

Николай Ясиновский



**ЖЕЛЕЗНАЯ ПРАВДА
«РУССКОГО КОШМАРА»**

II

Николай Ясиновский

**Железная правда «Русского
кошмара». Часть вторая**

«Издательские решения»

Ясиновский Н.

Железная правда «Русского кошмара». Часть вторая /
Н. Ясиновский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-04-007057-2

Продолжение первой части воспоминаний легендарного русского культуриста. В этой книге он анализирует отдельные моменты своей биографии, подробно рассказывает о мотивах и факторах, которые в разное время влияли на принятые им решения и совершенные поступки, о людях, с которыми сводила его жизнь — и рассказывает о своих взглядах на мир, на людей, на ситуации и события.

ISBN 978-5-04-007057-2

© Ясиновский Н.
© Издательские решения

Содержание

Пролог	6
Как я пришел в культуризм	7
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Железная правда «Русского Кошмара»

Часть вторая

Николай Ясиновский

Посвящается моим родителям...

© Николай Ясиновский, 2016

© Александр Ильченко, дизайн обложки, 2016

Редактор Денис Полянский

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Я, честно говоря, не планировал это писать. Всё родилось само собой. Определенно после выпуска первой части; и не сказать об этом я не могу. В жизни есть вещи, за которые хоть тысячу раз вставай на коленки и проси прощения, все равно будешь чувствовать вину. Эта вина навсегда останется с тобой: перед родителями за те проступки, которые мы, дети, совершали.

Но есть в жизни моменты, которые хочется переживать каждый день, благодарить судьбу за то, что они были в твоей жизни. Для меня даже душ после тренировки и то ощущение, которое испытываешь после него – бесценны. Еще – победа на соревнованиях или, как ни странно, поражение.

После выхода моей книги я получил сотни писем благодарности на свою электронную почту. Десятки звонков и просто хороших слов при встрече: от знакомых и от людей, которых никогда не знал. Я даже не ожидал, что книга так понравится читателям. И вот после тех слов и писем, которые я получил, могу честно вам сказать: хочу жить, созидать и радоваться жизни. Благодарю всех, кто откликнулся, от всего сердца, Спасибо вам. Мне было очень важно услышать ваше мнение, и вы дали мне понять, что эта книга была написана не напрасно. Я не зря полгода писал по 6—8 часов ежедневно. Спасибо еще раз и пусть Господь хранит вас от всех бед.

Ваш Николай Ясиновский.

Как я пришел в культуризм

Теперь я немного хотел бы рассказать о том, как я стал заниматься культуризмом и почему, а также как я вообще пришел в большой спорт. Для начала могу сказать с уверенностью, что большим спортом стал заниматься уже в 6 лет.

Родился я на Севере, где, естественно, наибольшей популярностью пользовались зимние виды спорта, а хоккей стоял, само собой, на первом месте. Однако в Воркуте развивались и другие виды спорта. К примеру, в городе до сих пор существует одна из лучших школ России по плаванию. В настоящее время 2, или даже 3, пловца из города Воркуты входят в состав национальной сборной.

Мой же выбор пал на хоккей. Почему? Да потому что это быстрый, интеллектуальный и мужественный вид спорта – для настоящих мужиков! И это мне было понятно уже в 6 лет. Я, наверное, покажусь нескромным, если скажу, что в столь раннем возрасте иногда мыслил и совершал такие поступки, которые могут делать только вполне взрослые люди. Ну, например. Примерно в этом возрасте я сильно саданулся об паровую батарею. Очень хотелось плакать, но, помню, сказал себе, что больше не буду плакать от боли и никто больше не увидит моих слез. С тех пор больше никогда не плакал от физической боли. Так и с хоккеем. Мой выбор был осознанным, я точно знал чего хочу. Не родители привели меня в секцию, а я их. До сих пор не могу понять ни родителей, ни деток, которые идут сначала в одну секцию, потом, через некоторое время, в другую. Иногда, а мне известны и такие случаи, ребенок в течение 3—5 лет меняет секции по пяти-шести видам спорта. Не знаю ни одного случая, чтоб такой ребенок добился каких-либо результатов хотя бы в одном из них. Может быть, я не прав (дескать, для здоровья – прим. автора), но мне кажется, это просто проблема родителей, которые сами не знают, чего хотят от своего дитя. Они, не сформировав собственного приоритета к одному из видов, сделали таким же рассеянным и менталитет своего чада. Когда его спрашивают: «Будешь заниматься гимнастикой?» – ребенок тут же отвечает: «Буду». А через несколько месяцев, если родители спросят своего отпрыска: «Не хочешь ли заняться борьбой?», – ребенок с таким же спокойствием ответит: «Хочу». А в результате – ни там, ни там. В отношении своего сына хочу сказать, что он, как и я, с самого раннего детства выбрал два равнозначных вида спорта – футбол и хоккей. А когда пришло время выбирать из двух, он без колебаний выбрал футбол. Даже выбор амплуа он сделал в раннем детстве – стал вратарем. И как я ни старался изменить это, так как сам играл центрального нападающего в хоккее, переубедить это маленькое создание не смог. За это уважаю и горжусь своим сыном. Опять немного отвлекся. Но хочу вас, дорогие читатели, предупредить, что таких отступлений в книге будет достаточно много, как и в первой части. Ведь эта книга не только о моей жизни; в ней я публично высказываю свои мысли о том, что меня волновало и волнует по более широкому кругу вопросов. Уверен, что многие из вас откроют совсем не известные стороны моей жизни, а также изменят свое мнение по отношению не только к спортсменам вообще, но культуристам в частности. Надеюсь, что многие из вас поймут, что пословица «сила есть, ума не надо» – не про нас. Ну, а теперь вернусь к тому, как я попал в хоккей.

Да в общем-то случайно. Узнал, что проводится набор в секцию. Когда пришел записываться, то тренер сказал мне приходить на следующий год: «Набор закончен!» Я пришел домой чуть не плача... Мама, узнав, в нем дело, взяла меня за руку и повела к тренеру. Тут, правды ради, сообщу, что родители были хорошо знакомы с ним. В виде исключения тот согласился записать и меня. Впоследствии он не пожалел о своем решении, о чем часто

говорил моим родителям. Можно даже утверждать, что я был его любимчиком в команде. И не потому, что был подхалимом или пристроенным «по благу» в тройку лучших игроков команды: в таком виде, как хоккей, это не катит! А, как минимум, потому что в скорости передвижения на коньках мне вообще равных не было не только в команде, но и во всей Северо-Западной зоне, было и еще одно неоспоримое качество, из-за которого я играл центрального нападающего. Так называемый «пяточок» – это зона перед воротами, за которую отвечает центрфорвард. В то же время, это самая контактная зона. И надо иметь достаточно мужества, чтобы там находиться. Я же никогда не боялся силовой игры. Скажу больше – мне это даже нравилось. Бывало, что доигрывал игру с порванной связкой, иногда возвращался в игру даже после того, как меня, в прямом смысле, уносили с поля, а изо рта, ушей и носа текла кровь после жесткого столкновения.

В то время, а это был 1968 год, детской формы в СССР не было, и нашим родителям приходилось ее шить самим. Хоккейные трусы делались из ватных штанов, в которые вставлялись специально сделанные из пластмассы щитки. Для того, чтобы трусы были похожи на хоккейные, их обшивали сверху красным, синим или зеленым материалом. Нагрудники, щитки и налокотники родители делали нам из нескольких слоев картона или пластмассы, которую нагревали над огнем, а потом гнули по форме ног или рук. Через два года пяти лучшим игрокам выдали настоящую форму. В том числе и мне. Счастью нашему не было предела! Мы все были на седьмом небе! Мы одевали эту форму не только тогда, когда тренировались, но и когда выходили просто покататься на каток перед учебой в школе. А еще одевали ее, чтобы похвастаться перед сверстниками и показать им, что мы входим в «элиту», так как форма выдавалась только ведущим игрокам. Чуть ли не спали в ней... Чтобы играть клюшкой с загнутым пером, мы нагревали клюшку над электроплитой, а потом загибали ее под определенный угол, вставляя ее между батарейными секциями. А иногда заводской загиб перегибали под свою руку, то есть левостороннюю под правостороннюю.

Важный момент. Крытых катков тогда тоже не было, поэтому, чтобы потренироваться, надо было очистить каток от снега, потом залить, а уже потом тренироваться. А если учесть, что жили мы на Севере, за полярным кругом, всего каких-нибудь 200 километров от Северного Ледовитого океана, представьте нашу зиму и сколько снега за сезон выпадает. Каток приходилось чистить два-три раза в неделю. Иногда, чтобы его очистить, надо было сначала загнать бульдозер. Я к чему – вот такая была у нас физподготовка. Поблажек не делали никому, команда детей лопатила каток от снега наравне с взрослой командой. Если не было снега, то стоял мороз. Для Воркуты мороз 30–40 градусов – это нормально и не повод отменять тренировки. Сравнивая нынешних детей того же возраста – 8–10 лет, надо сказать, что мы были физически более развиты и клюшку держали намного крепче. Особенно были развиты руки, плечи и спина. Все это благодаря родной лопате. Сейчас дети играют на крытых ледовых площадках, под них готовят лед, они только надевают форму и тренируются. Конечно, условия для нынешних детей созданы комфортные – и это прекрасно, но мне кажется, что наше поколение было влюблено в хоккей больше, чем нынешнее. Потому что, чтобы поиграть, надо было пройти через невероятные трудности, а эти трудности можно было преодолеть, только безгранично любя хоккей. Наверно, поэтому выдающихся хоккеистов в прошлом было больше, чем сейчас. Тогда – десятки, а сейчас единицы. И я в хоккее был таким неистовым фанатом, каким впоследствии стал в культуризме. И я благодарен не только своим родителям, но и своему тренеру А. Ф. Абузярову, которые воспитали и развили во мне такие качества моего характера, как упорство, мужество, целеустремленность, трудолюбие, жажду к победе и спортивное самолюбие.

Здесь опять не могу не сказать о тренерах: и вообще, и в частности. Тренер нашей команды по хоккею А. Ф. Абузяров не умел кататься на коньках и всегда стоял на льду, обутый в валенки. Сомневаюсь, что такой человек в нынешнее время мог бы найти себе работу. Сейчас другие критерии. Сначала надо окончить тренерские курсы, не важно какие, и уж потом тебя будут считать тренером. Я не против теоретической подготовки и «корочек». Убежден, они обязательно нужны, но диплом – это всего лишь 10% от того, чтобы быть тренером или чтобы кто-то мог называть тебя тренером. Надо им родиться – это и есть оставшиеся 90%. И я приведу в доказательство примеры. Тогда наша команда стала девятикратным чемпионом города. Стоит сказать, что в Воркуте на тот момент было 1С-12 команд, и каждая из них была достойным соперником. Кроме этого, мы часто становились призерами республиканских и всесоюзных турниров. Первая пятерка нашей команды всегда призывалась в сборную республики, а эта сборная была победителем чемпионата Северо-Западной зоны Советского Союза. Так вот, наш тренер был от Бога. Есть еще один такой наставник – это Ю. П. Пшеничников, тренер вратарей по футболу, воспитавший немало футбольных вратарей, которые и сейчас защищают ворота команд Первой и Премьер-Лиги, а также сборной России. У этого великого игрока, а впоследствии и тренера, обучался и мой сын. И я видел прогресс в успехах ребенка, который, как говорится, рос над собой с каждым месяцем. На примере Ю. П. Пшеничникова я показал в первой книге образец тренера с одной стороны, а с другой – глупость и бездарность владельцев, менеджеров и функционеров от спорта в нашей стране. И это только один пример человеческой глупости и незнания и непонимания спорта в целом. Уверен, что по этой же причине мы сдали свои позиции в тех видах спорта, где десятилетиями держали пальму первенства – лыжи, хоккей, штанга и многие другие виды спорта, о футболе я и говорить не буду...

Наши чиновники от спорта сетуют на то, что мы отстали от современных методов тренировочного процесса. Но отставание это связано с нехваткой денег и, как следствие, с неразвитой спортивной инфраструктурой. Короче, находят причины (в этом они мастаки. – Прим. автора), только не говорят главного. До тех пор, пока мы будем увольнять, выгонять тренеров от Бога, не боюсь повториться, до тех пор, пока мы будем определять перспективность ребенка за 15 минут, до тех пор мы будем позади планеты всей. И даже в области балета. Да и гимнастики. Уже не просто на пятки наступили, нас топчут, господа. И в прямом, и в переносном смысле.

Не всегда, а, если точнее, в подавляющем большинстве случаев, великий спортсмен может стать великим тренером, но зачастую простой тренер из дворового клуба может им быть, как, например, Жозе Моуриньо. Он никогда в жизни в футбол не играл, а был в команде простым переводчиком. Так же, как далеко не каждый миллиардер заработал деньги своим умом. Вообще, если я не ошибаюсь, есть только один миллиардер, который заработал свое состояние собственными мозгами – это Билл Гейтс. В основном же, нынешние миллиардеры – это воры, в крайнем случае – спекулянты {в худшем понимании. – Прим. автора}. Вы скажете, что наворовать такие деньги тоже ум нужен? Возможно. Но надо вспомнить и еще одно – Россию 90-х. Сколько молодых ребят лежит на кладбище, которые погибли в перестрелках за то, чтобы быть в нефтяном, газовом или другом бизнесе? Кому-то повезло в этой войне выжить. Чтобы нажимать на курок или указывать другим это делать, не надо иметь избыток серого вещества. Неужели вы считаете, что нужно иметь мозги для того, чтобы идти по головам и трупам? Все, что для этого надо, – не иметь совести.

* * *

Я уже писал в первой книге о том, что всегда выступал против, когда президентом Федерации бодибилдинга избирали чиновника или человека с деньгами. Приведу пример Ханукаева и Ваулина. Всегда говорил на отчетно-выборных конференциях нашей Московской Федерации, что у руля должен стоять человек, знающий и любящий наш спорт, и сам – из бывших спортсменов. А если чиновник или бизнесмен хочет помогать – введите его в состав президиума, но ни в коем случае не делайте из него президента. Я помню, как мне отвечали; тот же Юра Мельников, Завьялов Игорь – дескать, такие люди могут привлечь деньги для нужд Федерации за счет своих знакомств. Я помню свой ответ: «Если они так любят наш спорт, то они могут, и не будучи президентами, добывать эти деньги». Так зачем тогда им эта должность? Все подобное делается для галочки в своей чиновничьей «бурной» деятельности. А теперь посмотрите, что произошло в 2009 году, когда Президент Медведев в приказном порядке сказал, чтобы все чиновники, в том числе министры, которые возглавляют спортивные федерации, ушли с президентских должностей, а во главе должны встать бывшие спортсмены. Я уже говорил в первой книге: я не Нострадамус и не ясновидящий. Просто, как и все Водолеи (по знаку. – Прим. автора), стараюсь видеть на несколько шагов вперед.

* * *

Жизнь моя в хоккее продлилась недолго. Придя из армии, я быстро возобновил свои физические и технические кондиции, но у меня начались травмы, большую часть времени стал проводить на скамейке запасных, а это для меня было хуже всего на свете. Просто уйти я не мог, да и сделать это для человека, который с 6 лет в спорте, тяжело. Спорт – как наркотик. Когда ты привык к вниманию зрителей, которые приходят на стадион ради тебя и болеют за тебя, когда ты привык к победам и к тому неповторимому чувству, которое испытываешь после победы, то потерять, уйти от этого тяжело. Даже такое чувство, как досада и разочарование после поражения – даже это не хочется терять. Ведь это тоже особое чувство, после которого твое самолюбие сильно задето, и жизненно важно взять реванш. Все эти моменты спорта хочется чувствовать всю жизнь или хотя бы продлить их подольше.

И тут я на улице увидел молодых ребят, у которых был и огромных размеров руки, грудь, спина. Мне это очень понравилось. И я захотел стать таким же. Еще продолжая играть в хоккей, стал посещать с этими ребятами качалку. Первые визуальные результаты пришли очень быстро. Постепенно я все меньше стал играть в хоккей и все больше ходить в качалку. Есть четыре вещи, за что я полюбил культуризм.

Первая: я уже писал, что очень любил историю Древнего Рима, Греции, а также Древней Руси. До сих пор увлекаюсь историей и читаю исторические книги и романы, Воины этих времен всегда поражали меня своим мужеством, здоровьем и строением тела. С удовольствием и часто ходил в кинотеатр и смотрел кино «Даки», «Колонна», «300 спартанцев». Мне очень нравились наши мультфильмы, основанные на мифах и легендах, в которых были нарисованы античные воины и атлеты с прорисованными мышцами. Мне нравились фильмы про индейцев с Гойко Митичем в главной роли, который мне казался просто огромным. Это повлияло на мой выбор, Ведь в СССР понимали красоту тела не хуже, чем сейчас, а может, и лучше, хотя отрицательно относились к культуризму. Вспомните, какими красивыми и огромными телами обладают греческие боги. Они ведь чистой воды культуристы. Я до сих пор люблю эти мультфильмы и с удовольствием смотрю.

Вторая причина: я, наверное, каким-то внутренним чутьем понял, хотя еще до конца не осознавал, да и официально культуризм не был еще видом спорта, что это то, что мне нужно. Это то, в чем я могу добиться успеха и, не побоюсь слов своих, внимания людей со стороны. Я каким-то шестым чувством ощутил, что этим спортом можно заниматься столько, на сколько хватит моего собственного желания.

Третье – это то, что культуризм был в чем-то сродни хоккею. Я уже говорил, что по складу характера не люблю монотонную работу. Не люблю то, что нельзя визуально увидеть, а можно только ощутить. Хоккей – игра быстрая. В ней надо принимать решения за доли секунды. Ситуация на поле меняется также стремительно, и результаты ты можешь увидеть после каждой игры. В культуризме что-то подобное. Результаты видны после каждой тренировки. Удивлены?! Но, согласитесь, на тренировку ты приходишь в одном состоянии, а после выходишь чуть «больше», чем пришел. Каждый месяц ты видишь изменения своих мышц и тела. И здесь, как и в хоккее, голова на первом месте.

Четвертый момент: я всегда считал, что мужчина – это защитник. Защитник своей Родины, своей семьи, своей девушки, в конце концов, защитник себя самого. А быть защитником – значит быть сильным духом и телом. Да и красивое мужское тело пользуется большей популярностью и вниманием со стороны женского пола, нежели обрюзглое, жирное, бесформенное, пузатое. До сих пор ненавижу молодых людей с огромным брюхом, которые, извините за выражение, свою пипиську из-за этого брюха не видели несколько лет. И даже зеркало им в этом не помогает. Защищать кого-то можно и без рукоприкладства. И это одно из преимуществ культуризма. Я это много раз чувствовал на себе. Ведь не каждый захочет драться с человеком, у которого объем руки больше, чем объем его двух ног. Драться с тем, у кого руки больше 50 см, ноги больше 70—80 см, а грудь больше 120 см в объеме не очень-то хочется. Поэтому с такими стараются не конфликтовать. Конечно же, я ни в коем случае не считаю, что каждый мужчина должен качаться и иметь огромное накаченное тело. Конечно же, нет. Да и не у каждого это получится. В культуризме, как я уже сказал, нужна генетика. Но я всегда считал и считаю, что чем бы человек ни занимался, главное, чтобы он следил за своим телом и занимался спортом, не важно каким – играет он в настольный теннис или в регби. В конечном итоге главное, чтобы подросток не заменял тренировку банкой пива или коктейля. Да и нужен ли им алкоголь вообще?

Но, все-таки, есть одно преимущество культуризма над хоккеем. В хоккее ты можешь играть очень хорошо, но все равно проиграть игру, так как хоккей – игра командная и не все зависит от тебя одного. Ведь одна пятерка будет забивать, а две другие – пропускать. В культуризме все зависит только от тебя, и ты сам себе хозяин. Если проиграл, то вина за это лежит только на тебе. Иногда спортсмены жалуются, что судьи, мол, засудили. Да, бывает и такое, и в моей карьере было. Но ни один судья не может тебя засудить, если ты выше всех не на одну голову, а на «полтуловища». Вот все, что я хотел рассказать о том, как я стал заниматься спортом, как пришел в большой спорт и почему стал заниматься культуризмом. Ну, а о том, как начиналась моя жизнь в культуризме, я расскажу дальше.

* * *

Надо сказать, что сложилось ошибочное мнение, что культуризм и качки зародились в Люберцах. Могу с полной уверенностью сказать, что это не так. Исторический факт: еще в 60-х годах в Воркуте появились первые качалки и качки. Уже в те времена в Воркуте самые здоровые, в смысле, накаченные, выясняли свое превосходство в драках, чтобы называться

неофициальными «королями города». Тогда качки отдавали приоритет торсу, но вот ноги почти никто не накачивал. Это и понятно, ведь нет ничего тяжелее в тренировке для культуриста, чем работа на ноги. Я всегда говорил, что вы можете тяжело тренировать грудь, вы можете тяжело тренировать спину или другие мышцы – вы будете очень уставшим. Но после тренировки ног – вы «мертвые»! Поэтому не каждый это любит. И сейчас, участвуя в судействе на соревнованиях, приходится наблюдать, что у большинства спортсменов ноги, мягко сказать, отстают в размерах. И еще одну фразу я буду говорить: «С птичьими ногами соревнований не выигрывают». А в далеких семидесятых такая фигура с большим торсом и ногами, как у цапли, и вовсе вызывала истерический смех.

Не знаю почему, но мне всегда хотелось иметь большие ноги. И мне всегда нравилось их тренировать. Недаром в 1994 году мои ноги были признаны «Лучшими ногами профессионального культуриста». И этим очень горжусь. Эх, если бы я обладал теми знаниями, какими обладаю сейчас, то достиг бы результатов в 2 раза быстрее. Но, сами понимаете, невозможно повернуть время вспять.

Тогда, в 80-х, у нас практически не было литературы, а у тех, у кого она была, старались никому ее не показывать и никому о ней не рассказывать. Помню, как я покупал 2 журнала «Muscle and fitness» за 75 рублей каждый. Это примерно равнялось 50—60 долларам за каждый или, иными словами, – месячная зарплата служащего. Но опять же скажу, что очень многое вложил в меня Господь. Кроме прочего, он дал мне чутье. И все, до чего я додумывался в тренировках, – это львиная доля природного чутья. Конечно же, первые свои знания я получил от тех ребят, с которыми начинал тренироваться в Воркуте.

А следующий шаг в моих познаниях мне дал институт, где я стал изучать физиологию, анатомию, гигиену, биохимию и спортивную медицину – предметы, которые были любимыми на протяжении всей учебы в институте. Надо сказать, что я не пропустил ни одной лекции и ни одного семинара по этим предметам, даже будучи действующим спортсменом. А лекции храню до сих пор. Поначалу, когда я начал тренироваться, я занимался по 3—4 часа. Бывало, только грудь я «делал» 3 часа, и за это время получалось 8—10 упражнений по 60—80 подходов. Как и любой начинающий культурист, я думал, что чем больше тренироваться, тем лучше.

Так уж получилось, что все, с кем я начинал, забросили это дело, и я остался один. Уже потом они хвастались перед своими знакомыми и друзьями, что не только тренировались со мной, но и были моими учителями. Я этого не отрицаю и благодарен им за помощь. Мы и сейчас часто общаемся друг с другом. Когда я начинал заниматься, то даже и не думал, что буду выступать на соревнованиях, а о том, чтобы выигрывать турниры, даже и во сне не мечтал. Все, чего хотелось, – это раскатать свои руки до 42 см. После того, как я это сделал, то решил, что сделаю 45 см и брошу. Иметь объем руки в 45 см в начале 80-х годов считалось ну очень хорошим результатом! Когда сделал 45, решил, что надо 47. Сейчас это смешно, но я даже тренировался совершенно голым. Летом, приходя в качалку, которая находилась в подвале, я запирался на ключ, раздевался догола и тренировался. Это было не чудачество, не нарциссизм, а необходимость, так как в летнее время жара в подвале стояла страшная, а кондиционеров и вентиляции там не было. Ощущения были, как в сауне...

Свои занятия я продолжил в Сыктывкаре. Там условия для занятий культуризмом были очень плохими, а точнее, их вообще не было. Местная молодежь бодибилдинг своим вниманием не жаловала. Качалок не было. Поэтому мне пришлось купить небольшую штангу

и скамейку со стойками, которые я поставил у себя в комнате в общежитии. Иногда я ходил в зал штанги во Дворце спорта. Правда, и там, кроме помоста и стоек для приседаний, ничего не было. Но недаром в России говорят: «Голь на выдумки хитра». Приходилось изобретать новые упражнения, которые заменяли бы такие же упражнения на тренажерах. Некоторые из них я использую и сейчас. Иногда я называю их: «Мое ноу-хау». Вообще, надо сказать, что ребята, занимавшиеся бодибилдингом в 70—80-х годах, были очень изобретательны и могли провести тренировку при минимуме комфорта и минимуме оборудования. Многие из старых качков смогли бы спокойно работать советниками на фабриках по выпуску спортивных тренажеров. Многие инновации, которые появились сейчас в тренажерах, обсуждались между качками еще в те годы. Например, я еще в 1990 году предлагал, что хорошо, если бы направляющие на Смит-машине были закреплены не жестко, а чтобы хоть один конец ее был плавающим. И вот только в 2006 году, спустя 16 лет, появилась такая Смит-машина. Вы скажете: «Ну, давай-давай, еще скажи, что ты вообще все придумал!» Нет, не скажу, но могу авторитетно заявить, что у меня есть еще десяток предложений, которые можно было бы с успехом применить в тренажерах. Но я не собираюсь звонить за границу на фабрики и говорить о своих предложениях. Денег мне за это не заплатят. Представители этих компаний просто положат трубку, напоследок скажут, что им это не интересно, а через несколько месяцев могут появиться изменения в тренажерах. Сейчас людей хлебом не корми, дай своровать хорошую идею. Хотите пример? Пожалуйста!

Не надо даже пенять на Запад, у нас такие тоже есть. Надеюсь, многие из вас хорошо знают и помнят передачу на Первом канале под названием «Розыгрыш»? Так вот. Эта передача была слизана под копирку с той, что придумали мои знакомые ребята-каскадеры из Тулы. В свое время они хотели прорваться со своими великолепными трюками и на телевидение, и в кино. Но у них были не только ими придуманные головокружительные и сногсшибательные трюки, у них было несколько готовых сценариев развлекательных и спортивных телеигр. Многие из них были основаны на русских народных сказках и даже имели патриотическую направленность. Передача «Форд Баярд» по сравнению с этим – детский лепет. Но договориться с господином Иншаковым, президентом Союза каскадеров России не удалось, так как он чужаков на дух не переносит. Тогда ребята решили попробовать выйти на IV со своими сценариями. Один из сценариев «Розыгрыша» был показан на всех ведущих каналах. Успех был феноменальный. Но наши хозяева телеканалов предпочитают платить деньги только своим людям, которые, кроме шутовских программ, ничего придумать не могут, да и легче крутить по ящику записи программ, чем создавать новые. Эта игра им понравилась, и они решили ее запустить в проект. Вот только тем, кто придумал все действие, сначала сказали, что каналу такая программа совершенно неинтересна. С этим проектом мы обращались за помощью к Володе Турчинскому (чтоб протолкнуть. – Прим. автора). Но даже у него ничего не получилось (хотя в 1998 году он еще не обладал тем авторитетом и не всегда мог продвинуть даже свои проекты). Туляки так ни с чем и ушли. А их игра появилась на Первом канале, только под другим названием, которое мы помним сейчас – «Розыгрыш».

Могу еще приводить примеры, но, думаю, вы и сами расскажете мне с десятков подобных. Я еще раз хотел бы напомнить читателям, что моя книга основана исключительно на фактах из реальной жизни или на цитатах, взятых из книг и TV-передач. Я сплетнями не занимаюсь и бестолку языком не мелю...

Вернусь опять к моим занятиям. Однажды в Сыктывкаре я купил журнал «Спортивная жизнь России». Это был единственный журнал, в котором печатались статьи величайшего знатока культуризма Леонида Остапенко об атлетической гимнастике (так раньше назывался

бодибилдинг. – Прим. автора). Леонид Остапенко и Владимир Шубов писали тренировочные программы для начинающих, а также о ведущих культуристах Советского Союза. И вот в одном из таких журналов я впервые увидел фотографию, на мой взгляд, выдающегося культуриста не только того времени, но и всех времен – Сергея Зайцева. Его огромная фигура меня поразила. Особенно его ноги. Мне захотелось стать таким же. Тогда я даже не мечтал быть его другом. Все, о чем я мечтал, – это хотя бы с ним познакомиться и пожать его руку. Впоследствии мои мечты претворились в жизнь с лихвой; мы стали с ним очень близкими друзьями. В дальнейшем уже он гордился дружбой со мной.

Вообще, надо сказать, жизнь – очень интересная штука. Согласен, не новая тема. Здесь вот к чему. После Сыктывкара я вернулся в Воркуту, а через 10 месяцев переехал на учебу в Москву. С этих пор началась моя спортивная карьера в бодибилдинге. С переездом в Москву я окончательно осознал, что культуризм для меня все. Все, что я ни делал, все было подчинено одному – культуризму. В одном из своих интервью на TV в Америке я как-то сказал: «Когда я иду, – я думаю о культуризме, когда я читаю, – я думаю о культуризме, когда я ем, тоже думаю о культуризме, даже когда я сплю – и тогда думаю о культуризме!» В те годы я любил повторять, что, если бы мне предложили выиграть «Мистер Олимпия», но на следующий день умереть, я, не задумываясь, согласился бы. Сейчас понимаю, какой глупый я был, но тогда другого я себе и не мыслил. Всегда на все 100% посвящал себя бодибилдингу, но во время отдыха между тренировками был занят самообразованием и расширением кругозора. Я не хотел, чтобы обо мне говорили и думали как о тупом «культике». Многие спортсмены грешат этим, к сожалению. С некоторыми невозможно ни о чем поговорить. Всегда считал, что быть фанатом – не значит быть дураком. Я стремился к тому, чтобы в любой компании быть в состоянии поддерживать разговор. Вот только получалось наоборот: как только я где-то появлялся, все хотели говорить со мной только о культуризме, о питании и тренировках.

В тренировках я сравнивал себя со скульптором. В интервью на IV и в прессе мне часто задавали такой вопрос: «Чем обусловлен ваш успех в культуризме и почему нынешние бодибилдеры не могут достичь таких успехов?» Ответ до банальности прост, и многим он не понравится. Многие начнут называть меня после этого хвастуном. Но как бы меня после этого ни называли, правда она и есть правда, и от нее никуда не уйти. Те же, кто самокритично к себе относится, меня поймут. И те, кто умеет думать и анализировать, тоже поймут. Вот мой ответ.

Таких культуристов, как я, которые во время еды, ходьбы, сна думали о культуризме и готовы были, не задумываясь, отдать свою жизнь за одно мгновение на пьедестале «Мистера Олимпии», – больше нет! С другой стороны, это не означает, что у нас нет великодушных культуристов. У нас есть бодибилдеры, которых я уже сейчас могу назвать выдающимися, а именно: Олег Журас (он выходец из Советского Союза, поэтому говорю о нем, как о нашем), Шабуня, Александр Федоров, Сергей Шелестов. Постараюсь объяснить, почему я такого высокого мнения о себе, как многим может показаться или уже показалось. Скажите, кто из вас с порванным мениском, с коленом, которое не разгибалось, опираясь на зонтичность, все равно ехал на тренировку, 2,5 часа в одну сторону и столько же обратно? Кто из нынешних бодибилдеров будет тренироваться два раза в день, зная, что на дорогу придется затратить 10 часов в общей сложности? Путь, который мне приходилось проделывать, выглядел так: сначала 3 км пешком, потом на электричке, потом на автобусе с двумя пересадками. После тренировки – обратный путь. Вернувшись домой, я успевал только поесть – и сразу же в путь, на вторую тренировку. Кто-то скажет: «Какая глупость». Я с таким мне-

нием соглашусь. Но ведь мне никто не подсказывал, что – хорошо и как правильно тренироваться. Я просто вычитал, что есть новая система тренировок: сплит-тренировка. До всего я доходил собственным умом. Тренируясь, я делал много глупых и даже сумасшедших ошибок – например, на несколько месяцев отказывался от секса. Из-за того, что кто-то мне сказал, что после секса уменьшаются объемы мышц. А так как каждый миллиметр мне давался с огромным трудом, я, конечно же, не хотел терять объемы. Но мне никто не объяснил, что мышцы уменьшаются только на короткое время, а сам секс очень благоприятно сказывается на тренировках. Но, чтобы понять, я должен был через это пройти. Я делал по 80—90 подходов на грудь и спину. Это глупо, но, чтобы понять, я должен был и через это пройти. Кто из нынешних спортсменов готов сейчас продать квартиру, дом, оставить жену и ребенка, пусть даже на время, и уехать за границу, не зная, что его там ждет? Кто из нынешних культуристов готов пройти через те трудности, через которые прошел я в Америке, и не разочароваться ни в жизни, ни в культуризме? Кто-то может сейчас сказать: «А ведь это почти как про меня»?

Многие друзья и знакомые приглашали меня на дни рождения и вечеринки ради того, чтобы похвастаться тем, что знают меня. Иногда это было приятно, иногда нет. Ведь подчас видно невооруженным глазом, что тебя используют, как картину, которую надо показать и похвастаться приобретением. Об этом я откровенно говорил своим друзьям и знакомым:

– Знаете, почему вы мной гордитесь и почему я стал известным спортсменом? Потому что, когда вы шли на танцы и дискотеку, я шел в спортзал. Когда вы шли на очередную гулянку и пили водку, я шел в спортзал и пил молоко. Когда вы покупали новые вещи и обувь, я все свои деньги тратил на протеин и питание. Я ходил по 3—4 года в одних и тех же ботинках и брюках. И вот, когда я достиг успехов в спорте, я смог позволить себе чуть-чуть расслабиться, хорошо одеться и иметь дорогую машину...

Нет, я не жалею и не ропщу на свою жизнь, я просто пишу, через что мне пришлось пройти. И этот путь я выбрал для себя сам. Как вы считаете, после всего этого могу я сказать, что я такой один?

И еще. Есть вещи, без которых также невозможно добиться мало-мальского успеха. Главным из них является менталитет победителя. Я часто замечал, что, когда я входил в тренировочный зал и начинал заниматься, люди вокруг меня начинали заниматься с удвоенной энергией. Моя энергия, мой заряд на тренировку как бы передавались другим. Иногда люди сами мне об этом говорили. «Знаешь, Николай, ты в зале вроде генератора, типа электродвигателя, от которого начинают заводиться все». Если во время тренировки мне надо было сделать 10 повторений, а сил хватило только на 9, то я говорил себе: «Если сейчас ты не сделаешь еще одно повторение, тогда ты проиграешь соревнования. Ведь твой соперник, который тренируется в другом зале, обязательно сделает свои 10 повторений, и, возможно, этого единственного повторения тебе, Николай, не хватит для того, чтобы выиграть этот турнир.»

И я делал это.

Когда меня спрашивали: «Тренируешься?», – я говорил: «Пробую». Когда спрашивали: «Выиграешь турнир?», – я отвечал: «Попробую». Всю свою жизнь в культуризме я только пробовал, но в этом слове заключено многое. Я пробовал тренироваться, я пробовал правильно питаться, я пробовал быть лучшим. Но я всегда стремился быть первым. У меня никогда не возникало мысли, выходя на сцену, что «хорошо бы выйти в тройку, а если получится, то быть вторым». Я всегда думал и стремился только к первому месту. Если не получалось,

то, естественно, огорчился и обижался, но только на себя. Я, конечно же, мог нелестно отзываться о судьях, но львиная доля обиды была на самого себя. Поэтому, возвращаясь в тренажерный зал, я тренировался еще упорнее, еще больше подключал в тренировках свою голову, а потом уже мышцы.

Есть и еще кое-что важное. Придя в зал, я общался со штангой, как с живым существом. И это было не только мысленно, но и вслух. Многие подходили ко мне и говорили:

– Николай, ты сумасшедший.

– Да, – отвечал я, – но только так и можно стать чемпионом.

Я часто говорил: «Штанга – это единственная женщина, которая мне не изменяет. Я могу изменить ей в любое время, но она все равно будет меня ждать.» И если я долгое время не появлялся в зале по какой-то уважительной причине, то, возвращаясь, я всегда подходил к ней, гладил ее и извинялся. На полном серьезе разговаривал с ней, как с живым существом. Это полное безумие, но только через это безумие я добился успехов. И сколько таких безумцев среди нынешних бодибилдеров? Мало кто выдерживал мои тренировки, когда кто-то хотел тренироваться вместе со мной в паре, но – увы – после второй или третьей тренировки я опять оставался один. Напарник находил массу причин, лишь бы со мной больше не тренироваться. Из-за этого в Советском Союзе ходили слухи, что я килограммами вливаю в себя фармакологию. Из-за этого однажды у нас с Сергеем Зайцевым даже произошла небольшая ссора прямо на тренировке. Не выдержав темпа, он начал спрашивать меня, на каких секретных стероидах я «сiju». Я пытался объяснить ему, что на данный момент я уже неделю ничего не употребляю из-за финансовых проблем. Ну а вообще, я «ем» то же, что и все остальные. Он не мог в это поверить и считал, что я его обманываю. Я пытался ему объяснить, что если марафонец по 3 раза в неделю бежит свою дистанцию, то со временем эти 42 км 195 м для него становятся привычными и никакой сложности пробежать их для него не составляет.

Так и для меня мои тренировки привычны, и ничего удивительного, ведь я так занимаюсь 5 раз в неделю. Вообще, надо сказать, что в те годы употреблял фармакологию намного меньше, чем другие культуристы. А если мои дозы сравнить с дозами нынешних бодибилдеров, то, можно сказать, что я вообще был чистым и непорочным в плане фармакологии. Хотите знать мои дозы? 6 таблеток метандростеналона ежедневно и по одной ампуле 3 раза в неделю тестената и нераболила. На таких дозах я дошел до профессионала. И это чистая правда. За исключением того, что тестенат я иногда заменял на тестостерон. Об инсулине и гормоне роста даже в Америке узнали в 92—93-х годах. Обо всех своих секретах я в своей книге, конечно же, писать не буду, и не потому, что мне жалко и я такой эгоист. Нет. Но я не собираюсь рассказывать все, что мне досталось с таким трудом, за что я заплатил своей кровью, здоровьем и деньгами. Ведь никто не подсчитывал, каких финансовых вложений мне это стоило. Почему же все это я должен отдать задаром? А если кто-то считает, что обо всех секретах можно узнать из журналов и специальной литературы, то он глубоко заблуждается. Не все то, что написано в журналах, и все, что говорят в своих интервью профи, правда. Поверьте мне, человеку, который сам был профессионалом, тренировался и общался, и выступал с такими же. Есть даже такие, которые скажут: «Да что там такого неизвестного и интересного мне может рассказать какой-то Ясиновский?» Поверьте – могу. И недаром мне до сих пор звонят со всей России и просят дать совет. А тому, кто так думает, я могу ответить, что он никогда не был и не будет хорошим культуристом, а тем более никогда не будет носить в своем кармане карту профессионала. Порой хочется спросить у таких самовлюбленных деятелей: «Это вам звонят со всей России? Или это у вас хотят взять авто-

граф? Может, это с вами, встречаясь на улице, любители культуризма хотят сфотографироваться?»

Многим это может показаться нескромным, но это так. А именно то, что я для советского/российского культуризма, как Гагарин для космоса – первый. Как говорят в Америке: «One and only». Я – первый капитан сборной Советского Союза, первый, кто уехал в Америку, первый, кто стал обыгрывать американцев. Первый, кто стал профессионалом, и первый, кто вошел в тридцатку мирового рейтинга. Первый, о ком американцы стали писать в самых превосходных степенях. Поэтому всегда был и остаюсь первым. И те, кто сейчас выступает на Западе и живет там – они вторые. И шли они по дорожке, которую протоптал я. Все это сейчас пишу для тех, кто с большим удовольствием хотел бы, чтобы обо мне забыли навсегда. Хотел бы не видеть меня на соревнованиях, в судейской коллегии, вообще нигде близко, что связано с культуризмом и фитнесом. И эти люди знают, о ком я говорю. Бог им судья. Повторюсь о том, что не собираюсь задаром говорить о своих секретах, но как часто некоторые всё хотели бы получить, и на халяву. Поэтому приходилось таких людей ставить на место, заставляя их потом, при встрече со мной опускать глаза. Расскажу вам еще несколько историй.

В то время я работал менеджером тренажерного зала в клубе Dr. Loder. В зале ко мне подошла женщина в возрасте. То, как она подошла, и с каким высокомерием стала разговаривать, мне совершенно не понравилось, но я все же решил ее выслушать. Она сказала, что хочет похудеть и исправить недостатки фигуры. Как и положено, решил задать ей несколько наводящих вопросов, но она меня резко перебила, не желая слушать, и только сказала, что хочет исправить здесь, здесь и здесь, и показала на определенные участки своего безобразного тела. Я, в свою очередь, тоже церемониться не стал, и сказал, что ей надо заниматься здесь, здесь и здесь, показав на определенные тренажеры. Естественно, ей Это не понравилось, и она начала почти кричать: «Вы знаете, кто я такая, вы знаете, с кем вы разговариваете? Я – Погрибинская». Тогда я сказал: «А я – Ясиновский». Хотя мысленно думал и пытался вспомнить, кто же все-таки эта женщина. Может, диктор TV или какой-нибудь депутат или высокий чиновник. В процессе разговора выяснилось, что она – жена хозяина и главного учредителя клуба. Я объяснил ей, что, когда хамят, мне «по барабану», кто чей родственник. А если она хочет исправить недостатки своей фигуры, то должна изменить свой тон и внимательно меня слушать. Потому что перед ней не мальчишка с бензозаправки, который засовывает ей пистолет в бензобак, а профессионал. Кроме всего прочего, человек с высшим образованием... Назвал свои спортивные регалии. Хотя и не люблю, но всей этой информацией и своим поведением мне пришлось объяснить, что если я работаю в фитнес-клубе, а не являюсь банкиром или президентом нефтяной компании, то это не означает, что со мной можно разговаривать, как с быдлом. Она успокоилась и даже стала меня внимательно слушать. Но теперь уже для нее было сюрпризом, когда я объяснил ей, что, в отличие от занятий с обычным инструктором, она должна заплатить 60 долларов, а не 30, и оплатить сразу 10 тренировок. Скидок я не даю. А посему, пусть она дома, перед сном, еще раз подумает, хочет ли она платить такие деньги. Расстались мы вполне дружелюбно. Но после этого она купила тренировки у другого инструктора и старалась тренироваться в то время, когда меня не было в зале, а, встречаясь со мной, отводила глаза в сторону. Она из тех людей, которые сначала похваляются своим богатством и с подчеркнутым пренебрежением и безразличием к нему относятся, но в тот же момент начинают скулить и негодовать по поводу нескольких лишних долларов, наивно полагая, что за 30 долларов могут получить те же знания и результаты от менее опытного инструктора.

Когда я работал заместителем генерального директора в одном из фитнес-клубов, мы пригласили провести мастер-классы Дениса Семенихина. И между нами произошел такой разговор, в котором Денис спросил:

– Николай, почему ты не сделаешь свои тренировки дешевле? Тогда у тебя будет больше клиентов...

Я ответил ему:

– А почему ты не снизишь цену на свои мастер-классы? Мы заплатили тебе 700 долларов за два дня семинаров, а когда просили снизить цену, ты почему-то не согласился. Так почему же я должен брать за свой профессионализм меньше, чем он того стоит?

Никто не продавал и не будет продавать билеты в СВ по цене плацкарта. Если вам не по карману цены на СВ, тогда ездите там, где дешевле.

Был еще один случай, когда я работал заместителем генерального директора в фитнес-клубе «Галактика». В один из дней пришлось поставить на место учредителя клуба в присутствии его друзей. Учредитель – господин Алякин был моложе меня на 11 лет. Все, чего он добился в жизни – стал отпрыском своих родителей. Благодаря их положению, которое они занимали в советское время, и за их счет он был обеспечен материально и при неплохом старте в карьерном росте. Такие уроды, как он, которые «из грязи в князи», тех, кто находится ниже по социальной лестнице, за людей не считают. К ним отношу и хозяина Новороссийского порта, который зарабатывает сотни миллионов долларов, имеет собственный самолет и много другой недвижимости. Но как бы он ни одевался, бандитом был, бандитом и остается. И никакие посещения клубов по обучению светским манерам не скроют его крестьянского происхождения. Равно как и моего: как бы меня ни учили светским манерам, я никогда не буду, как денди.

Теперь Алякин. Он попросил припарковать его БМВ на стоянку. Я сделал это, а когда отдавал ключи, сказал:

– Да, давно я не водил таких машин.

– А что, ты когда-то ездил на таких машинах? – с ухмылкой спросил он.

На что я ответил ему:

– Алексей, у меня конфисковали больше, чем ты заработал за свою жизнь.

После чего в нескольких фразах рассказал о себе. Надо было видеть лицо этого ублюдка. С тех пор он никогда не говорил со мной на повышенных тонах и высокомерным тоном, что диаметрально противоположно по отношению ко всем остальным, включая генерального директора и своего «друга по совместительству». Не хотелось бы, чтобы у кого-то создалось представление, будто я человек, который любит конфликтовать и только и занимается тем, что старается найти богатого, а потом его принизить. Конечно же, нет. Я вообще по своей натуре человек неконфликтный и всегда готов пойти на компромисс. А, работая в компании, соблюдаю корпоративные правила. Но никогда и никому не позволю разговаривать со мной в уничижительном тоне. Работу всегда можно найти себе новую, а вот утерянное достоинство – никогда. И никогда не позволю говорить гадости в свой адрес.

* * *

Но вернемся в самое начало. Первое же мое посещение института вызвало у моих сокурсников удивление и улыбки на лице. Дело в том, что в Институт физкультуры я перевелся сразу на второй курс. Меня никто не знал. На самой первой лекции, когда проверяли присутствующих в аудитории и дошла очередь до кафедры «футбол-хоккей», я, естественно, поднялся вместе со всеми, что вызвало и смех, и удивление. Еще до лекции на меня многие обращали внимание, ведь я по тем временам уже был достаточно большим в смысле фигуры, и больше походил на штангиста тяжелого веса, чем на хоккеиста. В первые же дни я начал искать возможность продолжить свои тренировки, но, кроме зала штанги при институте, в Малаховке больше ничего не было. Но мне удалось познакомиться с Андреем Шульцем, парнем из Люберец. Андрей был огромным. Особенно его руки, которые были просто «нереальными». Через Андрея я попал в люберецкую качалку, а уже через нее познакомился со всеми качками Люберцев, а самое главное – с Сергеем Зайцевым. Надо сказать, что, впервые посетив Люберцы, удивлению моему не было предела. Я думал, что по-прежнему нахожусь в Воркуте. Все люберецкие ходили, одевались, разговаривали и даже жестикулировали так же, как ребята из Воркуты. Через очень короткое время обо мне знали все Люберцы и Лыткарино. С Сергеем мы стали друзьями, он познакомил меня еще с одним человеком, который впоследствии также стал моим близким другом – это был Михаил Рыбаков. К сожалению, ни Сергея, ни Миши уже нет в живых, но я всегда буду помнить о них и о том, что они для меня сделали.

После года моих занятий в Люберцах, парни стали часто меня спрашивать, почему я не выступаю на соревнованиях. А что им ответить: еще ни разу не посещал таких соревнований и вообще не имею никакого представления о правилах соревнований? Как только представился случай, Сергей взял меня с собой. После этого я не пропускал ни одного турнира ни по культуризму, ни по силовому троеборью. Однако выступать я был еще не готов, хотя все больше вокруг мне твердили обратное. Но я выжидал, я должен был быть уверен. Ведь я уже давно был в спорте и привык побеждать. У меня уже давно сложился менталитет победителя. Сейчас, глядя на нынешних культуристов, я часто вижу таких, которые всего пару месяцев как начали качаться, а уже рвутся на сцену. А, выходя, вытворяют такие кренделя, что от смеха на глазах появляются слезы. Одного не понимаю: неужели до этих клоунов не доходит, что все, что они вытворяют на сцене, вызывает у зрителей и судей истерический смех? Неужели у этих так называемых культуристов нет чувства собственного достоинства и хотя бы капли самолюбия? Надо признать, что и в Америке есть подобные шуты. Там на каждых соревнованиях есть такая категория, которая называется *nerveous*, дословно: «нервничающие». Вообще-то я очень любил смотреть эту категорию, особенно когда плохое настроение. Уже после 5 минут просмотра настроение поднимается на целый день. Я понимаю, что сразу сделать себе огромную фигуру невозможно, но хотя бы подготовить хорошую и качественную произвольную программу эти «культуристы» могли бы. А когда они выходят на сцену, у них нет ни фигуры, ни программы. Иногда они делают такие позы в произвольной программе, что задаешься вопросом: «Откуда они их взяли?! Даже в „Кама-сутре“ таких поз и движений не найдешь!»

Так вот, когда я понял, что готов выйти на сцену, то на первых же своих соревнованиях, а это был Кубок Москвы, занял 2-е место. Я был вторым, хотя соревнования выиграл в одну калитку. Но выиграть тогда у Жоры Мосалева было что-то из сферы фантастики. Георгий Мосалев был в то время самым известным культуристом Москвы и одним из ведущих культуристов Советского Союза. Он был воспитанником Владимира Шубова, который неофициально считался президентом Федерации культуризма Москвы. Почему неофициальным? Да потому что такого вида спорта официально в Советском Союзе не существовало. В то

время у Владимира Шубова в его подвальной качалке у метро «Аэропорт» тренировался весь цвет культуризма Москвы – своего рода сборная Москвы. С этого времени, когда я начал посещать соревнования, обзавелся новыми знакомствами, которые помогли попасть мне в хороший зал в районе Лефортово. Это был, наверное, самый лучший зал Москвы, в котором было много хороших тренажеров. Но для того, чтобы расти как спортсмен, я должен был перейти к Шубову. После 2-го места на Кубке Москвы он сделал мне такое предложение. Да и не мог не сделать его, так как после моих первых соревнований я не просто считался самым перспективным культуристом Москвы, а стал ведущим атлетом. Через неделю, на Кубке Советского Союза в Ленинграде, я занял 5-е место из более чем 30 участников в своей категории. Для меня это было огромным успехом. Но я помню, что остался недоволен собой. Вернувшись в Москву, я стал тренироваться, как умалишенный. Описать, в каких условиях и на каких тренажерах приходилось заниматься, невозможно. Мы качали бицепс на тренажере для ног. А точнее, на котором тренируешь сгибание/ разгибание. Кто-нибудь из современных культуристов может себе представить, как это можно качать бицепс на данном тренажере? А я вам скажу, что бицепс работал шикарно. Это были две небольшие, размером 6х3 м и 4х3 м, комнатухи с разбитыми деревянными полами и что-то, с трудом напоминающее душевую. Как правило, в этой качалке одновременно занимались до 10—12 человек. Повторю еще раз: условия для занятий были кошмарные, и это еще мягко сказано. Но, как ни странно, заниматься в этой качалке мечтали почти все культуристы Москвы. И не только потому, что Шубов собрал в этой качалке всех на тот момент ведущих культуристов Москвы, а еще и потому, какая атмосфера царила в этом подвале. Таковую я видел только в одном месте мира – в Венеции, в Калифорнии. Как это описать, я тоже не знаю. Могу только сказать, что в этом подвале было всегда весело и дружелюбно. Там находились только те, «кто был очень влюблен в культуризм и приходил с одной целью: не просто тренироваться, а тренироваться самоотверженно, выкладываясь на 200%. На каждой тренировке царил дух соперничества. Если кто-то в подходе поднимал экстремальные веса, то все его поддерживали криками. Это была настоящая сборная, собранная в одном месте, где каждый переживал за другого, где на тренировке каждый соперничал с каждым. Ведь многие из нас выступали в одной и той же весовой категории, поэтому никто не хотел уступать своему напарнику по тренировке в каждом подходе, каждом движении. Сейчас таких отношений в сборных Москвы и России уже нет. Сейчас каждый сам за себя...

Прошло полгода со дня моих первых двух турниров. И вот уже на следующем чемпионате Москвы я стал абсолютным чемпионом, а через неделю стал серебряным призером на чемпионате России. Наступил 1987 год. Год, когда образовалась наша Федерация. Но тогда, чтобы ее зарегистрировать, нашим будущим руководителям пришлось пойти на хитрость. Слова «культуризм» и «бодибилдинг» считались неприемлемыми для советского образа жизни, поэтому организация получила название «Федерация атлетической гимнастики», а чуть позже – «Федерация атлетизма». При её создании я впервые столкнулся с интригами внутри спорта. Я видел, как шла борьба за то, кто станет президентом, за то, кто какие должности получит. Борьба за место шла только между Москвой и Санкт-Петербургом, другие города даже не пытались участвовать, и это при том что в Советском Союзе все чемпионаты Советского Союза проходили в странах Прибалтики. Борьба шла и внутри самих федераций. Поверьте старому культуристу, смотреть на это не очень-то приятно. Интриги происходят и сейчас, как внутри Московской и Санкт-Петербургской федераций, так и внутри Российской и даже Международной. Иногда эти склоки выходят на поверхность, а иногда так и остаются в кулуарах. Не стану утверждать, что наша Федерация такая одна, да вы и сами знаете, что это происходит в каждой федерации по любому виду спорта. Смотреть на это все неприятно и смешно. Ведь я еще не знаю ни одного руководителя

федерации, будь то общероссийская, областная, республиканская или городская, который бы честно сказал:

– Став президентом федерации, я надеюсь получить материальные, политические или иные блага.

Напротив, все говорят:

– Я с этого ничего не имею.

Спрашивается, если ты ничего не имеешь, то что ж так держишься за это кресло? Мне могут сказать: «Любовь к своему виду спорта». Я согласен, но любовь когда-нибудь проходит, и остается привычка быть во главе. И поверьте мне, я видел эту «любовь» в Московской федерации перед выборной конференцией, когда тебе звонят и спрашивают: «А за кого ты будешь голосовать и почему?» И это вопросы не просто так, лишь бы спросить... Я видел подхалимство членов Федерации, которые голосуют за того или другого с целью получить какую-либо должность. Кто из вас будет отрицать, что должность президента федерации дает возможность на халяву съездить за границу, быть поближе к губернатору, к мэру или к какому-либо региональному или городскому чиновнику? Обрасти хорошими и могущественными связями и знакомствами в наше время, да и во все времена, считалось не только престижным, но и выгодным делом. И еще о выборах, интригах и любви. Неужели вы думаете, что ваши депутаты российской Думы пускаются во все тяжкие перед выборами из любви к своему народу? Неужели вы считаете, что все наши депутаты хотят таковыми стать ради одной цели – защитить права и свободы своих избирателей, не щадя живота своего? Уверен, вы так не думаете... Так неужели у тех, кто стремится стать во главе спортивной федерации, желание основывается только на любви к спорту и на том, чтобы защищать права своих спортсменов? Я прекрасно помню, как наши высокие чиновники от спорта «защищали» своих спортсменов на зимних и летних Олимпийских играх. Я прекрасно помню, как Хоркиной установили коня не по уровню, как давали две золотые медали фигуристам, как занижали баллы Немову за его великолепно выполненную программу, как нагло засуживали наших легкоатлетов, а биатлонисток снимали с дистанции перед самым началом старта. Все это я прекрасно помню, но помню и то, как наши чиновники только и делали, что бестолку трепали своими языками, иногда даже угрожая всем и вся, а в конце концов жевали сопли. Вот поэтому я всегда был и остаюсь просто спортсменом, чтобы быть подальше от всех этих интриг.

* * *

Продолжу о своей карьере в бодибилдинге. Начиная с самого начала и до ее завершения я ни разу не опускался ниже 3-го места ни в одном из любительских или коммерческих турниров, за исключением чемпионата Европы в г. С.-Петербурге, но об этом я уже писал. Да и то 6-е место было призовым. Я также ни разу не выскакивал за призовое место в профессиональных соревнованиях. Могу с полной уверенностью говорить, что каждое мое выступление, каждый выход на сцену, даже если он был всего лишь показательный, сопровождался восторженными откликами в прессе и ошеломляющей поддержкой в зале. Не совру, если скажу, что многие зрители ходили «на меня», а не на соревнования. Почему это происходило? Это сложение множества факторов. Один из них то, что я был огромен в своих размерах для 80-х. В 90-х – для 90-х. Не путайте с «самым огромным». Были и побольше меня, но и жира в них было в 2—3 раза больше. Я никогда не имел выше 12% общего жирового коэффициента, даже при весе 117 кг. Вторым фактором моего успеха было то, что я делал свою фигуру не только для себя, но и для тех, кто будет приходить и смотреть меня из зала, –

для зрителей. Третье слагаемое – это подбор музыки, под которую выступал. К музыке я вообще подходил очень и очень серьезно. Мелодия или песня должна была не просто мне понравиться. Мне много разных песен и мелодий нравится. Но это должна быть такая композиция, от которой с самого первого прослушивания мурашки по коже бегут и моментально в голове возникает образ того, как я должен под нее позировать. Но это только 50%. Остальная часть – это то, что эта музыка должна также заводит и зрителей, как и меня, с самых первых нот. Только после этого мелодия входила в мою фонотеку. Четвертое – у меня был свой стиль, свой образ позирования. И я его создавал себе сам. Это был собирательный образ. Чтобы добиться идеального варианта, я на протяжении 365 дней в году следил за тем, как я питаюсь и что я ем. Моя генетика тоже мне в этом помогала. И последнее. Я всегда выходил на сцену, как в первый и последний раз. В первый раз культуриста ведет на сцену тот огромный выброс адреналина, который появляется от волнения перед публикой в зале, которая тебя сейчас увидит, и от радости, что перед ней впервые будешь выступать. В последний раз – когда культурист понимает, что больше никогда не выйдет на сцену, а поэтому хочет показать себя так, чтобы всегда помнили. Как вы заметили, 4 из 5 факторов завязаны на зрителях. И это то, чего не хватает у 95—97% нынешних культуристов. Пренебрегать, недооценивать роль зрителей недопустимо! Они очень чутко реагируют. Именно поэтому одних они помнят всегда или очень долго, а других забывают сразу после окончания соревнований. Возвращаясь к музыке, очень хотелось бы выделить таких выдающихся культуристов, как Саня Вишневский, позирование которого я не просто любил, я им наслаждался. Это был настоящий артист на сцене, с ярким, самобытным образом и харизмой. Так вот, хочется сказать много добрых и лестных слов Дмитрию Голубочкину, который также имел свое незабываемое лицо на сцене. Очень хорошее позирование и у Александра Федорова. Видно, что очень многое он взял от Александра Вишневого. Но то ли он сам, то ли Саша добавили в его позирование то, что присуще именно Александру Федорову. Хочется вспомнить и Александра Васина, с которым мы вместе выступали. Это был еще один кудесник подиума культуризма. Меня часто очень разочаровывают произвольные программы нынешних бодибилдеров. Создается впечатление, что, выходя на сцену, они думают о том, как бы побыстрее уйти за кулисы. Некоторые за одну минуту успевают показать по 30 различных поз. Вроде, много, но при этом впечатление такое, что человек просто махал руками по воздуху, ничего толком и не показав, и ни в одну позу не вложившись до конца. Иногда так и хочется крикнуть из зала: «Ребята, а когда мышцы будем напрягать?» Складывается впечатление, что никому из них и в голову не приходит создать свой неповторимый образ на сцене. Что же касается музыки, то и в этом, видимо, никто из нынешних спортсменов не утруждает себя. Часто видишь, как культуристы и музыка – две разные половины. Тот, кому по фактуре положена тяжелая музыка, позирует под классическую. Одному хорошо бы сделать «произвольку» под медленную, а он позирует под поп-музыку. Однажды я попытался изменить такую ситуацию в сборной Москвы. Но очень быстро понял, что никому это не надо. Каждый считал себя профессионалом, который знает весь букварь культуризма. А иногда я ловил взгляды, которые как бы говорили: «Слышь, что ты пристал со своими советами, я и без тебя все знаю. И вообще, кто ты такой, чтобы мне давать советы?! Ты уже не в моде и для меня – не авторитет».

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.