв правой рукой 86,6 килограмм, выжал двумя 116,7 килограммов и толкнул 143,3 килограмма.

Жизнь Краевского оборвалась в 1901 году. За несколько месяцев до этого он поскользнулся на Аничковом мосту, сломал ногу, надолго слёг в постель, и, как писал Иван Лебедев, один из лучших учеников доброго доктора, «это было его гибелью». Краевский не мог жить без движения...

Петербургский журнал «Спорт» с прискорбием сообщил: «Первого марта скончался Владислав Францевич Краевский... С самого детства Владислав Францевич любил заниматься гимнастикой, затем атлетикой и пятнадцать лет тому назад начал лечить своих пациентов этими видами спорта. Не ограничиваясь данным применением атлетики, В.Ф.Краевский открыл двери своего атлетического кабинета для всех желающих укрепить своё здоровье атлетикой. Вокруг Владислава Францевича постоянно группировались все видные представители атлетики: борцы, гимнасты. Например, такие как: Гаккеншмидт, Мейер, Кравченко. Все иногородние атлеты, посещая Петербург, считали своим долгом посетить Владислава Францевича. Сам Владислав Францевич до последнего времени ежедневно упражнялся с гирями и ему обязана своим изобретением разборная штанга...»

27 июля 2017 года в спортивном комплексе «САЛЮТ ГЕРАКЛИОН» открыт памятник «отцу русской атлетики».

После смерти Краевского в российской тяжелой атлетике наблюдался спад спортивных результатов. Краевский объединял атлетов России, теперь каждый остался сам по себе. В разных городах стали открываться клубы тяжелой атлетики, но победная нить была утеряна.

Каждый новый клуб предлагал свои уникальные методики развития силы, научно обоснованные и практические доказанные методики Краевского остались в почете только у его бывших учеников в Петербурге.

В России нашлось немало сторонников «новейшей системы» Сандова, основоположника современного бодибилдинга, который утверждал, что можно заполучить «силу, красоту и здоровье» не поднимая тяжелых весов. Разногласия в то время зашли так далеко, что даже в средствах массовой информации фигурировали статьи, якобы опровергающие пользу тяжелой атлетики. Одна из таких статей вышла в московском журнале «Спортсмен», в которой говорилось: «Работа с очень большими тяжестями – особая отрасль атлетики, однако пригодная не для каждого, даже не для кого. И мы твердо убеждены, что будем действовать для блага всех, если действительно будем советовать не только атлетам, но и посторонней публике избегать подобных опасных экспериментов, имеющих целью поднятие всевозможных тяжестей».

Спортсмены разделились на силовиков и на эстетов. Одни за максимальный результат, другие за красоту. Эстеты нача-

ли создавать свои атлетические заведения для лиц, имеющих «высокое положение в обществе».

Одним из таких заведений был «Джентельменский атлетический клуб» в Москве, целевой аудиторией которого были джентльмены. При таком раскладе дел, о развитии любительской атлетики не могло быть и речи. Но это было только начало, дальше клуб заявил, что принимает в свои ряды только «красивых и щеголяющих лаконизмом речи».

В противостоянии «тяжелой атлетики» и «бодибилдинга» принимал участие Иван Лебедев который пропагандировал «гимнастику для небогатых» и рассказывал, как изготовить штангу из дерева и глины. Лебедев утверждал: «Каждый человек может сделаться в два-три раза сильнее, и тяжелые гири – один из могущественных способов сделать человека сильнее».

Георг Гаккеншминдт, также выступал в защиту тяжелой атлетики, то есть русской атлетической школы:

«Постоянно изобретаются новые способы для развития силы, и в каждом таком способе есть доля полезного; впрочем, развитие тела – ещё не значит развитие силы: можно великолепно развить мускулы пятифунтовыми гирями и не сделаться ни насколько сильнее; с другой стороны, работа тяжёлыми гирями, вес которых растёт со дня на день, замечательно развивает силу... Если Сандов был бы готов встретиться со мной в каком-либо состязании, я доказал бы, кто из нас сильнее». Но встреча так никогда и не состоялась.

В ходе длительных противоречий тяжелая атлетика все-таки заняла свое место. Но, несмотря на проводимые чемпионаты России, чемпионов не было. Дело все в том, что был установлен чемпионский минимум, чтоб получить звание чемпиона России, было необходимо превзойти результаты Мейера, с 1901 по 1910 год никто не смог этого сделать. Смерь Краевского и разногласия спортсменов оставили свой результат.

Нашелся человек, сумевший объединить спортсменов. Журналист Людвиг Чаплинский создал в 1913 Всероссийский союз тяжелоатлетов, в который вошли штангисты, борцы и боксеры, следующие «рецептам» Краевского.

Союз просуществовал недолго, но его деятельность была плодотворной. Были утверждены условия проведения чемпионатов Европы и Мира появились:

- разделение участников на пять весовых категорий;
- установлен порядок регистрации рекордов мира;
- утвержден календарный план мировых и европейских соревнований;
- утвержден перечень соревновательных упражнений (рывок и толчок штанги одной рукой, жим, рывок и толчок двумя руками).

Чемпионат мира 1914 года должен был состояться в Петербурге, но первая мировая война помешала его проведению.

На Олимпийских играх тяжелая атлетика присутствовала,

но далеко не в полном объеме. Так, на III Олимпийских играх в Сент-Луисе соревновались всего пять атлетов из США и Греции. На Олимпиаде тяжелая атлетика была представлена двумя упражнениями: подъем штанги одной рукой и двумя.

После Первой мировой войны в Российской империи, назревала революция, в эти годы было не до большого спорта.

После революции в молодой стране Советов тяжелоатлетический спорт получил широкое распространение среди рабочих.

Расцвет тяжелой атлетики

Новая страница мировой тяжелой атлетики началась в 1920 году, когда была создана Международная федерация тяжелой атлетики – «Федерасьон Хальтерофили Интернасьонале» (ФИХ). Заслуга в этом французских силачей. Президентом был назначен Жюль Россэ, который не мог смириться с тем, что Международный Олимпийский Комитет (МОК) не признавал тяжелую атлетику как самостоятельный вид спорта.

Под натиском Россэ МОК принял тяжелую атлетику в Олимпийскую программу, но с одним условием- заметить пятиборье на троеборье в угоду динамике и зрелищности. После Олимпийских игр 1928 года, состоявшихся в Амстердаме, все международные соревнования проводились по правилам олимпийского троеборья. Хотя примечательно, что ФИХ, хоть и исключила рывок и толчок одной рукой из соревнований, продолжала фиксировать рекорды до 1950 года.

В Советском Союзе троеборье сменило пятиборье только лишь в 1935 году.

В период с 1920 года и до начала второй мировой, состоялось лишь пять чемпионатов мира, так как основное внимание было ориентировано на подготовку спортсменов к Олимпийским играм.

Важной вехой в развитии советской тяжелой атлетики стала первая Всесоюзная Спартакиада, прошедшая в 1928 году. Победителями в соревнованиях по тяжелой атлетики стали ленинградцы Алексей Петров и Арсений Никитин, москвичи Дмитрий Поляков и Ян Спарре.



*Ян Юрьевич (Юльевич)
Спарре (1891—1962) —
советский спортсмен
(тяжелая атлетика) и
арбитр (судья
международной
категории).*

В октябре 1929 года вышло постановление ЦК ВКП (б), которое способствовало искоренению параллелизма и ведомственного разноробия в деятельности физкультурных организаций, а также приобщило к физической культуре широкие рабочие массы. Большую роль в активизации спортивной жизни страны сыграл созданный по инициативе комсомола Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду

и обороне СССР» (ГТО).

Поскольку в этом комплексе важное место заняла силовая подготовка, штанга стала необходимым спортивным снарядом для всех физкультурников. Многие значкисты ГТО вступали в ряды тяжелоатлетов, выполняли спортивные разрядные нормативы (всего было шесть разрядов), наиболее сильные готовились к побитию рекордов.

Все это привело к тому, что с 1932 года возобновились личные чемпионаты СССР, и возродился лозунг «Даешь рекорды!».

Вскоре после этого, рекорды, превышающие мировые, установили многие советские спортсмены, такие как: Георгий Попов, Израиль Механик, Николай Кошелев, Алексей Жижин, Дмитрий Наумов, Рубен Манукян, Дмитрий Шишов, Константин Милеев, Пётр Петров, Серго Амбарцумян, Александр Божко, Владимир Георгиевский, Иван Мальцев, Алексей Петров, Ефим Хотимский, Яков Куценко, Владимир Крылов...

В 1935 году на антифашистском слёте во Франции и в 1937 году на мировой рабочей Олимпиаде в Бельгии советские тяжелоатлеты показали всему миру, что их высокие «домашние» достижения – реальность, с которой надо считаться. Выступая в Антверпене, они выиграли состязания во всех весовых категориях. Особенно уверенно себя чувствовал киевлянин Георгий Попов. Он победил с результатами, намного превышающими достижения чемпионов и ре-

кордсменов мира.

В предвоенные годы интересным было соперничество двух прославленных советских штангистов тяжёлого веса: ереванца Серго (Саркиса) Амбарцумяна и киевлянина Якова Куценко. Первым 400-килограммовый рубеж в троеборье преодолел Куценко.

Продолжая в основном заочный спор с зарубежными атлетами, наши штангисты добились огромного прогресса: на 1 января 1941 года из 35 всесоюзных рекордов 27 достижений были намного выше мировых. Словом, советские силы уже тогда могли выиграть командой любое первенство мира.

Но Великая Отечественная Война, прервала развитие советской тяжелой атлетики. Многие атлеты подались добровольцами на фронт, но не все вернулись...

После победы из 25 тысяч активных атлетов предвоенных лет, вернулись к занятиям лишь 8 тысяч, и те со многими ранениями.

После войны советская тяжелая атлетика поднималась, как поднимаются города из пепла и руин. Победы доставались тяжело, к прежним рекордам были добавлены рекордные килограммы. Можно только позавидовать силе воле, стойкости и доблести атлетов послевоенного времени.

Александр Васильевич Бухаров, еще недавно командовал артиллерийской батареей, и его сын подносил снаряды, а сейчас уже готовился к проведению торжественных ме-

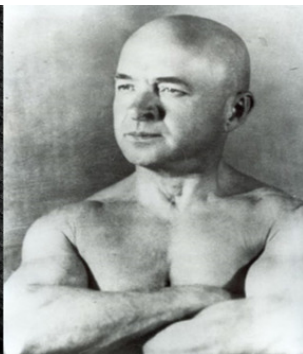
роприятий посвящённых 60-летию отечественной тяжелой атлетике. Составляя список приглашённых спортсменов, он ужасался от того количества атлетов, погибших в годы войны. Перед войной они были чемпионами, рекордсменами и у них были колоссальные планы заявить о себе на весь мир, а сейчас они павшие за Отчизну, герои Родины своей, теперь их будут помнить как славных воинов, не дрогнувших перед смертельной опасностью, и отстаивших свою страну. Александр Васильевич составил список атлетов погибших на фронте, чтоб почтить их память на юбилее.

*Александр Васильевич Бухаров (1892—1952)
— российский и советский тяжелоатлет и
спортивный организатор.*

*Заслуженный мастер спорта СССР (1934 —
первый ЗМС по тяжёлой атлетике).
Выступал за Москву за клубы: ОЛЛС
(Общество любителей лыжного спорта),
«Санитас», «Динамо». Ученик Морро-
Дмитриева.*

*8-кратный чемпион России и СССР (1915—
1926), 25-кратный чемпион Москвы (1910—
1934), многократный рекордсмен России,
СССР и мира. Выступал в легчайшем весе: до
60 кг (другое название — «вес пера»), после
изменения границ весовых категорий в 1926
году — до 62 кг.*

*Более 30 лет возглавлял отдел тяжёлой
атлетики Всесоюзного спорткомитета.*



Ленинград был в первом зимнем наряде. Пушистый снежок покрыл мостовую перед зданием цирка. Все участники юбилейного торжества в честь шестидесятилетия отечественной тяжёлой атлетики толпились у парадного подъезда возле весёлого дяди Саши. Здесь находились не только штан-

гисты, но и пионеры российской атлетики, такие легендарные российские силачи, как Иван Поддубный, Иван Лебедев, Клементий Буль. Опаздывал только Иван Заикин. Но вот он, плечистый статный старец, подкатил на пролётке. Всех удивил, с шиком осадив резвого рысака возле цирка, а потом троекратно расцеловал Бухарова и своих именитых коллег по профессиональной борьбе.

Всё прошло, как было задумано. Весь вечер Александр Васильевич вёл программу, мягким задушевым баритоном рассказывая участникам юбилейного празднества о достижениях советских богатырей, о том, что надо непременно сделать. Помогал ему голосистый и задорный Ян Юрьевич Спарре...

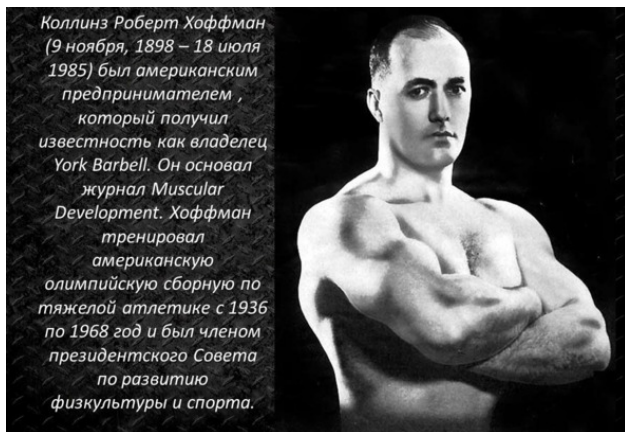
Вспомнили, конечно, и о первом Кружке любителей атлетики доктора Краевского, о его страстном желании видеть российских богатырей сильнейшими в мире.

Бухаров пророчил: – «Будут, скоро будут у нас мировые чемпионы».

Первой пробой сил советских тяжелоатлетов послевоенного времени на международном помосте был на чемпионате Европы в Чехословакии в 1946 году. Уже тогда Григорий Новак превысил четыре мировых рекорда.

После событий второй мировой войны, которая принесла огромные потери и разруху на весь евразийский континент, сильнее всех были тяжелоатлеты из США.

Расцвет тяжелоатлетического спорта на американском континенте связан с именем Боба Хофмана, чемпиона США по академической гребле. Этот предприимчивый спортсмен удачно воспользовался своей чемпионской популярностью в годы кризиса, потрясшего капиталистический мир. В 1933 году Хофман за бесценок приобрёл журналы «Strong`s» и «Health» и стал ежемесячно издавать свой иллюстрированный спортивный журнал «Strong and health («Сила и здоровье»).



Затем, он основал в американском городке Йорк тяжелоатлетический клуб, куда приглашал наиболее способных штангистов. Там и готовилась к чемпионату мира «непобедимая команда Хофмана».

На Чемпионате Мира в Париже сборная США обошла сборную СССР по очкам, но проиграла по сумме поднятых килограммов на четверть тонны. Неподражаем был Новак в категории до 82,5 килограммов, он никому не оставил шансов и занял 1 место.

«Самое приятное для спортсмена – убедительная победа. Я не сентиментальный человек, но сейчас, часто наблюдая, как под звуки Гимна СССР поднимается алое знамя Советского Союза в честь победы наших атлетов, не могу сдерживать волнения, – вспоминал о своем триумфе Григорий Новак. – А тогда, в Париже, я, признаюсь, плакал. Плакал от счастья, от радости. Ведь это была наша первая золотая медаль чемпионата Мира...»



Руководители советской тяжелой атлетики понимали, что

в Париже соревновались одни ветераны, которые не молодеют, необходимо было искать достойную смену. В противном случае сборная США могла оказаться недостижимой.

При непосредственном участии Бухарова начались проводиться массовые конкурсы силачей.

Лучшие атлеты страны участвовали в показательных выступлениях, занимаясь пропагандой силового спорта повсеместно. Они демонстрировали силу и ловкость в Дворцах культуры, в цехах, на полях, в парках и садах. Даже на площади Свердлова в Москве мастера железной игры демонстрировали свои возможности перед многотысячной аудиторией.

Проделанная работа не прошла даром – тысячи, десятки тысяч молодых штангистов азартно тренировались, стремясь повторить успех Григория Новак, первого советского чемпиона мира. Но пройдет не так много времени, как у молодежи и не только советской появится новый кумир.

Приближался чемпионат мира 1959 года, который принимала Варшава. Растущая конкуренция побуждала советских и американских тренеров еще настойчивее искать новобранцев, способных в ближайшее время выйти на мировую арену.

В Варшаве от Советского Союза будет выступать сразу четыре дебютанта, среди которых был Юрий Власов.

Юрий Петрович Власов (р. 5 декабря 1935, Макеево) – советский тяжелоатлет, русский писатель, российский политический деятель.

Заслуженный мастер спорта СССР (1959).

Олимпийский чемпион (1960), серебряный призёр Игр (1964).

4-кратный чемпион мира (1959, 1961–1963).

6-кратный чемпион Европы (1959–1964; в неолимпийские годы чемпионаты проводились в рамках чемпионатов мира).

5-кратный чемпион СССР (1959–1963).

Установил 31 рекорд мира и 41 рекорд СССР (1957–1967).

Знаменосец делегации СССР на открытии Олимпийских игр 1960 и 1964 годов.

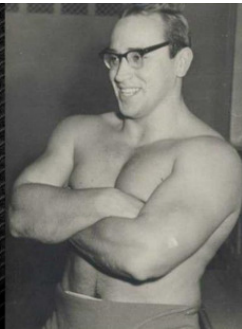
С 1959 года занимается литературной, а с середины 1980-х годов по 1996 год – общественной и политической деятельностью. Возглавлял Федерации тяжёлой атлетики

(1985–1987) и атлетической гимнастики (1987–1989) СССР.

Народный депутат СССР (1989–1991), депутат

Государственной думы РФ (1993–1995).

атлетика) и арбитр (судья международной категории).



Мир еще не видел «чемпиона с лицом ученого», но знал уже не плохо. Особый интерес проявляли к нему американцы, поскольку Юрий отобрал рекорд мира в толчке у «самога» Андерсона.

За день до выхода на помост, Власова пригласили на тренировку сборной США, где он впервые увидел талантливого атлета Бредфорда, за которым пристально наблюдали и репортеры всех стран. На тренировке американец вырвал 142,5 и толкнул 172,5 килограммов. В конце тренировки Власов пригласил американцев на свою завтрашнюю тренировку.

Хоть Юрий приглашал американцев, тренировочный зал заполнили более ста человек. После разминки советский атлет одним сильным движением дважды вырвал 140-килограммовый снаряд, причем так легко, что Хофман одобрительно похлопал в ладоши. Когда Власов толкнул 185 килограммов,

американский миллионер подошел к нему, и крепко пожав руку, сказал:

– Ты в скором времени побьёшь все рекорды Пауля Андерсона, даже неофициальные!



Пол Эдвард Андерсон (англ. Paul Edward Anderson; 17 октября 1932, Таккоа, Джорджия, США – 15 августа 1994) – американский тяжелоатлет, олимпийский чемпион и чемпион мира, обладатель мирового рекорда по подъёму штанги. Последний на данный момент американец, выигравший олимпийское золото в тяжёлой атлетике в сверхтяжёлой весовой категории. Его собственный вес колебался между 138 и 170 кг. Рост – 1,77 м.

Повернувшись к окружающим, Хофман заметил:

– У этого парня не только огромная сила, молниеносная быстрота, хорошая техника, но и отличная голова. Так легко работать, имея собственный вес 115 килограммов, не мог никто в мире. Таких атлетов я ещё не знал. Сняв с лацкана своего пиджака значок, американец приколот его на тренировочный костюм Власова.

Самое трудное в соревновательной судьбе тяжелоесов – терпеливо ждать, когда пригласят на помост. Томительное ожидание подтачивает боевой дух, съедает силу. Юрий не решался пойти в зал «Гвардия», где разыгрывался Чемпионат Мира и Европы.

Бредфорд выжал 170-килограммовый снаряд и оторвался от Власова на 10 кг. В рывке советский атлет отыграл 2,5 кг, подняв 147,5 кг. И тут Власов попросил дать ему четвёртую попытку для установления мирового рекорда. Прошло несколько секунд, и 153 кг застыли над головой нашего атлета. Жаль, что это достижение не могло войти в сумму. Однако мы уже не сомневались, что Юрий догонит и перегонит Бредфорда.

Публика была очень удивлена, когда американец начал толчок всего лишь со 172,5 кг, ведь жал он почти столько же. Вторым подходом Джим толкнул 177,5 кг, а вот 180 кг ему не покорились.

Для победы Власову было достаточно сравняться с Бредфордом, и он заказал для первого подхода 185 кг. Во второй попытке новоиспечённый чемпион мира толкнул 192,5 кг.

Пол тонны были набраны. Власов пополнил «клуб пятисотников», в котором на тот момент было лишь трое: Андерсен, Сильветти и Медведев. Но его было не остановить, и он заказал 200 килограммов. После, Юрий расскажет:

– «Неожиданно для себя я слишком легко поднял два центнера на грудь, встал без затруднений, но поспешил с толчком штанги наверх».

Но это не помешало толкнуть 200-килограммовый снаряд. Власов стал первым в мире перешедшим рубеж 200 килограммов. После чего Хофман назвал его «пионером тяжелоатлетического космоса». Юрий открыл новую эру тяжелой

атлетики, неплохой дебют.

В командном зачете места распределились так: 1 место – сборная СССР; 2 место – сборная Польши и 3 место – сборная США.

Вскоре на чемпионате Вооруженных сил СССР Власов побьет очередной рекорд Андерсена. Это выглядело невероятно! Ведь собственный вес американца составлял 170 кг, а Юрий весил всего лишь 115 кг, не имел живота и выглядел гармонично. Он еще раз подтверждал теорию доброго доктора Краевского, о том, что необязательно иметь огромный вес, чтобы поднимать много.

Из воспоминаний Юрия Власова: «А еще я был очень азартен, у меня был случай, когда я выступал в Горьком на Чемпионате страны, я еще только начинал. Вдруг я услышал за кулисами как тренер моего соперника говорит ему: – «этой дряни никогда не быть чемпионом» – и это он про меня! Меня перевернуло, я заказал огромный вес, ни одной секунды, не ожидая и не сомневаясь, заколотил его как пустой гриф. Это вот такой случай «вспышки».

Тренировки я любил. Работу любил. Начинался сезон у нас после Чемпионата Мира, в сентябре-октябре потом месяц перерыва, и самая черновая работа зимой до самого лета. Я всегда сбрасывал волосы, потому что они выгорали от пота. Тренировки начинались в десять, заканчивались в пять вечера. Весь день в зале. От лямок на руках все полопается, на груди один сплошной синяк. Начинаешь тренировку,

когда солнце встает и заканчиваешь, когда уже темно, света белого не видели.

А тренировались то не за деньги, никакие деньги не могли возместить это. С 19 до 33 лет я так тренировался – ничего не видел, кроме тяжелейшей работы. Говорят «счастье поединка», бывает ты соперника «кормишь», что он еле живой, и он тебя «кормит» – загоняет на вес. И ты идешь на большой вес, чтоб победить, и все веса новые! Я видел, какой это риск! Я видел, как втыкаются руки и кости выходят. Это огромный риск! Да я сам весь в травмах – меченый сто раз! Это не в карты играть, в бридж на Чемпионате Мира, здесь платишь жизнью».

На очереди были Олимпийские игры в Риме. Главные претенденты на «золото» подошли к олимпийским состязаниям с достижениями выше мировых.

Страсти кипели с первого дня соревнований. Было много значимых событий таких как: победа Курынова над «железным гавайцем» Кано, триумф Ломакина и Воробьева. В итоге перед началом состязаний тяжеловесов, наша сборная имела 33 очка, а сборная США, но у них оставалось два тяжеловеса против нашего Юры Власова. Позже про состязание этих атлетов скажут: «Кто не видел противостояния Власов, Бредфорд, Шеманаский, тот не видел Олимпиады».

Олимпийский Рим увидел его, рослого, статного, в момент, когда он во главе колонны советских спортсменов вышел из ворот «Стадио Олимпико» для церемониального

марша. Атлет шагал впереди колонны с алым знаменем нашей Родины. Это было 25 августа 1960 года. Знамя Советского Союза нес Юрий Власов, спортсмен, которого журналисты назовут героем Римской олимпиады...

Боб Хофман очень рассчитывал на успех своих геркулесов – Джима Бредфорда и Норберта Шеманского, надеялся, что они возьмут советского атлета в клещи и затрут.

Американец Джим Бредфорд выглядит в два раза больше Власова. Тем не менее, после первого упражнения у них с Юрием результат по 180 кг, у Шеманского 170кг.

Следующее упражнение рывок. Шеманский, к слову сказать, по своим габаритам похож на Власова, планирует отыграть упущенные килограммы именно здесь. Но Юрий вырывает 155 кг и отрывается от американцев.

Остался толчок. Власов уже соревнуется лишь со штангой. Американцы борются за серебро. Так, после первой попытки советского атлета 185 кг – он уже рекордсмен мира с суммой 520 кг! Последний официальный рекорд Андерсена пал. Но у «Крошки Поля» остался 533-килограммовый рекорд США. Шеманский пытается обойти Бредфорда и заявляет 192,5 кг, но безуспешно. Власов идет дальше! На штанге 195 – мгновенье и штанга блестяще поднята над головой! Власов негибает. На штанге 202,5 кг, если он поднимет этот вес, то закроет вопрос с Андерсеном навсегда.

Власов поднялся на помост. Тишина в многотысячном зале стояла такая, что было слышно каждый вдох атлета. И вот

«железо» столкнулось с «железом». Несколько томительных секунд, и штанга уверенно застыла над головой самого сильного человека планеты!

Зрители, обезумевшие от восторга, хлынули на помост и подняли на руки атлета. Все ликовали «Сверхчеловек» Пауль Андерсен превзойден инженером приятной внешности из СССР. 537,5 килограммов – такой новый рекорд Олимпийских игр и мира!

Атлет в алой майке стоял на пьедестале выше всех. На центральном флагштоке секунданты подняли знамя Советского Союза, справа и слева был флаг Соединенных Штатов Америки. Под вспышки блицев Юрий Власов взял черную руку Бредфорда и белую Шеманского, соединил их, сверху положил свою ладонь. Как потом писали газеты: «Три большие ладони сплелись в одну, демонстрируя крепость олимпийской дружбы».

«Героем последнего дня состязаний тяжелоатлетов, а этот день можно с полным правом назвать самым блистательным из всех, был русский богатырь Юрий Власов. Именно он унаследовал золотые олимпийские лавры американского „подъемного крана“ Пауля Андерсона. Установив олимпийские рекорды в жиме и рывке, и показав из ряда вон выходящие результаты в толчке, Власов выступил еще лучше. После того как он в великолепном стиле поднял 202,5 килограмма, зал словно охватило общее безумие...» – сообщало агентство Франс Пресс.

На другой день состоялась церемония закрытия Игр. Вновь во главе колонны советской делегации шел Власов. Ликующие римляне, приветствуя наших олимпийцев, адресовали свои самые горячие аплодисменты знаменосцу, самому сильному человеку на земном шаре.

«Русские, – писал корреспондент газеты „Нью-Йорк таймс“, – представили самую большую группу атлетически сложенных спортсменов. Их знаменосец Власов держал развевающийся над головой флаг в прямо вытянутой руке, в строго перпендикулярном положении. В течение десяти минут рука знаменосца ни разу не дрогнула».

Родина чествовала своих героев-олимпийцев. Много хорошего писали и говорили о победителях тяжелоатлетического турнира: Евгении Минаеве, Викторе Бушуеве, Александре Курынове, Аркадии Воробьеве, Юрии Власове. Каждый из них удостоился правительственной награды. Власову был вручен орден Ленина. Получая эту самую высокую награду нашей Отчизны, сильнейший штангист планеты сказал:

– Мы видим смысл наших достижений в борьбе за нового человека, прекрасного во всех отношениях.

В Москве на торжественном заседании президиума Федерации тяжелой атлетики СССР, Председатель Федерации Герой Советского Союза Михаил Михайлович Громов в своем докладе сказал:

– «Римский турнир штангистов можно назвать триумфом

советской тяжелой атлетики» – говорил М. М. Громов. – «И дело не только в завоеванных медалях и победных очках. Суть триумфа заключается в том, что наши атлеты вышли победителями в борьбе с превосходно подготовленным соперником. Советские штангисты превзошли самих себя. Все вышли из состязаний с новыми рекордами!»

Отдав должное чемпионам, Михаил Михайлович призывал спортсменов и тренеров немедленно подумать о подготовке к Олимпиаде в Токио.

Да, времени терять было нельзя. Если раньше с нами соперничали только штангисты США, то теперь в некоторых весовых категориях появились атлеты мирового класса и в других командах, особенно быстро прогрессировали силачи Польши, Венгрии, Чехословакии, Японии. В польской сборной за Иренеушем Палинским стояли такие атлеты, как Мариан Зелинский, Вальдемар Башановский, Мечислав Новак. Из японцев самым перспективным атлетом был Иосинобу Миякэ. За четыре года до встречи в Токио могли восстановить былую боеспособность и американцы.

Сам Власов в одном из интервью сказал: «Мне кажется, высшие достижения штангистов тяжелого веса, в далеком будущем будут колебаться где-то в пределах 600—630 килограммов. Каждый день приносит людям новые познания об окружающем нас мире и о нас самих. Совершенствуются упражнения, в основном методика, постепенно открываются тайны человеческого организма. Спорт оформляется в науку

со всем комплексом сложных знаний: медицины, химии, механики, педагогики, с рядом сложных психологических вопросов. Бесконечна работа мысли – бесконечны познания, которые она приносит. Беспредельны и человеческие возможности, в том числе и физические».

«Признаюсь, как спорт тяжёлую атлетику недолюбливал. Охотнее читал о ней книги, интересные воспоминания о наших знаменитых спортсменах и силачах прошлого. Сам же не помышлял о занятиях штангой. Да и, казалось, мне, что дело это прескучное, лишённое всякого смысла. Но потом убедился, что это далеко не так...» – продолжил чемпион.

Что с Юрием Власовым? Здоров ли он? Почему молчит самый сильный атлет планеты? – эти и другие вопросы волновали любителей спорта в первой половине 1963 года. Ходили самые невероятные слухи: якобы Власову надоела штанга, что он больше не выйдет на помост и даже что «у богатыря шалит сердце».

«Все это вздор! – подумал я, когда увидел атлета на тренировке. – Штангу он не разлюбил. И нет сегодня на земле человека, который способен оспаривать у него титул сильнейшего».

После будапештского чемпионата Юрий Власов не участвовал ни в одном соревновании. Он, по его словам, «производил капитальный ремонт своей нервной системы». И вот Юрий пришел на тренировку. Он был в отличном расположении духа.

На смену Власову уже готовился прийти Леонид Жаботинский. В тяжелую атлетику он попал еще в детстве. Результаты Жаботинского росли по мере увеличения его собственного веса. Вот некоторые любопытные цифры:

1953 год. 15 лет. Вес – 82,6. Сумма троеборья – 170 килограммов.

1955 год. 17 лет. Вес -110. Сумма троеборья – 320.

1956 год. 18 лет. Вес— 120. Сумма троеборья – 380.

1958 год. 20-летний атлет бьет рекорды Украины, становится мастером спорта. Его вес – 130 килограммов, сумма троеборья – 460.

Этот прогресс в какой-то мере вскружил голову спортсмену. Он думал, что и дальше пойдет семимильными шагами к мировым вершинам. А тут еще к Леониду зачастили тренеры по легкой атлетике и даже боксу. Говорили, что он без особого труда может стать чемпионом мира и олимпийских игр в их видах спорта. Его тренер Светличный доказывал обратное. Он говорил:

– Труд и только труд сделает тебя, Лёня, знаменитым спортсменом.



Новый тренер Жаботинского Алексей Медведев вспоминает: «Я посоветовал ему прежде всего завести дневник и скрупулёзно отмечать в нём каждый свой шаг. Через несколько месяцев мы встретились вновь. Теперь у него были записи, но, честно говоря, они только расстроили меня. Достаточно было даже бегло взглянуть на них, чтобы определить: Леонид работает мало и, что особенно опасно, нерегулярно. Чтобы понять, насколько он себя не утруждал, приведу лишь один пример. Когда я готовился штурмовать пяти-соткилограммовый рубеж, то моя нагрузка нередко достига-

ла восемнадцать тонн за одну тренировку. Леонид же ко времени нашего знакомства (1962 год) больше пяти тонн не поднимал, да и то от случая к случаю. Такая „методика“ была главным тормозом его дальнейшего роста».

Медведев плавно, но жестко взялся за спортсмена. Определил план тренировок, основное его требование было, что при любой погоде, в любых условиях Леонид проводит три тренировки в неделю. Привыкшему заниматься по настроению атлету, было нелегко ломать себя.

В марте 1964 года Жаботинский приехал в Москву для участия в международных соревнованиях на приз Москвы. Атлет не скрывал намерения в очной встрече выиграть у Власова, но ему пришлось сражаться лишь с рекордами олимпийского чемпиона.

В тот вечер Жаботинский толкнул 213 килограммов и завладел абсолютным мировым рекордом в троеборье, набрав 560 килограммов. После состязаний мне хотелось пожать руку Леониду, поздравить его с выдающимися достижениями, но к нему было не подступиться. Он находился в плену у поклонников силы и испытывал величайшее наслаждение, старательно выводя на каждом протянутом листке цифру «560» и свою фамилию.

Великий стимул прогресса – добрая конкуренция! Своими рекордами Жаботинский побудил Власова с особым рвением приступить к тренировкам, и на чемпионате Европы, который состоялся в Москве, Юрий победил с новым миро-

вым достижением в троеборье – 562, 5 килограмма.

Позже в подмосковном Подольске, Власов опять шокирует всех. Он установит сразу четыре мировых рекорда, в том числе в сумме троеборья 580 кг – вот это результат!

Прогноз на Олимпийские игры 1964 года для Советских тяжелоатлетов в целом был оптимистичным. Хотя Боб Хофман пророчил победу полякам.

Золотые медали завоевали: Алексей Вахонин, Рудольф Плюкффельдер, Владимир Голованов и оставались еще соревнования тяжеловесов.

Старший тренер тяжелоатлетической сборной СССР Аркадий Воробьев был в отличном настроении. Ведь Владимир Голованов победил в его, «воробьевской», полутяжелой категории. Всё шло прекрасно. И он уже не сомневался, что состязания тяжеловесов достойно завершат наши богатыри. Кто победит – Власов или Жаботинский, для командного успеха было безразлично. Главное была твердая гарантия, что титул абсолютного чемпиона Олимпийских игр, как и четыре года назад в Риме, достанется советскому спортсмену, хотя Хофман выставил тоже двух атлетов тяжелого веса – Норберта Шеманского и Гарри Губнера.



Аркадий Никитич
(Никитович) Воробьев (3
октября 1924, Тетюши – 22
декабря 2012, Москва) –
советский тяжелоатлет,
учёный, писатель.
Заслуженный мастер
спорта СССР (1952),
Заслуженный тренер СССР
(1964). Олимпийский
чемпион (1956, 1960 годов),
бронзовый призёр 1952
года, неоднократный
чемпион и рекордсмен мира
(26 рекордов мира), Европы
и СССР в 1950–1959 годах.
В честь Аркадия Воробьева
в Тетюшах названа улица

Особый интерес к поединку Власова с Жаботинским был вызван тем, что они не встречались на одном помосте более года. Тренерский совет сборной определил лишь начальные подходы, после которых атлеты получали полную свободу действий.

Огромный зал Народного дома Сибуйя не мог вместить всех желающих посмотреть состязания геркулесов XX века. Казалось, сцена прогнулась под тяжестью атлетов, когда они вышли для представления публике. Особенно внушительно выглядели наши: Власов весил 136 килограммов, Жаботинский 154. Вот как описывает это противостояние Андрей Иванов в своей книге «Штанга на весах времени»:

«Жим. Американцам сразу же пришлось расстаться с надеждами: Шеманский остановился на 180 килограммах,

а Губнер поднял и того меньше – 175 кг.

Жаботинский не хотел отставать от Власова, но силы их в этом упражнении были далеко не равными. Юрий плавно выжал 197,5 килограмма – превысил свой же мировой рекорд и оторвался от Леонида на 10 килограммов. Столь блестящее начало настроило Власова на благодушный лад. Борьба только началась, а он уже почти обеспечил себе золотую медаль. Шутка ли? Чтобы выйти вперед, Жаботинскому нужно было отыгрывать в рывке и толчке 12,5 килограмма (при равной сумме троеборья побеждает тот, кто легче). А рекордсменом мира в рывке и толчке, как известно, был Власов.

Рывок. Дважды Юрий выхватывает одним махом штангу весом 162,5 килограмма.

Первый раз она описала дугу и упала за голову. Вторая попытка – и опять неудача. Снаряд падает на помост, и грохот взрывает напряженную тишину, которая сковала зал.

Как мало у атлета времени, чтобы справиться с нервным потрясением – лишь три минуты! Неужели из-за «баранки», такой нелепой, выйдет из игры самый сильный атлет мира? И тут к своему сопернику идет Жаботинский:

– Юра, сначала протяни вес повыше, а потом уже «уходи» вниз, под штангу, не торопись...

Последняя, решающая попытка – штанга легко взмывает вверх и покорно замирает в сильных руках. Тренеры вздохнули с облегчением.

И снова борьба. У Леонида, поднявшего 160 килограммов, еще два подхода. Во втором он поднимает 167,5 килограмма и заказывает рекордный вес – 172,5! Но – осечка.

Жаботинский не очень расстроен: получилось неплохо, отыграл 5 килограммов, а впереди его любимое упражнение – толчок.

И тут руку поднимает Власов. Он просит дополнительную попытку для установления мирового рекорда. Зачем? Ведь собираясь в Токио, он говорил, что думает только о золотой медали, а не о рекордах, о них потом...

Рекорд Юрий установил, а дуэль обострилась. Ведь этот результат не шел в сумму. И у Жаботинского появилась надежда, что толчок выведет его на первое место.

Толчок. Власов с первой попытки поднимает 205 килограммов и держит совет с тренером Суреном Петросовичем Богдасаровым, какой заказать вес для следующего подхода. Соперник толкнул 200-килограммовую штангу и теперь отстает на 10 килограммов – стоит ли его опасаться? Решают – не стоит. 210 килограммов гарантируют золотую медаль, потому что в этом случае Жаботинскому придется идти на 217,5, что на два килограмма больше мирового рекорда Юрия, – вес для запорожского атлета, разумеется, великоват...

– Поздравляю, Юра! Ты первый, я второй. Американцев победили. Давай на этом закончим...

– Нет, я пойду на рекорд!

И он пошел на рекордные 217,5, но перед этим толкнул 210-килограммовую штангу. Поэтому для дуэли с Жаботинским, который тоже заказал 217,5 килограмма, у него осталась лишь один подход, а у соперника два.

Согласно правилам, первым к рекордному снаряду пригласили Леонида. 20 минут Леонид ждал этого приглашения и, конечно, остыл: сумел поднять штангу чуть выше коленей. Попытку загубил, следом на помосте вырос Власов. Не спеша, поправив очки, атлет взялся за гриф штанги и потянул ее решительно вверх. Снаряд покорно лег на грудь атлета. Немедля Юрий поднялся из подседа и послал рекордную громаду металла вверх, на прямые руки. Однако посыл получился вялый, неточный.

– И тут я сказал себе, – вспоминает этот момент Жаботинский. – Какая удача тебе, Леня! Поднимешь эту штангу – станешь сразу рекордсменом и чемпионом мира, победителем Олимпийских игр! Я как будто вновь родился, не чувствовал боли ни в плече, ни в пояснице. И штанга пошла вверх так легко, будто я поднимал не два с лишним центнера, а клал чемодан на верхнюю полку.

В сумме получилось 572,5 килограмма, на 35 килограммов больше олимпийского рекорда Власова в Риме, но самое главное – это была победная сумма. У Власова, побившего два мировых рекорда, получилось 570 килограммов.

– Ну, поздравляю, – подойдя, сказал Юрий и пожал мягкую ладонь Леонида. – Не думал, что ты возьмёшь такой вес.

– Я и сам не надеялся...

Шереметьевский аэродром был расцвечен спортивными стягами, транспарантами. С букетами цветов Москва встречала героев-олимпийцев. «Молодцы, штангисты!!!» – дружно скандировали встречавшие, не зря, ведь все семеро атлетов завоевали медали и заняли первое командное место в десятый раз.

Юрий Власов тем временем ехал в поезде где-то в районе Байкала. Проигрыш всегда досаден, но во сто крат досаднее, если ты знаешь, что был сильнее и все же проиграл.»

Вот, что спустя годы об этом противостоянии скажет сам Власов:

«Я ж мог пойти толкать не 210 кг, а 212 кг, 212 кг и он бы никогда не выиграл, это надо было ему толкать 222 кг – он бы никогда не толкнул. Мне 212 кг толкнуть ничего не стоило, это я на тренировках толкал по много раз. Я начал 210 кг, разгон и решил 217 – мировой рекорд. Почему я такую раскладку сделал это вопрос уже другой. Потому что не считал его соперником, а почему не посчитал – по поведению его за кулисами. Вот это меня убило. Вот здесь произошёл мой самый большой прочет.

Когда я вижу, что человек так себя ведет, так говорит. У нас был разговор за кулисами: когда он подходит ко мне перед толчком и говорит:

– Давай так: закончим толчок, толкнем по 210 кг и уйдем. Я бы сразу становился Олимпийским чемпионом, это он

мне сказал: «давай прекратим борьбу». Почему? В жиме у меня большой результат – рекорд Мира, который в зачёт пошёл, в рывке хоть и срыв был, но рекорд мира в незачетном подходе. И в толчке был готов к мировому рекорду.

Жаботинский много говорил, что всех победит и всех раздавит – у него конфуз получался. И он устал, наелся к тому времени. И он мне говорит: «давай закончим выступать». Это же является свидетельством того, что человек уже сломлен. И он говорит «я больше не пойду», это он мне же сказал это.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.