Ю.С.Лынов

 СПОРТИВНЫЕ СНЫ

- Со мной не шути! – Это врач – окулист вдалбливал призывнику, решившему занизить свои оптические возможности. Врач продолжил: - Я вообще слепого признал годным к строевой службе. – И он служил?!

 - К сожалению, его отставили: врачи – коллеги признали плоскостопие у его собаки-поводыря.

 Эта незатейливая побасёнка (или анекдот?) вспомнилась однажды на стадионе, где проходили соревнования по лёгкой атлетике. Прошли бега основного состава, и беговыми дорожками и секторами завладели пара - спортсмены, в основном бегуны. Бежали слепые и глухонемые. Одноруких почему-то не принимали, видимо, считали их ровнёй с остальными бегунами, полностью здоровыми.

 Дистанция 800 метров. Слепец на поводке бежит по гаревой дорожке, поводырь сбоку по зелёному полю, следовательно, по меньшему радиусу и по меньшему кругу, руководит, задаёт направление, слегка натягивая или отпуская поводок. Перед финишной прямой поводырь окончательно выдохся, нажал кнопку – поводок отвалился. Подопечному приказал: «Беги прямо»! Прямо или вкривь – слепой разбирался неважно, в результате убежал «не в ту степь» - не попал в финишный створ.

 Что тут началось?! Спортсмен, оказывается, кроме беговых способностей, обладал зычным голосом, знал полный набор боцманских ругательств. Они обрушились на голову затаившегося в толпе поводыря. По стадиону по громкой связи понеслось: «Прекратите! Иначе мы вынуждены будем заткнуть скотчем ваш рот и привлечь за хулиганство!» Энтузиазм пострадавшего объяснялся просто: у него наклёвывался областной рекорд в своей группе пара-бегунов.

 ----------- . ----------

 Дамир спал крепко и без настоящих сновидений. Ненастоящие сны – это набор разной чепухи: проснёшься и не вспомнишь, что и видел. Но с некоторых пор, уже в пожилом возрасте Дамир поутру просыпался просветлённым: он бегал, он участвовал в соревнованиях. Правда, утренняя радость сменялась разочарованием: бегал то он всего лишь во сне. К тому же куски сновидений были почему-то негативными, проще сказать – дурными. Вот он сбился с трассы, и ни распорядителя, ни своего брата бегуна не оказалось поблизости, и он накручивает круги в одних и тех же переулках, отставая от убежавших вперёд бегунов. В другом сновидении он прервал свой бег, приняв приглашение сердобольной старушки испить домашнего кваску. Слово за слово, и полчаса (это он установил во сне) пролетело. То он настолько отстал от основной массы, что вместе с другим бегуном – бедолагой принялся разбираться в следах, оставленных кроссовками, радуясь, что трассу проложили по пыльной, грунтовой дороге. Или же, наоборот, он, Дамир, в окружении, в плотном кольце (бежать даже трудно!) бегунов принимает поздравления, что наконец-то в родном областном центре проводятся соревнования по сверхмарафонскому бегу. И теперь их город стал в одном ряду с Одессой, Ленинградом, Казанью, Йошкар-Олой, Гродно, Москвой…Могли присниться и совсем несуразные сны, но, как выяснилось, в сновидения вмешивался текущий момент. Отжал руку – во сне начал хромать, привиделся на трассе жуткий туалет – это при заложенных ноздрях два часа дышал открытым ртом. Почему же благонамеренные сны не воплощались в действительность, дразнили своей недосягаемостью?

 ---------- . -----------

 В молодости Дамир занимался спортом, понемногу в разных видах. Больше всего внимания уделял бегу, гонял и на лыжонках: виды самые доступные. В те же годы на международной арене прославился Владимир Куц. Бравый морячок играючи обставлял на олимпийских и прочих соревнованиях британцев, поляков, венгров, служил зажигательным примером. Многие его соотечественники, особенно из молодых, увлеклись бегом на длинные дистанции. Дамир усиленно занимался, используя кроссовый, интервальный, повторный бег, то есть его тренировки разнообразились. Но что то не клеилось ни на «десятке», ни тем более на «пятёрке» Участие в марафонской дистанции несколько обнадёжило. Но шли годы, и на этой дистанции требуемая выносливость всё более переходила и заменялась скоростной выносливостью. Его более удачливые соперники, конкуренты и просто друзья – бегуны всё больше отдалялись от него по результатам. Годы шли, его беговые упражнения, участие в соревнованиях с трудом укладывались в ряду других забот: учёба, семья, работа. А может, пора бросать?

 Как-то на глаза попался журнал Лёгкая атлетика, в нём отдел статистики был самым разработанным. Чтение журнала оказалось полезным. До него дошла информация, что в первой сотне марафонцев явно преобладали японцы. Это в мировом списке. Подобный список по Союзу выдал предпочтение татарским (и возможно, башкирским) фамилиям. Конечно, на первом месте стояли русские и украинские фамилии, но татары с ними конкурировали успешно. Это обнадёживало: «Я же тоже татарин, Дамир Абдуллин!» Он с удвоенной энергией продолжил тренировки, втайне надеясь войти в беговую элиту. Что побудило его? Желание самоутвердиться? Есть немного. Польза для здоровья? Навряд ли: в молодости на такие вещи мало внимания обращают.

 - Ты остановился на полпути.- друг Козька Глотов (себя он именовал Костиком, Константином), давно не бегающий ни на каких дистанциях, продолжил свой монолог.- Есть бега: сто километров, двойной марафон, суточный, многосуточный – в общем, сверхмарафон. Ты должен понять: длительный бег полезен для здоровья, и чем он длительнее, тем полезнее.- Слушая Костика в полуха, Дамир отметил: «Ну, это он загнул!» Костик, конечно, шутил. Ну, какая может быть польза, если сверхмарафонцы часто прибегают к такому насилию, как терпёж: внутри всё горит, пересохло, сердце едва прослушивается, в печени что-то бурлит, вот – вот начнётся понос, все органы наливаются безмерной усталостью, а ты должен переставлять ноги и делать это результативно. В общем, не путайте физкультуру со спортом! К вопросу о пользе. К закончившему 100 км бега спортсмену приблизился корреспондент местной газеты: «Ваши ближайшие планы?» - «Честно признаться, я раздумываю, как поднимусь на второй этаж гостиницы, где проживаю уже третьи сутки». Или другой пример. В вагон метро вваливается группа марафонцев, закончивших дистанцию два часа назад. Один из донельзя уставших бегунов кинул свою сумку на пол, рухнул на неё сам. Сидевший поблизости пожилой инвалид на деревяшке привстал со своего места: «Садись, болезненный, я место уступлю!» Дружный хохот перекрыл последние его слова, виновник не знал, куда деваться. …Тем не менее, Дамир приохотился к сверхдлительному бегу. Возможно, привлекательной стороной оказалась малочисленность бегунов –специалистов (в некоторых республиках они не числились, либо годами пребывали в новичках).

 Исследованиями доказано, что усиленными и разумно поставленными тренировками можно нарастить силу в три раза, выносливость же, без сомнения, в сорок раз. Сказано – сделано! Как бы не так! Занимаются сверхмарафонскими дистанциями результативно люди в возрасте, с устойчивыми системами – после сорока лет, нередки пятидесятилетние и пятидесятипятилетние бегуны. Молодые, двадцати – тридцатилетние спортсмены - марафонцы, блеснув результатами в сверхмарафоне, как правило, исчезают: здесь тяжелее, чем в классическом марафоне. Для привлечения людей в число бегунов, особенно на длинные и сверхдлинные дистанции, много значит климат страны или узкой области. Возьмём Новую Зеландию, где население в ту пору составляло два с лишним миллиона человек. Бегущий по дороге или по тропинке человек – почти обязательная деталь ландшафта. Люди в тропических странах в полуденные часы не работают - им подавай отдых (Какой уж тут бег!) В морозной Сибири бегунам приходится крутиться в тесном зале – какая уж тут тренировка! Организм, его физиология перестраиваются, да и внешне перестройка бросается в глаза. «У меня кишки по новому «уложились,» - признался один марафонец с многолетним беговым стажем. У сердца обнаруживается рабочая гипертрофия, оно на первых километрах стучит, а через несколько часов работы еле прослушивается. Лишь от печени следует ожидать какой-нибудь фортели. Приходится ломать себя: не спать подряд одну – две ночи, ограничиваясь краткими отдыхами в полудрёме. Пить приходится на ходу, бежать – сразу после приёма пищи. Душ кого-то мобилизует, кого-то расхолаживает – всё даётся опытом. Питание – особая статья: один ограничивается винегретом, другой, оголодав, смолотит круг колбасы и только тогда почувствовал прилив сил и побежал. Миша Б. (сокращение фамилий вызвано тем, что это описываются реальные лица) из Вологодчины даже на соревнованиях ограничивал себя в объёмах и калорийности пищи: чуть ослабил внимание – увеличивается вес. Пошёл на выяснение к врачу лечебной физкультуры. Тот не стал разбираться в деталях: «Тебе надо к психологу. Причина с питанием не связана и обмен от пищи не зависит». Вообще-то марафонцы (некоторые!) жрать горазды, аппетит отменный. В Ашхабаде перед соревнованием (марафон там проводится в начале декабря) группа бегунов (Дамир вошёл в неё, общался с новыми знакомыми, в некотором роде коллегами), выйдя из кафе, устроила променад – знакомство с городом. Знакомство состояло в чтении вывесок и тайном разглядывании проходящих мимо барышень. Завернули в переулок. Вдруг один из компании остановился: «Ребята, а когда мы пойдём обедать?» - «Уймись, полчаса назад вышли из столовки!» Уместно связать с питанием фигуру бегуна, его, так сказать, конституцию. Большинство из них мелковаты, худощавы (усыхают они, что ли?) Есть, конечно, громоздкие личности. Так, москвич Володя Г. – это два Рустема Г. из Казани, или два Дымбрыла Ж. из Иванова, или два Сани Г. из Люберец. На дистанции упомянутый москвич страшно потеет, в нём не замечается той лёгкости бега, что у Рустема или Дымбрыла. Такое же различие у них в поглощении пищи. Видимо, у бегунов с «тонкой» организацией в нужное время начинается самопоедание, а его врачи – диетологи признают одним из способов очищения организма от шлаков.

 Профессиональные спортсмены – это понятие внедрялось в жизнь ещё мало. Всё зависело от руководства: настоит ли лидер района, глядишь, один –другой бегун, мастер спорта или кандидат в мастера, будет зачислен токарем четвёртого разряда: занимайся Ваня спортом, привози рекорды, государство практически заботится о развитии спорта. Но из ведущих супермарафонцев мало кто пожелал воспользоваться лёгким хлебом. Можно составить таблицу, кто, где зарабатывает себе на жизнь, включая и поездки на соревнования. Рустем Г. – аппаратчик казанского завода, Костя С. из Черноголовки – армейский лейтенант, Володя С. – прапорщик караульной роты, совмещает охрану с бегом, ночной караул – ночной бег, ни одна душа не проникнет на объект. Дымбрыл Ж. – бывший лётчик, ныне занимает скромную должность в строительном комбинате. Вот только научных работников в сверхмарафоне не наблюдалось (бег – это не шахматы!) Ведь для них главное \_- усидчивость. Дамир заполнил эту нишу. Будучи научным сотрудником заповедника, он с успехом совмещал работу и тренировки: подъём в гору – это тоже, что и бег на плоскости, а семенящий бег даже превосходит. Значительных усилий требует бег, да и ходьба человека в высокогорье: здесь воздух разрежен, и другие причины не способствуют бегу, даже самому медленному. Бегуны успешно справляются с разными тормозящими причинами и ставят рекорды. Группа марафонцев с участием Владимира С. из Алматы «прбежалась» по Памиру (в каждые сутки – два марафона!) плюс ночь в бредовом состоянии – сказывалась высота 3,5 – 4 тысячи метров. Группа бегунов с участием Марата Ж. из Экибастуза (опять Казахстан!) взбежала на Эльбрус. Следует отметить, что «настоящие» супермарафонцы не жалуют такие экстремальные рекорды, считают, что сама по себе многосуточная пробежка, да ещё без полноценного сна, серьёзное испытание для здоровья. В ходу поговорка: «Убивает не дистанция, а скорость!» Так что надо быть очень внимательным к темпу бега, чтобы организм не ответил сбоем на чрезмерные нагрузки. Из-за замедленной скорости классические марафонцы считают супермарафонцев не совсем спортсменами: «Вы, как представители народности тумарора из Центральной Америки, они бегают сутками на кукурузной каше. И ни каких рекордов. Результат – поклонение богам».

 Стремясь разнообразить условия, организаторы утвердили новогоднюю дистанцию в 100 километров: старт 31 декабря вечером в городе Тула, финиш уже в следующем году в Калуге. Пробег, конечно, экзотичен. Но для здоровья скорее всего отрицательный – бег на любителя. Забавный случай из своей беговой практики привёл Марат Ж. Приучая свой организм к разного рода воздействиям, однажды он выскочил поутру на зарядку в рядом с домом лежащий парк. В трусах и босиком. Подмораживало. В парке встретилась молодая мамаша с малышом. «А почему дядя босиком? – вопрошал малыш. – Он же заболеет?» Мать вскользь глянула: «А он уже больной!»

 Известный популяризатор бега, участник войны Олег Лось как то в дружеской беседе поведал случай из своей жизни. В воскресный день, где-то в конце августа он с трудовым коллективом выехал на пикник. Солнечный день, дружеское застолье - что ещё надо для полноценного отдыха?! Зная о его страсти, сотрудники начали его подначивать, мол, пропускаешь тренировку да ещё в компании выпивох. И добились. Предварительно договорившись, что его подберут по дороге самое большее через час, Олег в трусах и в майке потрусил по асфальту в сторону Ленинграда. Погода внезапно ухудшилась, полил дождь, к нему добавился сильный ветер, надвигались сумерки. Олег стал опасаться, что его не заметят на дороге. А друзья - сотрудники о нём просто забыли и гужевались, сидя в автобусе ещё пару часов с лишком. И догнали замёрзшего, заляпанного грязью бегуна уже в пригороде. Случай, конечно, из ряда вон выходящий, он не добавил авторитета сотрудникам, да и дружба расстроилась. «Сам виноват – оторвался от коллектива!» Надо сказать, что жизнь у сверхмарафонцев довольно разнообразна, некоторые посещают на соревнованиях до трёх – четырех десятков городов. Но… перед соревнованиями надо как следует отдохнуть и выспаться (даже авансом!), а после - главная задача - снять усталость, и тут уж не до экскурсий. А города какие! Гродно, с его католическим собором, Одесса («Адеса» – говорят местные) – это не только море и памятник дюку, а Ленинград - и говорить нечего! Всё мимо, мимо, работайте только ножками на дистанции, перерабатывайте калории в мускульную силу ног.

Лояльно относятся сверхмарафонцы к выпивке, рассматривая её, как средство, необходимое для расслабления. Как посчитал Вася Т. из Никополя, тормозом для плодотворных занятий бегом и для овладения высокими результатами является неумение расслабляться. Мышцы что? Из них можно соорудить вечный двигатель. Сердце гоняет кровь с отдыхом: систола – диастола. А вот нервы, если они без передышки работают, изнашиваются в первую очередь, особенно у бегунов, работающих на выносливость. Вася мог расслабиться в любой обстановке, он даже бежал в автоматическом режиме, в полудрёме держал темп, поворачивался на закруглениях или при обгоне других бегунов. Он на спор в полминуты заснул …на унитазе. Спорщики, поддерживая его за руки, лично в этом убедились. Сон – проблема, не менее важная, чем питание, особенно в многосуточных пробегах. Некоторые умудряются запастись ресурсом загодя, перед стартом, другие, несмотря на жёсткие ограничения, спят напропалую. Володю К., перворазника из Бобруйска, распорядитель не мог добудиться для финишного участия (по Положению на финише должно быть не менее шести участников). Пришлось «коллективу» упрашивать включить результат его (в общем – то неплохой) в документы. Миша Б. из Кишинёва все шесть суток бега не спит. В короткие промежутки отдыха его сын включает магнитофон с записью спокойной музыки и оглаживает рукой различные части отцовского тела. Михаил в первых строках протоколов не проявлялся, может быть, его результаты зафиксированы, как рекорд Молдовы, но он заметно приблизился к рекорду в Книге Гинесса: время без сна в те годы было близко к 10 суткам

 Дамир постепенно внедрился в ряды супермарафонцев. Классический марафон он иногда пробегал, но рассматривал участие в соревнованиях, как скоростную тренировку. В тренировочном плане удлинил походы в горах, пытался устроить пробежки в высокогорье, заставлял себя бегать по ночам, в полной темноте. В общем, в округе, у ночных постовых он приобрёл славу человека с кривыми мозгами. А как иначе, если взрослые мужчины бегали только на службе в армии, и то при большом принуждении. Трудно давался ночной бег, к нему Дамир так и не привык: после бессонной ночи чувствовал себя разбитым, безмерно уставшим, не способным к дальнейшему быстрому бегу (скорость определялась регламентом соревнований). Не хотелось разговаривать, даже думать было затруднительно, зато какая свежесть в голове наступала через день –другой после финиша! Видимо, организм таким образом протестовал перед лицом экстремального насилия. Ясно, что у подготовленных бегунов усталость не накапливалась, а восстановление сил происходило во время бега: помогало питание, снижение скорости бега.

 Развился сильнейший аппетит (Дамир и раньше не мог похвастать его отсутствием!), особенно на соревнованиях. Если в повседневной жизни это явление рассматривалось, как положительное (организм требует), то на соревнованиях – просто обуза: бежать с переполненным желудком тяжело и вредно – приходилось включать запретные механизмы. И таким образом, привыкание, приспособление шло замедленными темпами.

 Остаётся остановиться на стиле бега – от него зависит экономичность движения, сохранность сил и здоровья во время бега, да и привлекательность самого бега в дальнейшем. При обычном беге главный аппарат – икроножные мышцы, толкающие тело вперёд – вверх. Между тем, самые сильные мышцы – это брюшной пресс и ягодица. Так их надо задействовать! Бег супермарафонца несколько отличается (это не касается элитных бегунов, устанавливающих рекорды, они «рвут» обычным, скоростным стилем), он превращается в волочащий и семенящий. Итак: поворот правого плеча вперед, следом разворачивается поясница и ягодица, подтягивается правая нога и только тут включается в действие голень, её мышцы выбрасывают ступню на 20-40 см вперёд. И никаких забрасываний голени, прыжков над матушкой – землёй! Всё это повторяет левая нога. И так сотни тысяч раз! Со стороны кажется, что бегуны не умеют бегать, не знают, как это делать. При волочащем беге ноги ( ступни) копируют все неровности земли, поэтому нормативы бега по стадиону и по шоссе несколько различаются. И рекорды фиксируются отдельно (зимой добавляется бег в зале).

 Результатами, выбитыми на соревнованиях тяжким трудом, Дамир был не доволен. Обычно перед соревнованием Дамир чувствовал себя превосходно. Казалось, забег для него будет переломным, вот здесь – то он добьётся стоящего результата и войдёт в «головку» сильнейших, диктующих букву и дух соревнований. Но нет, опять скол, и он опять в середине протокольного списка. В первой пятёрке он мог оказаться на заштатных соревнованиях, не привлекающих элитных участников. Рейтинг по СНГ, вычисленный сложными способами, закрепил за Дамиром место во втором десятке. Дамир, приглядевшись к разным протоколам, с чистой совестью определил себе место в третьем – четвёртом десятке. И то хлеб! В классичесском марафоне, если бы он участвовал во многих соревнованиях, и где счёт участников идёт на сотни, он едва ли бы попал в первую сотню рейтинга. В конце концов, важен не результат, главное – ощущать себя членом великого братства настоящих спортсменов. Не малую роль играет и чувство самоутверждения: год назад я был такой – то, а сейчас я – ого-го!

 ---------- . -------------

 Несколько лет такой «весёлой» жизни, и Дамир предполагал, что она, жизнь, будет продолжаться ещё долго и принесёт ещё много радости ему. Внезапно всё сошло на нет. В областном Комитете серьёзный дядька, настолько толстый, что возникали сомнения, что он заведует спортивными делами, в беседе с ним провозгласил: «Мы занимаемся только Олимпийскими видами («Результаты то у вас далеки от олимпийских!») Ваши путешествия на соревнования оплачивать не намерены!» Поиски спонсоров ни к чему не привели – экономика предпринимательства только начала развиваться. После одного неудачного пробега в Одессе подскочило давление крови. Попытки привести его в норму затянулись на несколько месяцев, что выбило Дамира из колеи. Как – то вечером семья сидела за телевизором, включили спортивный канал. На экране высокий, поджарый дед бежал дистанцию в 200 метров. Бежал успешно, установил мировой рекорд в своей возрастной, 90-летней категории. Радость спортсмена выплёскивалась через край. Но какое это было странное, если не сказать ужасное зрелище! Сыновья деликатно напомнили: «Вот и на ваших соревнованиях такими же картинками балуют зрителей». Несмотря ни на что, Дамир продолжал тренировки. Но вот пропустил год – не поехал на соревнования, за ним другой…И постепенно перешёл из спортсменов в физкультурники: пробежки по утрам, затяжные пешие прогулки по горам, бег под уклон в течение одного – двух часов. Ну и сны, в которых он снова выносливый бегун, снова борется за призовое место. Жизнь продолжается.

 --------- . -------------

 Трибуны стадиона заполнены менее, чем на четверть. Шёл матч между командами областного уровня. Впереди меня сидел пожилой мужчина с восьмилетним внуком. Вялое течение матча комментатор пытался оживить сообщением: «Футболисты нашей страны из команды ампутантов стали чемпионами мира. Напомню, что молодёжная сборная – чемпионы Азии. К сожалению, основная сборная по футболу в отборочных матчах не добилась путёвки на чемпионат мира».

 - Дед, а дед! Почему тренеры не усилят основной состав ампутантами и молодыми футболистами?

 - Дурачок ты! Ампутант – это одноногий человек на костылях.

 - У, а я думал! ..А слово какое красивое. А вот ещё красивое слово в спорте – спидвэй. Что оно обозначает?

 - Это гонки на мотоциклах по гаревой дорожке стадиона, скорость большая, повороты крутые. Приходится на поворотах клониться к самой земле: коленной чашечкой по дорожке – чирк, чирк. Вот такой спорт!