



Баир Жамбалов

# Супермен будущего

16+

Баир Жамбалов  
**Супермен будущего**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Жамбалов Б. В.**

Супермен будущего / Б. В. Жамбалов — «ЛитРес: Самиздат»,  
2020

Из книги "Супермен будущего" читатель узнает о методике тренировок в спорте высших достижений, о развитии таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, быстрота. И также читатель соприкоснется с такой злободневной темой, каковым является допинг. Перед ним предстанет и гипотетический допинг будущего - "генный допинг", предусматривающий редактирование генома, чреватое направленным генетическим изменением организма. И тогда спортсмену, супермену будущего станут подвластны и такие феноменальные результаты, как бег на 100 метров за 8 секунд, прыжок в длину за 10 метров, толчок штанги за 300 кг. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

## 1

Это было давно, это было в году 1981, это произошло в августе того года, тогда я перешёл на третий курс факультета иностранных языков педагогического института, куда я поступил после срочной службы в Советской Армии. Я помню тот день, как вчера. Да и как не помнить, когда и нервы, и внутреннее эмоциональное состояние были зашкалены до предела. Но почему зашкалены до предела? Да потому что в вагоне электрички случился своего рода экстрим, настоящий экстрим. Но какой экстрим мог случиться в обычном вагоне электрички? Да, но так получилось, и это был экстрим, экстремальный случай...

Два молодых парня, примерно, двадцати лет вели себя в вагоне электрички неадекватно, это мягко сказано, вели себя дерзко, нагло по отношению к нескольким ребятам пятнадцати, шестнадцати лет. Постороннему человеку было понятно, что они знакомы, знают друг друга не один год. Так продолжалось, предположительно, двадцать минут, пока вот эти два здоровых молодцеватых парня, что разговаривали в вагоне нарочито громко, да ещё с перебором нецензурных слов, не вывели одного паренька из всей этой группы в тамбур вагона электрички для более крутого разбирательства явно с применением грубой физической силы.

Весь вагон, все пассажиры разные по возрасту, молча, следили за всем этим действием, включая и меня, уже затрясшегося от злости. И вот они вывели этого парнишку в тамбур, и тут я, внутренне уже готовый к экстриму, секунд через десять вышел за ними в тамбур, где только начиналось вот это самое действие самого мерзкого характера. Эти два здоровых парня, один из которых уж слишком высоким ростом, начинали прессовать этого паренька, что стоял безропотный, напуганный.

Я вышел в тамбур. Я буду один против двоих, притом здоровенных двоих. Этого испуганного паренька, конечно же, за бойца не считал. Ну что ж, на моей стороне будет неожиданность, ибо я начну первым и без предупреждения, и во-вторых, я тогда в молодости усиленно тренировался, самостоятельно постигал азы каратэ, что был в нашей стране так популярен в конце семидесятых, в начале восьмидесятых годов. Да, пока на экранах наших кинотеатров не шли триумфально фильмы с участием замечательных киноактёров Брюса Ли, Джеки Чана и других суперменов мирового экрана, но вот самый популярный фильм того времени «Пираты двадцатого века» с игрой такого же замечательного киноактёра Талгата Нигматуллина, игравшего отрицательного героя, был у всех перед глазами. Так что я был тренированным парнем, ну и конечно же неожиданность нападения именно с моей стороны...

Вышел в тамбур и сразу произвёл удар правой прямой, в тамбуре тесно, и каким бы гибким не был я, но удары ногами, что усиленно тренировал, произвести не смог бы. Удар был эффективен, противник, что пониже ростом своего приятеля, был повержен сразу. Высокий же парень оказался совсем близко по дистанции, и при этом он был обескуражен моим появлением и таким оборотом действия. С детства имел хорошие навыки борьбы вольного стиля. Проход в ноги у меня считали классным и даже приглашали на тренировки, но в виду того, что я после окончания института уже работал учителем в сельской школе, потому постоянно планомерно посещать тренировки по вольной борьбе не мог.

Итак, высокий парень на близком расстоянии и он никак не защищён от прохода в ноги, и потому я резко произвёл этот приём из арсенала вольной борьбы, и подняв этого, всё таки, здоровенного парня высоко над головой, сразу же бросил на пол тамбура, не встретив никакого сопротивления. И тут же приготовился произвести удар ногой, как и бывает в драке на улице, как повисли на моих плечах несколько мужиков, успокаивая меня. У них так же в душе господствовало негодование поведением этих двоих парней, что отныне выглядели совсем неопасными.

Этого паренька, вчерашнего подростка, только что бывшего намеченной жертвой, вывел из тамбура, немного привёл в чувство, постарался приободрить, что мне удалось, когда увидел огоньки радости в его глазах, смотревших на меня с благодарностью. Ну, а тем двоим, некогда агрессорам, досталось всё праведное негодование от остальных пассажиров.

Через 21 год после того происшествия в году 2002 я написал своё третье произведение под названием «Через тренировки к звёздам», в котором описал тот самый случай в тамбуре электрички. Но в произведении уже действовал искусный мастер единоборств, филигранно применивший приёмы айкидо, кун-фу, каратэ, и притом против троих оппонентов. Но ведь взял это из жизни, из своей биографии.

«Сжал кулаки. Приготовился. Нет хуже ожидания. Лучше быстрее начать, а там будь, что будет. И вот сейчас, когда он в качестве жертвы приготовился к худшему событию, краем глаза увидел, как в тамбур вошёл какой-то мужик. Эти трое, настолько увлечённые предстоящей дракой, несомненно, в свою пользу, его не заметили.

– Здравствуйте, молодёжь. Мне очень любопытно стало. Никак не могу понять. Трое против одного или один против троих. Думаю, надо как-то уравнивать это дело, – улыбался вошедший.

Кто ты, маска? Никакая улыбка не скроет эти глаза, источающие холод. Глаза хищника, смотрящего на добычу, как удав на кролика.

Был же он среднего роста, худощав, на вид неказист. Не всё просто на первый взгляд. Очень сильный и уверенный в себе человек мог зайти в такую минуту в тамбур и так весело разговаривать. Он, кажется, заметил в нём всё.

Да, иначе и быть не могло, если находишься в таком состоянии, когда нервы и чувства обострены. Скорей всего под одеждой скрывается сильное, упругое, тренированное тело. Видать, его психика так закалена, что он позволяет себе такую улыбку. Лицо его явно бойцовское. Глаза при случае могут, будто дыру в стене просверлить. Наверное, много повидал, тем более возрастной, ибо явно проступает седина. Вот только эти трое, пребывающие в пике своего блаженства, наделённые, разве что, куриными мозгами, не подметили ничего.

– Эт чё за прыщ объявился, – с очевидным высокомерием повернулся крупный к нему.

– Тебя пенёк тоже урыть, – тут же добавил кто-то из них.

Тогда крупный, растопырив пальцы, решил схватить мужика за грудки и сделал движение вперёд. В один миг страх и напряжение уступили место любопытству. Что же предпримет мужик? А дальше произошло то, чего он никогда не встречал в жизни, но приходилось видеть в кино, и частенько в исполнении Стивена Сигала. Встречное движение левой было очень быстрым, но выверенным. Глазомер с точностью до микрона определил дистанцию, положение руки противника. Захватил запястье, вывернул вправо. Резкая боль в локтевом суставе мгновенно, независимо от сознания, повлекла тело крупного в том направлении, куда направил этот человек. Головой устремился вниз, ногами вверх. Рука в захвате оказалась в том положении, что локтевой сустав параллелен поверхности. Лёгкий, но резкий удар снизу. Пронзительная боль и такой же крик. Приземление с вывихом в локте. Крупный лежал на полу, корчился от неимоверной боли, громко стонал в диком вое. Эффект произошедшего был огромен. Нравилось наносить страдания другим, но случай нынче повернулся так, что этого получил сам.

Теперь их двое против двоих. Это только арифметически. В отношении духовном те, оставшись вдвоём, оказались против целой роты, целой дивизии. Как в такой короткий миг всё повернулось в мире этом. Так быстро вседозволенность улетучилась как пар, уступив место полной растерянности. Вслед наступала парализация воли, за которой, чтобы не отстать, резво скакал на коне страх.

Конечно, надо платить. За создавшуюся обстановку тоже. Иногда ум некоторым приходит и через это. На этом удивительное не закончилось. Это он видел в кино в исполнении больших мастеров. Мужик взметнулся вверх волчком, как юла на триста шестьдесят градусов. В то

мгновение, когда оказался спиной к противнику, он был уже высоко. Дистанция рассчитана. Удар пяткой круговым движением снаружи внутрь. «Выстрел» боковой поверхностью стопы пришёлся в грудь. Пока второй стремительно отлетал к стенке, дыхание у него сбилось в один миг. Он лежал, но в отличие от первого не стонал, а судорожно хватал ртом воздух.

– Вот так будет справедливо. Теперь один на один. Разговаривайте, – и с такими словами мужик отошёл в сторону.

Хотя, какой мог быть разговор. Третий дрожал как лист осиновый на ветру. Он не стал вкладывать в удар всю силу. Противник пошатнулся. В глазах ни намёка на сопротивление. Что его бить такого. Только и сплюнул в сердцах, а затем и вовсе махнул рукой. Подошёл к мужику, в знак благодарности пожал ему руку. ведь если бы не он...»

Вот такие строки почти через 21 год после того случая в тамбуре электрички.

## 2

Ровно через 39 лет после того происшествия в августе 2020 года я поехал на Байкал, на Максимиху, что приблизительно в 200 километрах от Улан-Удэ – столицы Бурятии. Там мой младший брат каждый год проводит тренировочные сборы юных лыжников, лыжниц. Давно не был я в этом тренировочном лагере. В этот, всё же, знаменательный год, когда по всей планете разбушевался коронавирус и были отменены почти все соревнования, в том числе самые главные соревнования четырёхлетия, что есть Олимпийские Игры в Токио, сборы юных лыжников начались поздно, лишь только в августе приступили к полноценным тренировкам, как и везде по всему миру.

Поехал на Байкал всего на три дня просто отдохнуть, и при этом решил взять с собой два произведения, которые вывел на принтере в бумажном варианте. То были произведения «Через тренировки к звёздам» и «Уловить неуловимое. Путь мастера». И в первый же вечер после ужина решил предоставить вот эти два произведения юным лыжникам на прочтение. Мне была интересна их реакция на произведения. Ведь в этих двух повестях главные герои были мальчишки, подростки, примерно, четырнадцати, пятнадцати лет – ровесники юных лыжников, уже самым серьёзным образом решившихся заняться спортом.

Реакция юных лыжников не обманула моих ожиданий. Сразу же образовалась очередь из желающих прочитать эти два произведения, в которых воспеваются гимн и спорту, и мастерам единоборств. К мальчишкам подключились и девчонки, что стало для меня некой неожиданностью.

На третий день вечером после ужина, а на следующее утро мне уже ехать домой, ко мне подошли все лыжники, лыжницы тренировочного сбора, чтобы поделиться впечатлениями от прочитанного, да и просто поговорить. И вот мы уселись на скамеечке возле столовой, кому не достались места, так прямо на траве, мне же, по возрасту приходившему им не то, что в отцы, даже в дедушки, отвели место в самом центре. И снова пришло ощущение, память молодости, когда в турпоходе, в такой подготовке к турслёту, вечерами у ночного костра возле палаток я рассказывал своим ученикам, ученицам фантастику отечественных и зарубежных фантастов. Тогда мальчишки и девчонки взахлёб слушали о жизни далёких миров. Но в этот вечер никакого рассказа о фантастических мирах не намечалось. О другом, о другом, но всё о спорте, о методике тренировок...

Юные лыжники, лыжницы днём тренировавшиеся неистово, а вот этими вечерами взахлёб читавшие мои произведения, ясно представляли, знали, что решили посвятить жизнь спорту. Да и перед ним ярким образом стоял живой светлый пример моей племянницы Алисы Жамбаловой – мастера спорта международного класса, четырёхкратной золотой медалистки, четырёхкратной чемпионки Универсиады в Красноярске, чемпионки Российской Федерации, члена национальной сборной России по лыжным гонкам. Да и её тренер, мой младший брат

Саян Жамбалов – чемпион Сибири и Дальнего Востока, мастер спорта Советского Союза также был для них примером.

– У меня такое ощущение, что многое Вы взяли из своей жизни, – начинала разговор девочка по имени Сарюна, что взахлёб прочитала вот эти два произведения.

– Да, кое-что из моей жизни, биографии я описал в этих произведениях, – отвечал я, готовый часами говорить о спорте, и в частности о методике тренировок.

– Много познавательного, – вставил своё слово мальчик по имени Андрей, который только что перед ужином прочитал одно из произведений, когда наступила его очередь.

Да, конечно, эти два произведения, как и все остальные, рассчитаны для подростковой аудитории, для молодёжной аудитории, и если говорить о познавательной стороне, то стоило остановиться, хотя бы на этом аспекте спортивной жизни, когда наилучшим образом развивается мастерство.

Координация движений у детей лучше всего развивается в 5-7 лет. Это самый оптимальный период для обучения мастерству. Но есть и другой период, и он приходится в 13-15 лет, как раз в этот период, в который вступили юные лыжники, лыжницы, прочитавшие эти два произведения. А разговор, беседа продолжалась...

– Большой спорт давно стал такой лабораторией и для тренеров, и для учёных. Да, многие пишут кандидатскую, докторскую диссертацию, связанную со спортом. Многие учёные пишут книги о методике тренировок. В нашей стране самые известные учёные: Бернштейн, Верхошанский, Николай Озолин, Эдвин Озолин, Бойко, Репин, Зациорский и многие другие. Из зарубежных могу назвать таких как Генри, Баннистер, Хилл, Рендель, Нёккер, Уилт, Синисало, Тейлор, Калева Ромпоти... – называл я фамилии тех учёных, книги которых прочитал, законспектировал в тетрадях, тренируясь неистово, тренируясь сам без тренера, и потому мне, как воздух, нужны были знания.

Для ребят это было в новинку, что многие, многие учёные во многих странах изучают, занимаются методикой тренировок. Да, конечно, им их тренер – мой младший брат ставил технику лыжного бега, самую лучшую технику в республике Бурятия, да, конечно, они и зимой, и летом на сборах бегали на лыжах, на лыжероллерах, но ведь им-то пока всего от 12 до 15 лет. Им по жизни ещё многое предстоит узнать.

Для примера научности в спорте я приводил книгу Юрия Верхошанского «Основы специальной физической подготовки спортсменов», в которой рассматриваются научно-методические основы, методы и принципы СФП – специальной физической подготовки в общей системе тренировки.

Вдобавок для примера приводил книгу Владимира Бойко «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». В этой книге описывается спорт высоких достижений, что есть не столько соревнование спортсменов в силе, выносливости, быстроте, сколько соревнование знаний на самом передовом рубеже, прокладывающих новые теоретические и методические пути целенаправленного, высокоэффективного физического совершенствования спортсмена и развития его двигательных способностей.

И ещё для примера приводил книгу Николая Бернштейна «О ловкости и её развитии», книгу выдающегося учёного, члена-корреспондента Академии медицинских наук СССР, создавшего новое направление в науке – физиология активности, первооткрывателя ряда её законов.

И, конечно же, привёл в пример всемирно знаменитую книгу крупнейшего специалиста профилактической медицины в мире Кеннета Купера «Аэробика для хорошего самочувствия». В этой книге подробно описан расчёт оптимальной нагрузки, построение занятий и правил тренировок.

– В мире много книг научной направленности по методике тренировок, одно только перечисление займёт много времени. Да я и не знаю даже названий всех книг. А пока я говорю вам

про это, уже пишутся новые книги, и будут их писать и писать. Вот такой и есть спорт высших достижений, – так говорил я моим новым внимательным слушателям, как когда-то в молодости, когда в лесу у ночного костра возле палаток рассказывал ученикам, ученицам фантастику, где изысканно преваляровала сама невероятность вещей, событий.

– Да, я понимаю. Наука в спорте. А вот у Вас написано о сильных людях, что преодолели. . . , – вставила своё слово такая любознательная девочка по имени Вероника.

– Конечно, конечно, это тоже из спорта, – я вторил ей, а на ум приходили те самые строки из произведения «Через тренировки к звёздам».

«Знай, как бы ты ни был силен, но если нет силы психической, то грош-цена любой тренировке. Спортивные психологи говорят, что чемпионы всегда сильнее хотят победить. Этому нужно учиться. Бой – это всегда напряжение психики. Будь к нему заранее готов. Все двадцать четыре часа в сутки, даже когда разбудят посреди ночи, всегда будь в оптимальном состоянии бойца. Если надо – умей мгновенно мобилизоваться физически и психически. В жизни много примеров невозможного.

Виктор Чукарин во время войны попал в плен к фашистам. Был в концлагере. Когда его освободили, то выглядел он как скелет. Бывший гимнаст не мог подтянуться на турнике, а ведь когда-то он выступал на первенстве страны. Тренировался через не могу. Прошло несколько лет. Он выиграл чемпионат страны, Европы. В 1952 году в Хельсинки он стал олимпийским чемпионом.

Штангист Мамедов на войне лишился ступни. Несмотря на это он продолжал тренироваться, поднимать тяжесть. Рекорд страны он установил стоя на протезе.

Американка Вильма Рудольф в детстве болела полимиелитом. Не то, что бегать, ходить не могла. Вильма не захотела мириться с этим. Она тренировалась с огромной верой в себя. В 1960 году в Риме она стала олимпийской чемпионкой в спринте на 100 метров.

Турецкий мальчик Мехмет Акбаш хромот. С рождения у него одна нога была иссохшей, но очень хотел бороться. Футбол и вольная борьба в Турции – спорт номер один. Когда ему разрешили тренироваться, он от такой радости перепахал всех. Когда он вырос, иссохшая нога оказалась короче здоровой. В вольной борьбе свой физический недостаток превратил в свой технико-тактический плюс. В 1968 году в Мехико он стал олимпийским чемпионом.

Таких примеров много и в жизни, и в спорте. Их внутренний мир позволил им подняться на вершину. Запомни, как люди, переборов болезнь, могут стать чемпионами. Я готовлю из тебя, если не чемпиона, то сильного, здорового, доброго человека обязательно. Учись держать свой внутренний мир. Владей им, как владеешь мышцами. Каждой тренировкой крепи свой характер. Психология должна быть развита так, как тело твоё».

Да, в миг экстремальности важнейшим элементом является даже не столько физические возможности тела, организма, а психика, и раз уж заговорил о психике, то об этом стоило рассказать отдельно.

### 3

– В жизни встречается много невероятного, такого знаете, на стыке с волшебством, – продолжал я развивать тему о сверхвозможности человека не только для достижения поставленной цели, но и проявления их в случае острейшего экстрима. – В начале девяностых прошлого двадцатого века во многих газетах мира писали об одном случае. Его привёл на одном из семинаров шведский психолог Уннесталь. Однажды одна женщина, мать увидела, как машина вот-вот переедет через её ребёнка. И тогда она одним прыжком подскочила и подняла машину. Были очевидцы, свидетели этого невероятного. А когда позже уже в спокойной обстановке её попросили повторить то же самое из разряда феноменальностей, то она даже на сантиметр не смогла сдвинуть эту машину.

– Да..., понимаем... – как-то хором выдохнули юные спортсмены.

– Однажды один старик, – я уже приводил другой пример о феноменальности человеческого организма на случай экстрима, – в почтенном возрасте, от страха, когда за ним погнался бешеный бык, вот так и запрыгнул, перемахнул через высоченный забор высотой больше двух метров, хотя в жизни он никогда спортсменом не был.

– Да, конечно, конечно, и мировой рекорд установишь, – на этот раз так и раздался дружный смех от юных спортсменов, мгновенно представивших такую картину, да и примеривших на себе самом.

– А одна бабушка, в таком же почтенном возрасте, об этом случае писали газеты, во время пожара выскочила из дома и также перемахнула через забор, но не просто перемахнула, а вместе с сундуком. А позже, когда потушили начавшийся пожар, несколько здоровых парней с трудом занесли сундук обратно домой.

– И это мы тоже понимаем, – юные лыжники опять разразились единым смехом.

Теперь же от психики стоило перейти и к другому. В этот миг в моей памяти всколыхнулись строки из книги Леонида Репина «Ключ к успеху», изданной ещё в 1980 году в СССР издательством «Физкультура и спорт», книги, в увлекательной форме повествующей о значении, роли науки и техники в спорте.

«А в Мексике в штате Чиуауа обитает племя тарахумаров. Индейцы из этого племени – природные стайеры. Такие, по крайней мере, ходили слухи. Для их проверки была создана компетентная комиссия, состоящая из физиологов и тренеров.

Прибыв на место, члены комиссии немедленно организовали массовый кросс на неопределённую дистанцию. Договорились, что индейцы будут бежать до тех пор, пока им не надоест. Сами члены комиссии, разумеется, не бежали, а ехали рядом с головной группой на автомобиле. Они очень устали сидеть в машине, а бегуны неумоимо преодолевали уже 177-километр, демонстрируя неслыханную выносливость.

Заинтересовавшись спортивными возможностями тарахумаров, комиссия решила посмотреть, на что способны их дети, и устроила забег мальчишек в возрасте от шести до десяти лет на дистанцию в десять километров. Следует добавить, что забег этот проходил за год до Олимпиады в Мехико и как раз на высоте Мехико – по шоссе, проложенному на высоте две тысячи двести метров.

Многие из босоногих бегунов показали совсем неплохой результат – около семидесяти минут. А победителем стал десятилетний мальчик, у которого всего через пять минут после финиша пульс был равен 132 ударам в минуту. Другими словами, пульс быстро возвращался к норме.

Выходит, действительно тарахумары обладают замечательными природными способностями к бегу. Если отобрать лучших из них, то можно не сомневаться, что при соответствующей подготовке они смогут вплотную приблизиться к мировым достижениям, а то и превзойти их в скором времени. Ничего невероятного в таком предположении нет.

Но нет ли у тарахумаров каких-либо особых секретов, помимо их замечательных природных данных! Тут тоже выяснились весьма любопытные подробности.

Более внимательное обследование индейцев показало, что затраты энергии и потребления кислорода у них во время бега более чем в десять раз превышали нормы, считавшиеся специалистами максимально возможными для человека. А при дальнейшем обследовании и наблюдении за образом жизни этих людей оказалось, что, во-первых, выносливость – действительно их природное качество и, во-вторых, жизнь на лоне природы очень способствует развитию этого качества. Кроме того. Питание их оказалось тоже довольно необычным: тарахумары в основном вегетарианцы. Мясо они едят крайне редко, зато на их столе всегда есть кукуруза, фасоль и всевозможные специфические блюда из них приготовленные.

Не следует ли в таком случае сделать вывод, что и всем стайерам, желающим добиться высоких результатов, надо питаться так же, как питаются мексиканские индейцы? Разумеется, нет. Не стоит спешить с подобным выводом. Дело вовсе не так просто. И, конечно же, нельзя механически переносить опыт индейцев на тех, чей организм формировался в совершенно иных климатических условиях – на европейцев – обитателей другого континента. Вполне вероятно, что та необыкновенная выносливость, которой обладают тарахумары, вырабатывалась в течение многих и многих сотен лет теперь передаётся из поколения в поколение на клеточном уровне в виде генетического шифра, заложенного в самых недрах живой клетки – в её генах и хромосомах. И это вполне возможно».

Нет, на этот раз от юных лыжников смеха не последовало, когда я рассказал об индейцах племени тарахумары из книги Леонида Репина «Ключ к успеху». Полная задумчивость, ведь это им так близко, всё-таки лыжники, близкие к стайерам из лёгкой атлетики, такое же требование к выносливости.

– А кто-нибудь из этого племени становился чемпионом мира, олимпийским чемпионом? – спрашивал меня самый маленький из лыжников по имени Владик.

– В основном самые сильные из Африки, – говорил, добавлял от себя самый старший из лыжников по имени Батор.

– Нет. Кажется нет. Не припомню ни одного бегуна, ни одной бегуни из Мексики. Там, в Мексике, футбол и профессиональный бокс – спорт номер один. В этой стране, в этой, действительно, красивой стране нет легкоатлетических традиций. А традиция имеет значение... – отвечал я на вопрос Владика и затем уже давал ответ к словам Батора о прекрасном континенте Африка.

Маленькая деревушка племени нанди находилась неподалёку от небольшого городка Элдорета, что раскинулся на обширном плато близ горы Кения. Там находилась школа, куда каждое утро бегом бегали мальчишки по фамилии Кейно и Кипкочечи. Туда десять километров и обратно десять километров, получится все десять километров. А дома ждёт нелёгкий крестьянский труд. Надо помогать отцу пасти скот. И это тоже бегом. Кто ж тогда мог знать, мог предположить, что эти мальчишки в будущем станут гордостью племени нанди, да и гордостью всей Кении, когда станут и призёрами, и чемпионами мира и Олимпийских игр.

Да, в Кении традиции, именно традиции лёгкой атлетики, и именно такого раздела лёгкой атлетики, что и есть бег на средние и длинные дистанции, и именно традиции стайерского бега. И потому в этой стране родились чемпионы Роно, Нгуги, Бивот, Кипругут..., можно перечислять и перечислять..., и каждый год появляются чемпионы и призёры. В этом плане лишь Эфиопия – конкурент Кении. Потому что и в этой стране сильны традиции стайерского бега.

– Допинг применить, тогда с ними можно конкурировать, – добавил и своё слово лыжник по имени Доржи.

– А расскажите про допинг, – уже почти хором попросили юные лыжники, лыжницы.

– Да, допинг..., спорт и допинг давно идут рука об руку. Это было, это есть, и, к сожалению, это, наверное, будет, как бы ни боролись... – стоило мне призадуматься, и стоило рассказать, когда юные спортсмены притихли в ожидании...

#### 4

О, Великая Греция – Эллада! И с высоты времён, с высоты высокотехнологичного XXI века я низко кланяюсь в почтении, уважении трепетном...

Великая страна древности, давшая более всего мировой цивилизации землян планеты Земля! Города, греческие города и великие Афины с монументальной архитектурой, с театрами, где игралась классическая драма, и с литературой, с самим Гомером – великим классиком всех времён и народов!

Великая страна древности, держава Ойкумены – родина алфавита и письменности!  
Великая страна древности, держава Ойкумены – родина логики, философии!  
И великие философы – Сократ, Платон, Аристотель, Демосфен, Эратосфен, Деметрий Фалерский...

И великие математики – Пифагор, Евдокс Книдский, Евклид, Архимед...  
И великие врачи – Гиппократ Косский, Эрасистрат, Гален, Соран Эфесский...  
Великая страна древности, держава Ойкумены – родина демократии!  
И великая страна древности, истинно держава Ойкумены, земля родившая, подарившая миру Олимпийские игры!

«Нет другой звезды благороднее Солнца, звезды, дающей столько тепла и блеска в пустыне мира. Так и мы прославляем те состязания, что всех игр благороднее, – Олимпийские игры», – слова из победной песни – эпиникий эллинского поэта Пиандара.

«О, Мардоний, против каких людей ты ведёшь нас в бой! На своих играх они борются не за богатство, а только за славу!» – слова персидского полководца у Фермопил.

В Великой Греции – Элладе атлеты, олимпийники официально употребляли допинг, как говорят в современном мире. И никакой антидопинговой комиссии!

Атлеты, олимпийники вкушали листья эфедры, кустарника, что обильно произрастал у побережий Эгейского моря, да их хватало и у подножия холма Кронос в долине Олимпии. Листья эфедры, как аналог современного допинга, что есть эфедрин.

Атлеты, олимпийники вкушали грибы, в которых содержался мускарин, для того, чтобы повисить психический настрой.

Атлеты, олимпийники съедали сырое мясо, и пили кровь животных. Белки, белки..., и камень, огромный камень весом в 143 килограмма, на котором эллинскими буквами высечено: «Бибон поднял меня над головой одной рукой».

Атлеты, олимпийники пили, конечно же, вино, как самое лучшее бодрящее средство во хвалу, во славу Диониса, Бахуса – богов плодоносящих сил земли, богов виноделия.

Допинг – английское слово от глагола to dope – давать наркотики. В современном значении наркотик отходит далеко на задний план, уступая фармакологическим и другим средствам, что стимулируют центральную нервную систему, психофизическую активность, стойкую выносливость, ускоренное, искусственное развитие мускулов, мышц.

На первых современных Олимпийских играх в 1896 году в Афинах использовали стрихнин. Но на первых современных играх, как и на последующих играх не было никакой антидопинговой комиссии.

На третьих Олимпийских играх в Сент-Луисе американский марафонец Томас Хикс упал незадолго до финиша. Тренеры тут же привели его в чувство, дав глотнуть бренди со стрихнином. Олимпийский чемпион чуть не умер в больнице, но навсегда вошёл в историю, как олимпийский чемпион по марафону.

Стрихнин использовали для увеличения силы и скорости. При применении повышается мышечный тонус до такой степени, что небольшая передозировка приводит к общей судороге и вызывает нарушение кровоснабжения.

В 1928 году была проявлена первая попытка запрета допинга, которая тогда в мире спорта была попросту не замечена.

Во время прямой трансляции велогонки «Тур де Франс» на трассе скончался велогонщик Том Симпсон, применивший возбуждающий препарат амфетамин. Смерть наступила от паралича сердца, что вызвало это самое возбуждающее действие амфетамина. И вот тогда началось противоборство...

Медицинская комиссия МОК в 1984 году определила 5 видов допинга.

Первый вид составили психомоторные стимуляторы: амфетамин, маталамфетамин, фенамин, бензфетамин, кокаин, первитин и другие препараты для повышения тонуса психики.

Второй вид составили разнообразные симпатические амины, усиливающие азотистые вещества организма, синтеза гормонов, витаминов: эфедрин, метилэфедрин, ибобаин, корамин и другие препараты.

Третий вид – стимуляторы центральной нервной системы: лентазол, никетамид и другие.

Четвёртый вид – это наркотические обезболивающие средства: морфий, героин, кодеин и другие.

Пятый вид – анаболические стероидные препараты: неробол, метандростенолон, ретаболил, эпитестерон, болдерон, феноболлин, станозолол, тот самый станозолол, который не успел к Олимпийским играм в Сеуле вывести Бенджамин Джонсон – сильнейший спринтер своего времени, что повлекло за собой дисквалификацию на два года, тем самым сгубивший его тогда замечательную спортивную карьеру. Эти препараты пятого вида – анаболики повышают синтез белка в организме, увеличивая массу скелетной мускулатуры и мышечной силы.

Применение допинга продолжалось и после того, как в 1962 году МОК запретила их приём, а в 1967 году ввела антидопинговый контроль на Олимпийских играх, а в 1971 году создала службу допинг контроля на национальных и международных соревнованиях. В 1968 году на Олимпиаде в Мехико впервые был проведён выборочный допинг контроль.

С 1984 годы сторонники тайного применения допинга стали выходить за пределы этих пяти видов допинга. Так впервые пошёл в ход кровяной допинг – гемотрансфузия, когда перед турниром атлету длинных дистанционных видов спорта вливали кровь, что значительно повышало его выносливость. Но и это стали выявлять антидопинговые лаборатории.

Допинг и антидопинговый контроль, как два антагониста, две полярные стороны спорта. И с той и другой в ход пустили самую тяжёлую артиллерию, что и есть наука передовых достижений.

Антидопинговый контроль включил всю мощь своей артиллерии: идентификация и скрининг допингового вещества в биосреде, химико-токсикологический анализ – спектрофотометрия в инфракрасной и ультрафиолетовой зоне, масспектрометрия, хроматография и многое, многое другое. И самое главное – Медицинская комиссия МОК между соревнованиями стала выезжать в страны без предупреждения и брать допинг пробы у ведущих атлетов мира.

Ну, а ныне в начале XXI века, в первой половине XXI века заинтересовались генным допингом, таким вот феноменом «могучей мышши», «марафонской мышши», когда в лабораториях вывели сильных, выносливых мышшей, намного опережающие функциональные возможности обычных мышшей. Так что допинг с генетическим изменением организма, возможно, и ждёт своего часа.

Юные спортсмены слушали, затаив дыхание, что не заметили закат ярко багрового солнца за горизонт. С Байкала подуло прохладный ветерок, и некоторые мальчишки, девчонки побежали в комнаты, чтобы принести для всех куртки, в том числе и для меня, строго предупредив, чтобы я ничего не рассказывал в их отсутствие, на что я, конечно же, с радостью согласился. И вот принесены куртки, и нет дискомфорта от вечерней прохлады. И наша беседа, мой рассказ плавным истечением продолжили дальнейший ход, но конечно же, после рассказа о допинге меня для начала осыпали вопросами, из которых я выделил два вопроса, на которые решил ответить самым подробным образом.

«У меня такое ощущение, что без допинга никогда стать чемпионом мира», – такой вопрос задавал юный спортсмен по имени Бэлигто.

«Расскажите, пожалуйста, про генный допинг», – такое предложение выдвинула юная спортсменка по имени Алина.

Решил начинать с вопроса Бэлигто, и потому решил ответить подробно:

– Ну, почему без допинга? Ещё как без допинга. На Олимпийских играх в Пхенчане, где выступала наша Алиса Жамбалова, правда в таком нейтральном статусе, не было никаких скандалов с допингом. И на летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро тоже не при-

помню скандала, и на «Тур де Франс», и на «Джиро де Италия», и на чемпионатах мира по разным видам спорта также не припомню какие-нибудь скандалы с допингом. А ведь всё просто, потому что дело в тренировках, в методике тренировок. Вот по телевизору не раз показывают тренировку какой-нибудь команды по футболу. На камеру тренируются первые десять-пятнадцать минут, а потом всё, журналистов, репортёров вежливо просят покинуть стадион. Потому что дальше секрет тренировок, секрет методики. Секретные упражнения, секретная дозировка определённой стадии тренировки, секретные приёмы, секрет тактики, секрет стратегии.

Да, конечно, я не мог не рассказать и про это... , про то, что случилось со мной ещё тогда в молодости...

## 5

Перед самым дембелем, когда служил в Советской Армии, служил в железнодорожных войсках на другом конце нашей огромной страны СССР, а точнее в Карелии, а ещё точнее на советско-финской границе недалеко от посёлка Хелюля, я неожиданно заболел неизвестной болезнью. Мой родной командир старший лейтенант Калинин, коренной ленинградец, (как ленинградец, он болел за «Зенит», я же с 1969 года, ещё будучи школьником младших классов, болел за «Спартак» Москва, и потому у нас частенько бывали жаркие диспуты по теме футбола) отправил меня госпиталь, но не в ближайший госпиталь в городе Сортавала, а в сам город-герой Ленинград, в один из самых сильных, лучших госпиталей Советского Союза.

Эта неизвестная для меня болезнь называлась «болезнь Шенлейн-Геноха или же геморрагический васкулит. Лопались внутренние артерии, и кровь сыпью проступала под кожу. Не мог согнуть руку в локте, согнуть ногу в колене. При этой нельзя было притрагиваться к горячей воде, тем более париться в бане. Противопоказаны были любые физические нагрузки, любой физический труд. Лечащий врач так и сказала: «Тебе не подошёл климат». Конечно, в Ленинграде меня капитально вылечили.

Спустя полгода, когда уже учился на подготовительном отделении педагогического института (мой родной командир старший лейтенант Калинин написал отличную армейскую характеристику, я благодарен на всю жизнь родному командиру) второй раз заболел этой болезнью Шенлейн-Геноха. В республиканской больнице Улан-Удэ меня также капитально вылечили, но все эти ограничения по жизни остались. А ведь до армии, как и мой младший брат, ходил на лыжную секцию, тренировался по лыжным гонкам, всегда бегал кросс по лесу. И всё, игра в футбол, в хоккей, бег на лыжах, кросс по лесу по диагнозу медицины закрылись для меня шлагбаумом. Всё, точка, черта, которую не переступить.

Тогда на первом курсе решил переступить, ибо более всего нестерпимо тянуло меня на футбол и на кросс по лесу. А тогда в конце семидесятых годов, в начале восьмидесятых по нашей огромной стране прокатился настоящий бум каратэ. И я, уже по возрасту после армии, решил заняться каратэ, заняться самостоятельно.

В двухэтажном доме по соседству жила женщина-врач. Мать спросила у неё, иол, можно ли её сыну бегать кросс, тренироваться. Врач дала добро. Пусть занимается тем, что нравится, и возможно, одолеет болезнь психически, психологически. И это был для меня истинно зелёный свет.

Я поступил в институт после срочной службы в армии, мой младший брат поступил после школы на физико-математический факультет, и потому мы оказались на одинаковом уровне, можно сказать, на одном курсе, но только факультеты разные. Мой младший брат уже с первого курса стал побеждать на первенстве республики по лыжным гонкам и среди юниоров, и среди взрослых. Итого он стал 20-кратным чемпионом республики Бурятия среди мужчин и чемпионом Сибири и Дальнего Востока, тем самым выполнив норматив мастера спорта Советского Союза.

## **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.