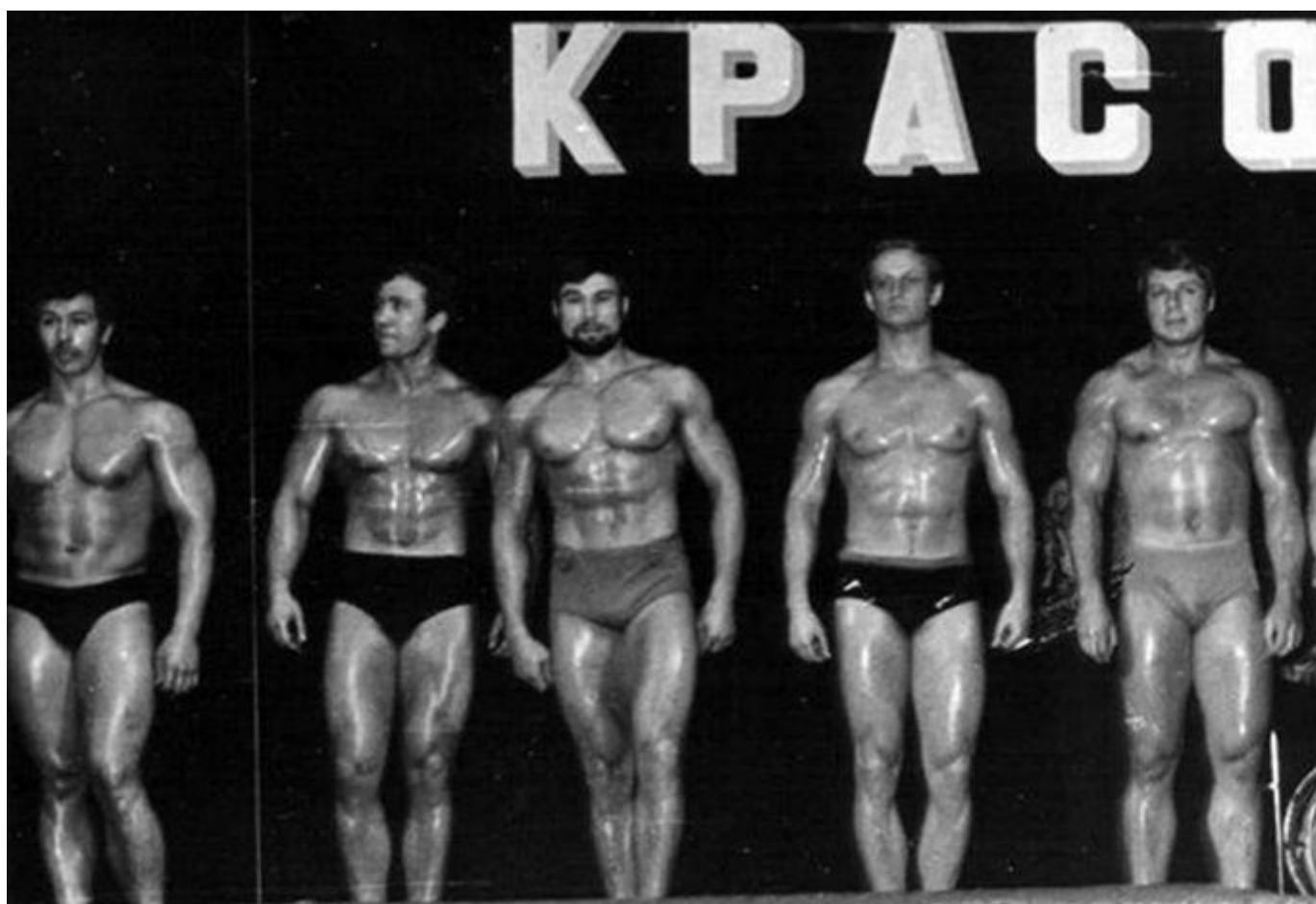


История бодибилдинга в Советском Союзе оказалась тернистой: остается только восхищаться легендами советского культуризма, которые, несмотря на все запреты и осуждение властей, продолжали заниматься саморазвитием, а затем передавали бесценный опыт последователям. Культуризм в СССР воспринимался как западное веяние. Советская власть считала, что ни к чему человеку намеренно качать мышцы и любоваться собой перед зеркалом, а сила и выносливость нужны для того, чтобы как можно больше работать.

Бодибилдинг стал запретным плодом, а что, как не запрещенку, любит наш человек больше всего на свете? Подпольные залы, перепечатки польских журналов, куски рельсов вместо снарядов и даже риск тюремного заключения — несмотря на все эти обстоятельства люди продолжали заниматься. Культуристы моментально определяли «своих» при случайной встрече на улице, и это было похоже на тайный клуб.





На заседании Госкомспорта в 1973 году чиновники от спорта собрались, чтобы обсудить становящийся все более популярным новый вид спорта — культуризм. Именно тогда было принято постановление, загнавшее бодибилдеров на долгие годы в подвалы. В тексте говорилось следующее:

*В последнее время получили распространение виды физических упражнений и занятий, ничего общего не имеющие с советской системой физического воспитания, несущие опасность распространения идей, содержащих вредную социальную направленность... Тренировки включают лишь упражнения с отягощениями, направленные на безмерное увеличение мускулатуры. Самолюбование, крайний эгоизм, щеголяние так называемой культурой тела — все это находится в противоречии с советской системой физической культуры и спорта, воспитывающей коллективизм, трудовую и политическую активность...*

Государству нужны были функциональные спортсмены, способные завоевывать призовые места на международных соревнованиях, чтобы поднимать престиж страны и подкреплять таким образом

правильность социалистической и коммунистической идеологий. С 1931 года и до самого момента прекращения существования СССР работала система ГТО — «Готов к труду и обороне». Она представляла собой комплекс спортивных нормативов: бег, отжимания, прыжки в воду с высоты и метание гранаты, которое, очевидно, представлялось государству одним из самых важных умений советского человека. Естественно, чиновники не видели никакой пользы в накачивании мышц ради мышц. А где нет пользы — там явно вред.



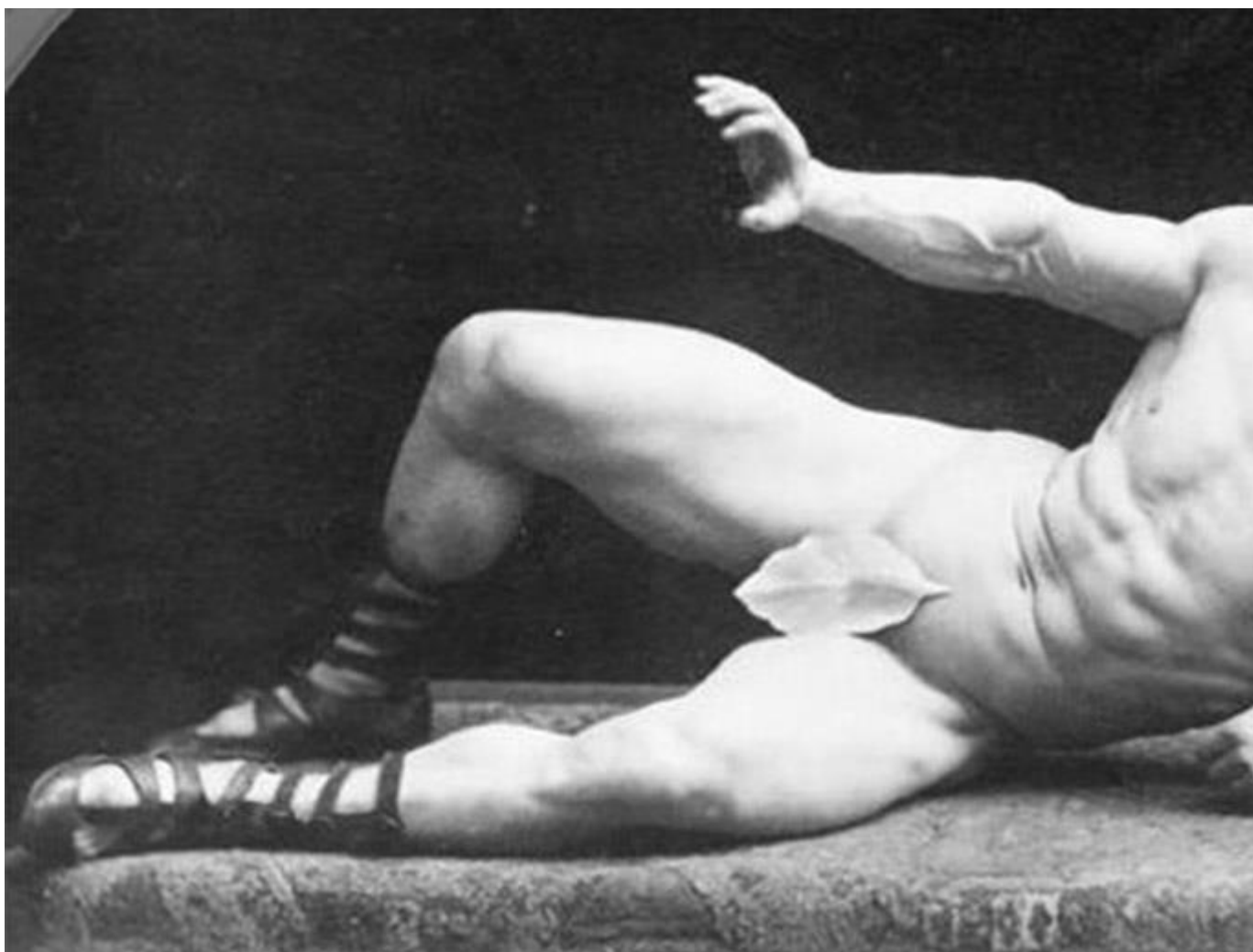
*Александр Ширай.*

С чего же тогда началась история культуризма в Советском Союзе? Как и во многих других странах, культуристы начались с цирковых артистов, борцов и представителей тяжелой атлетики. Еще до революции бывший борец Евгений Сандов, которого на самом деле звали Фридрих Вильгельм Мюллер и который был выходцем из Пруссии, в 1894 году запатентовал систему развития мускулатуры за счет силовых упражнений. Именно система Сандова легла в основу культуры физического развития в СССР. По его методике занималось большинство советских культуристов вплоть до 60-х годов XX века и даже позже.

Сам феномен соревнований и оценки на предмет того, у кого самое красивое телосложение и внушительные мышцы, в Советском Союзе, пожалуй, впервые проявился в 1948 году, когда в московском концертном зале им. П.И. Чайковского прошли первые состязания по красоте телосложения среди цирковых атлетов.



Победителем признали Александра Ширая, знаменитого акробата и воздушного гимнаста.

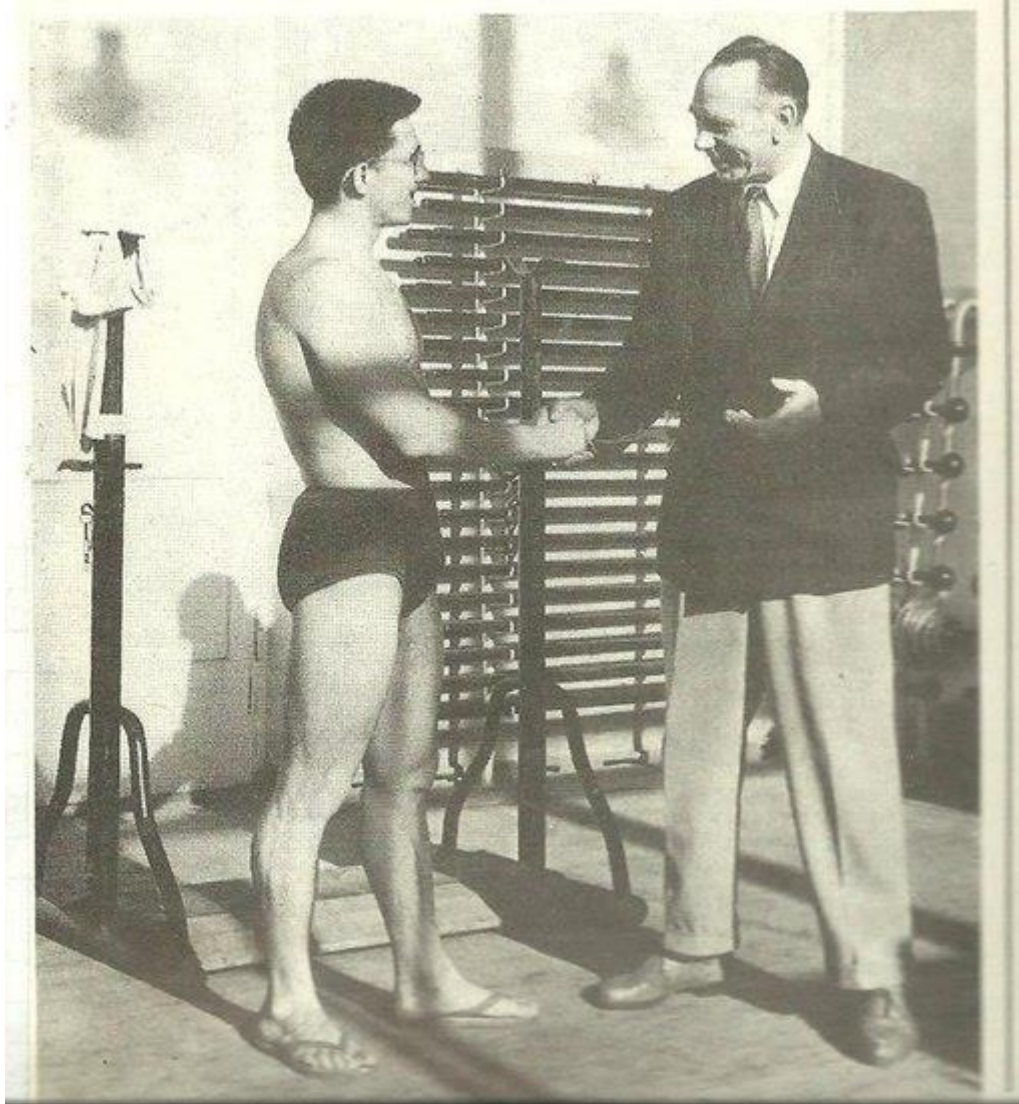


*Александр Ширай.*

Ширай действительно обладал прекрасным по тем временам телосложением и неоднократно позировал для картин и скульптур. Как это ни парадоксально, с этого циркового артиста лепили простых советских рабочих.

Еще до официального запрета в 1973 году к культуризму в Советском Союзе относились подозрительно, считая его инструментом вредоносного влияния Запада. Поэтому те, кто качал железо, занимались «атлетизмом» и «атлетической гимнастикой», а не культуризмом или бодибилдингом.

Георгий Тэнно и Геннадий Балдин на тренировке (1962 г.)



*Георгий Тэнно (справа).*

В 1960-е годы одним из главных пропагандистов бодибилдинга в СССР был тяжелоатлет Георгий Тэнно. Бывший морской офицер прошел Великую Отечественную, но в 1948 году его военная карьера оборвалась, так как его арестовали по подозрению в шпионаже. Тэнно сидел восемь лет, причем в одной камере с писателем Александром Солженицыным. За свой тюремный срок он пытался бежать пять раз, но все его попытки провалились. В романе Солженицына «Архипелаг ГУЛАГ» есть глава под названием «Убежденный беглец», посвященная Георгию Тэнно. В конце 1950-х, когда спортсмена реабилитировали, он устроился на работу в Центральный научно-исследовательский институт физкультуры. Здесь он занялся любимым делом — разработкой системы силовых тренировок.

В 1968 году увидела свет его основополагающая работа «Атлетизм», которую окрестили «Библией для культуристов». Это была настольная книга всех советских качков до самой середины 1980-х, и здесь было все что нужно: описание упражнений со свободными весами, рекомендации по рациону, советы по восстановлению после тренировки, рекомендации по «сушке». Для СССР это был уникальный по своей полноте источник информации. Очевидно, у Тэнно был доступ к иностранной литературе, в числе которой — книги отца американского бодибилдинга Джо Вейдера. Поскольку Тэнно отлично владел английским языком, он мог доставать необходимые материалы через свои связи на работе.

На вопросы о своих источниках Тэнно молчал, а на страницах его книги неоднократно повторялось, что атлетизм — не для того, чтобы кривляться у зеркала, а для развития мышц, чтобы иметь возможность успешно служить государству. Тюрма по ложному доносу очень хорошо научила его, как нужно говорить, чтобы преподнести культуризм как что-то полезное и социально значимое.

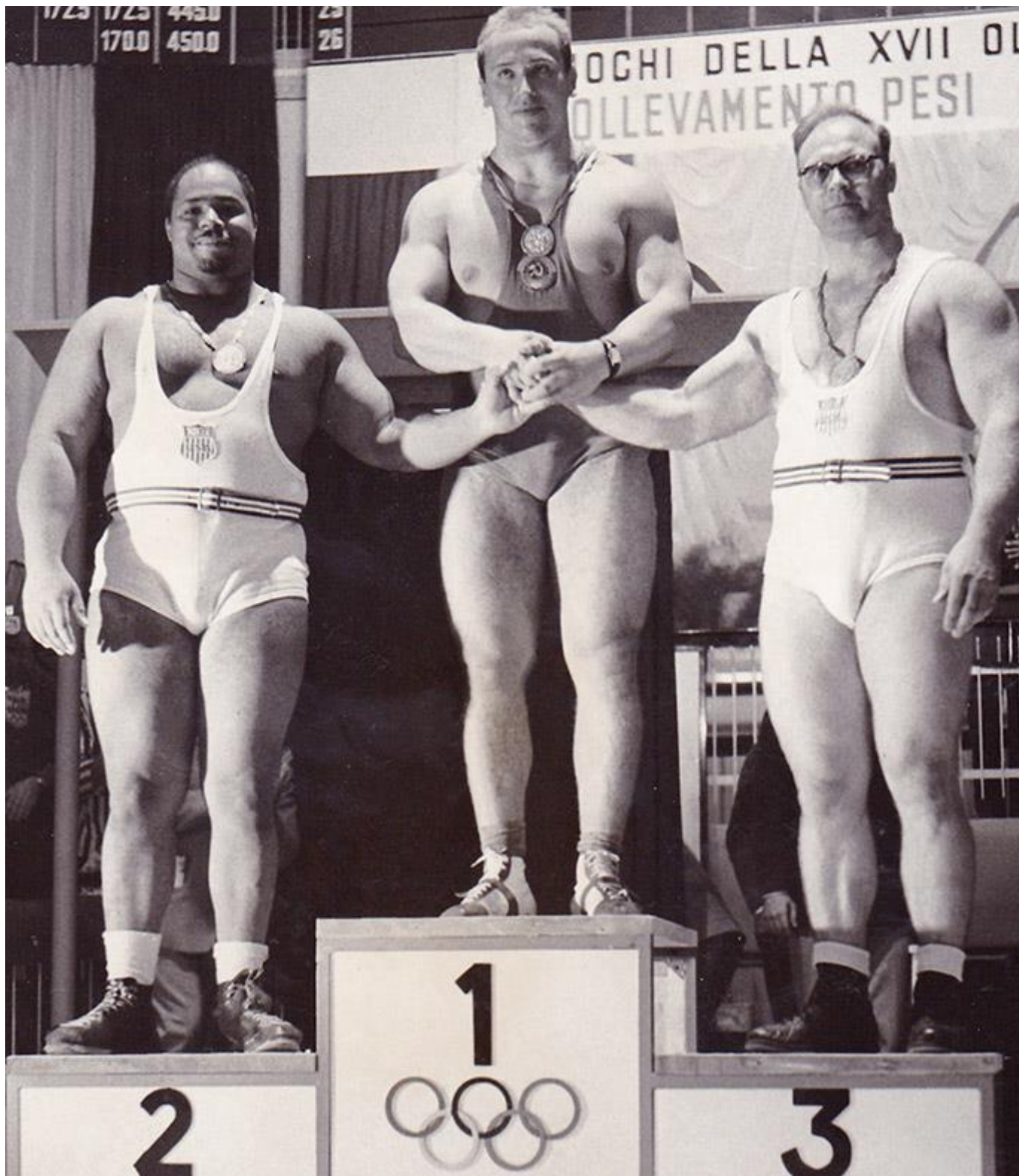


*Стив Ривз в роли Геракла.*

В какой момент началось повальное увлечение советских парней культуризмом? В начале 1960-х годов на экраны кинотеатров вышла картина совместного производства Испании и Италии

«Подвиги Геракла», главную роль в которой исполнил американский актер Стив Ривз. Именно он на долгие годы стал эталоном для культуристов в СССР. Сейчас, разумеется, Ривз был бы очень далеко от пьедестала на соревнованиях по бодибилдингу — обхват его бицепса составлял всего 45 см против средних 54-55 см у современных бодибилдеров. Однако в 1940-1950-х Ривз становился «Мистером Америка», «Мистером мира» и «Мистером Вселенная». Фильм стал настоящим хитом в СССР: его посмотрели более 36 миллионов человек, он вошел в список десяти самых популярных картин кинопроката.

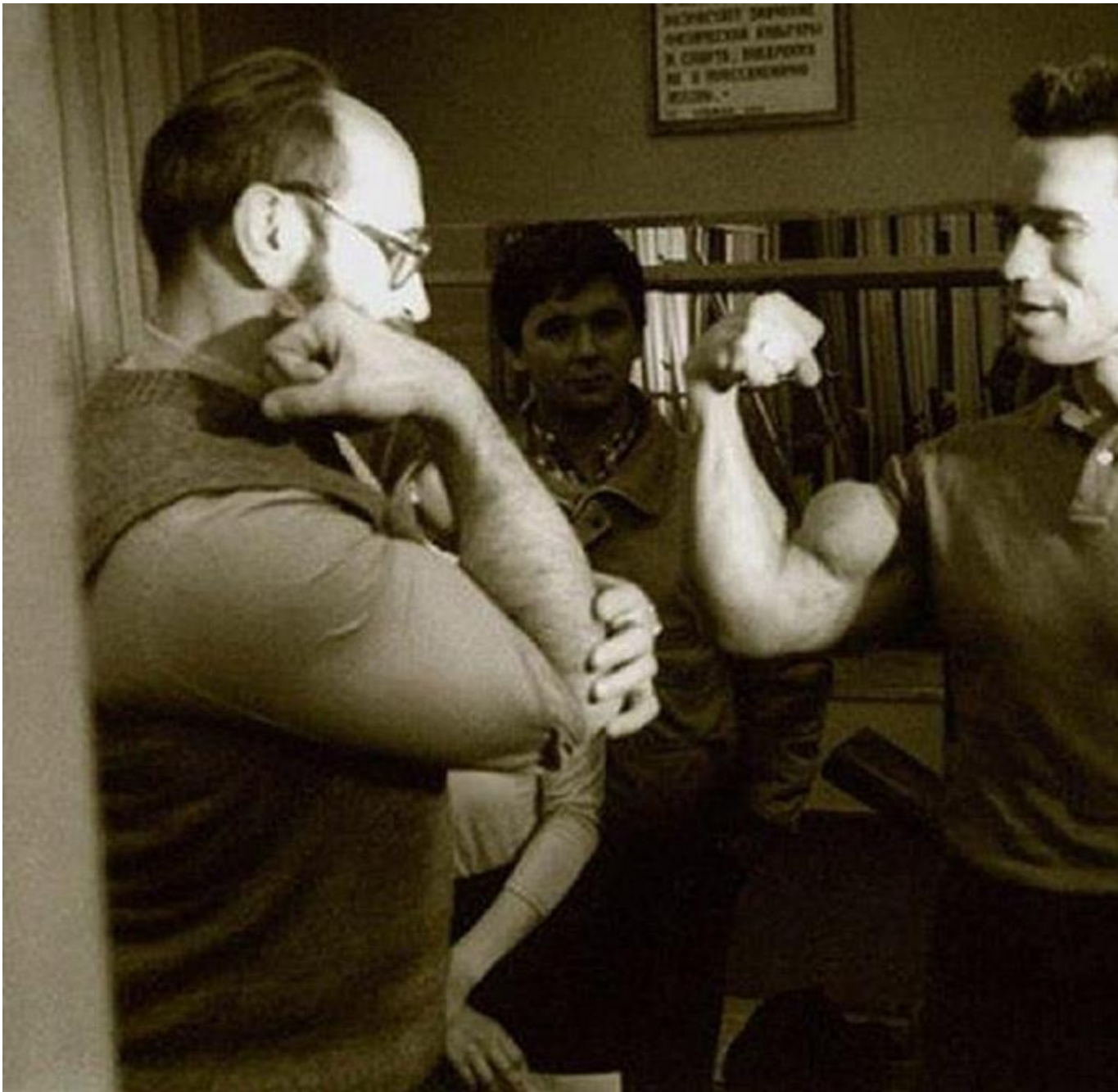




*Золотой призер Юрий Власов на Олимпиаде-1960.*

Самыми первыми советскими культуристами той эпохи можно считать советских тяжелоатлетов Юрия Власова и Леонида Жаботинского. Власов принес СССР золото на Олимпиаде 1960 года, а в 1961 году он выступал на чемпионате мира по тяжелой атлетике в Вене.





*Встреча Арнольда Шварценеггера с Юрием Власовым годы спустя после первой встречи.*

Именно тогда его и увидел 14-летний сын полицейского по имени Арнольд Шварценеггер. После выступления юному Арнольду удалось пожать Власову руку. Он так впечатлился мощью и статью советского спортсмена, что решил начать серьезно заниматься тяжелой атлетикой. Так получилась будущая легенда мирового бодибилдинга.



*Встреча Арнольда Шварценеггера с Юрием Власовым.*



*Гойко Митич.*

Еще одним примером для подражания для советских культуристов стал югославский актер и гимнаст Гойко Митич. Он играл индейцев в фильмах, снятых дружественной ГДР. В отличие от американских

вестернов, в этих фильмах индейцы были положительными персонажами, а ковбои — злыми и жадными, поэтому, в противовес, их называли истернами.



Как таковых специальных заведений для занятий «атлетической гимнастикой», как вы понимаете, не было. Первый специальный тренажерный зал в СССР открылся в 1962 году. Бодибилдеры на своих форумах любят спорить, какой же зал был самым первым: клуб «Факел» в Ленинграде или Аничков дворец, который тогда назывался Ленинградским дворцом пионеров и где атлеты нашли приют в секции бокса.

К концу 1960-х благодаря фильмам и растущей популярности мускулистого телосложения залы открылись по всей стране. Зачастую они существовали под эгидой какого-нибудь института или предприятия: например, Горьковский автозавод и Калининский комбинат «Химволокно» имели свои клубы атлетической гимнастики. Советские качки изучали методики, описанные в польских журналах, ведь в отечественных изданиях приводились лишь варианты тренировок с гантелями по системе Сандова, которая на тот момент по понятным причинам устарела. Весь мир качал мышцы по Джо Вейдеру, а Сандов был прошлым веком в буквальном смысле слова.





*Турнир «Янтарный приз» в Прибалтике, 1968 год.*

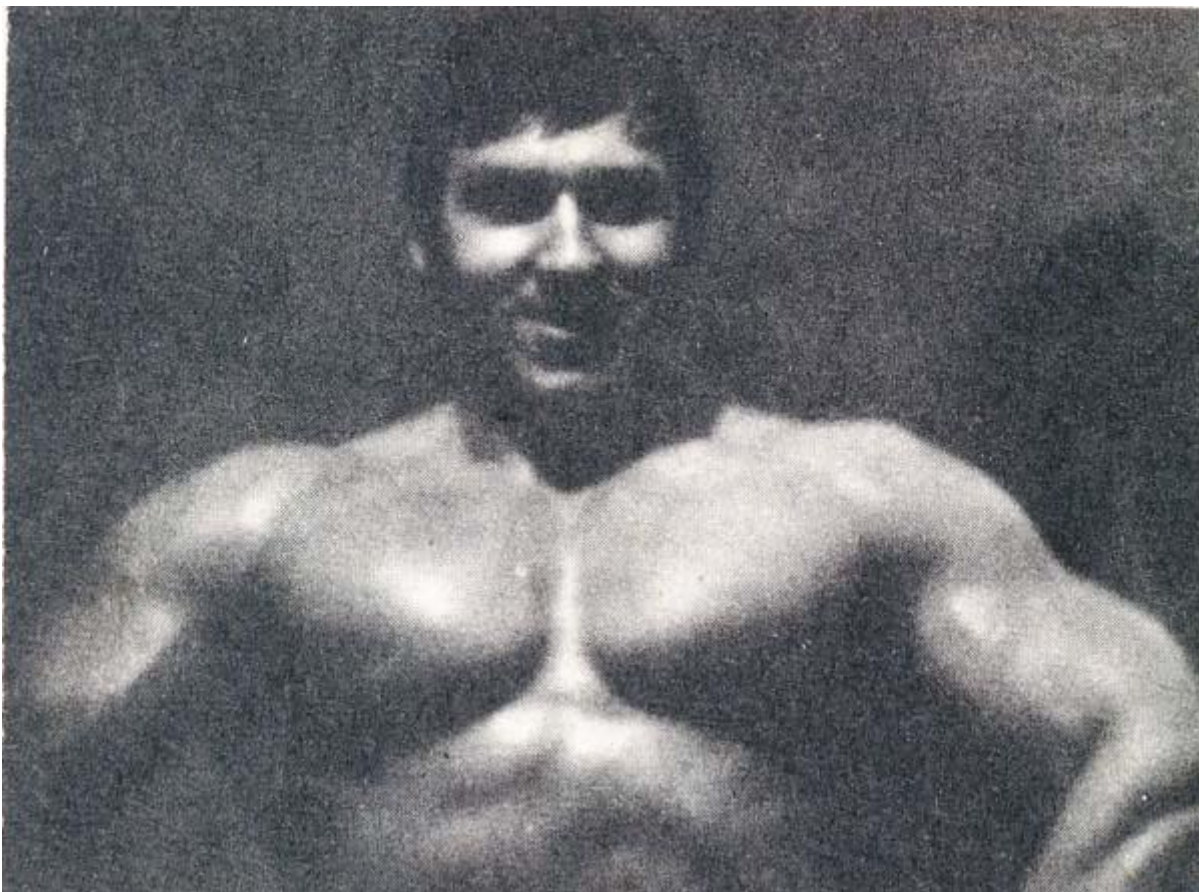
Советской власти не нравилось это непонятное увлечение молодежи, и постепенно начались гонения. К концу 1960-х годов движение бодибилдинга в Союзе переместилось к западным границам страны, где жизнь всегда была более европейской. В 1968 году в городе Паланга в Литве прошел один из первых турниров среди бодибилдеров — «Янтарный приз». Эти соревнования проводятся до сих пор, хотя в 1971-1976 годах был перерыв из-за сильного давления со стороны государства.



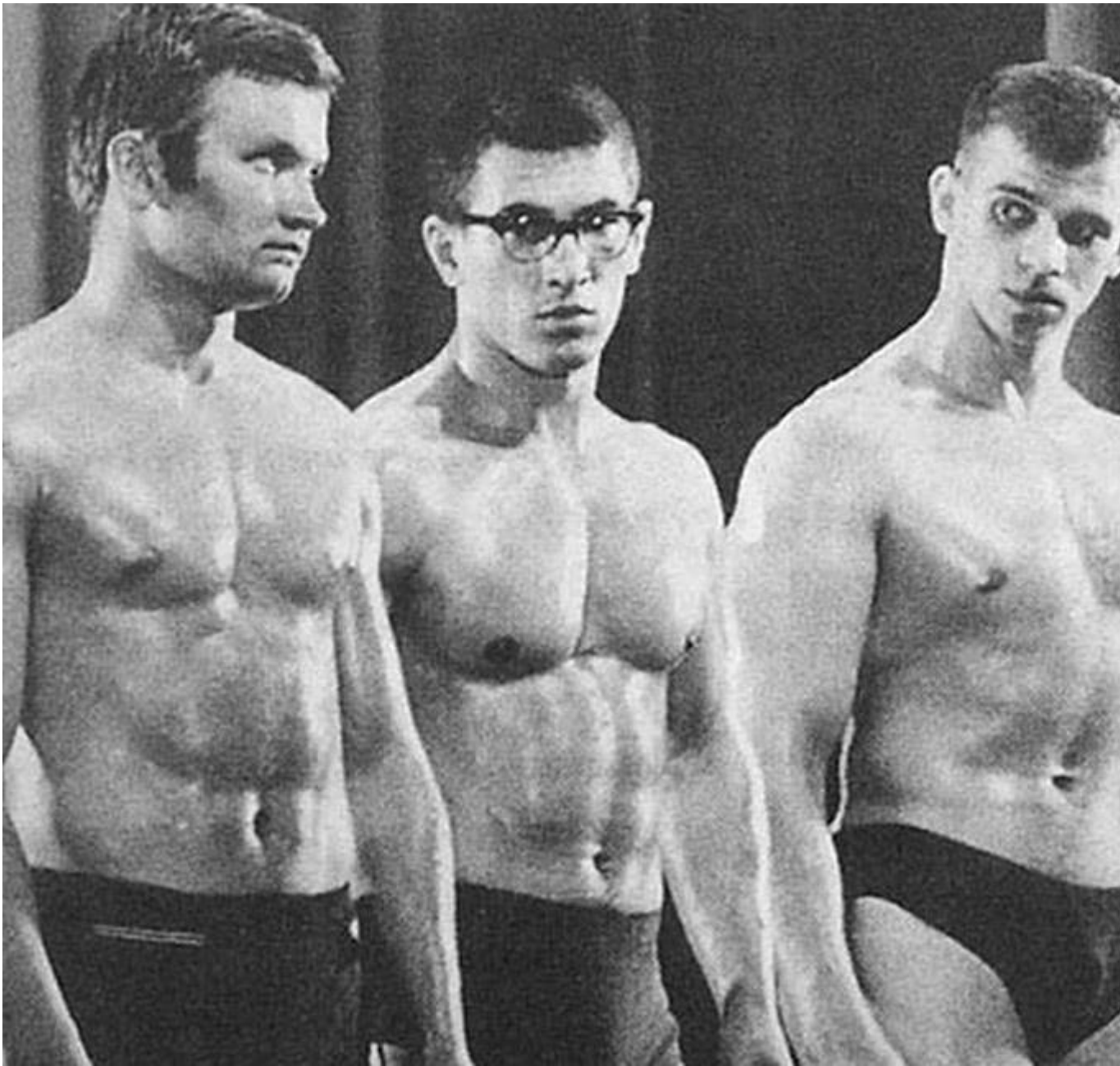
*Чемпионат СССР по культуризму в 1971 году.*

В том же 1968 году в Тюмени состоялись всесибирские соревнования среди культуристов, а первый неофициальный

всесоюзный чемпионат прошел в 1971 году в Северодвинске, который стал негласной столицей советского бодибилдинга. Победу в нем одержал северодвинец Александр Лемехов, второе место занял действующий президент Федерации бодибилдинга и фитнеса России Владимир Дубинин, а на третьем месте оказался Владимир Хомулев.



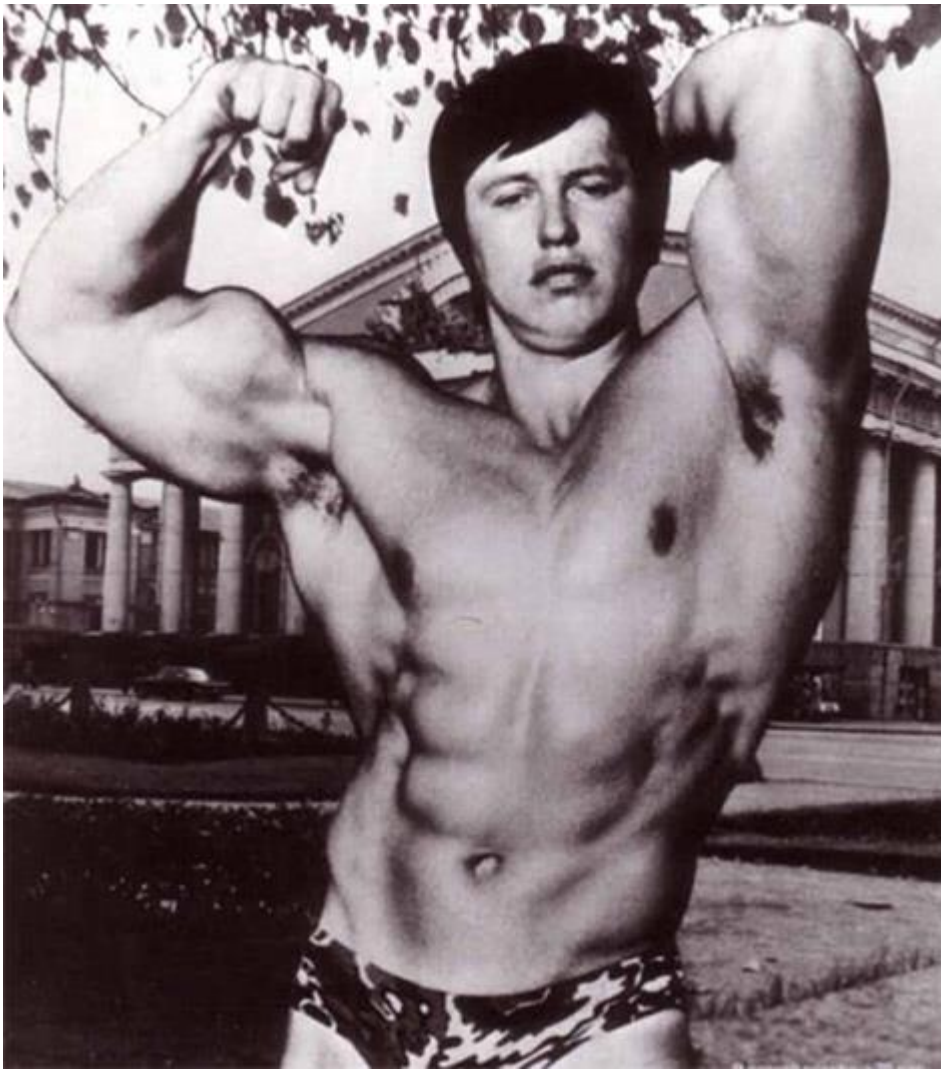
*Александр Лемехов — первый чемпион СССР по культуризму.*



*Второй справа — молодой Игорь Петрухин на турнире по культуризму в Вильнюсе в 1966 году.*

В 1972 году в Северодвинске прошел еще один чемпионат, который стал последним: в 1973 году вышло постановление Госкомспорта о запрете культуризма. Что интересно, непосредственно перед основной частью соревнований атлеты должны были проплыть 50 метров за 45 секунд, чтобы продемонстрировать функциональность своих мышц.





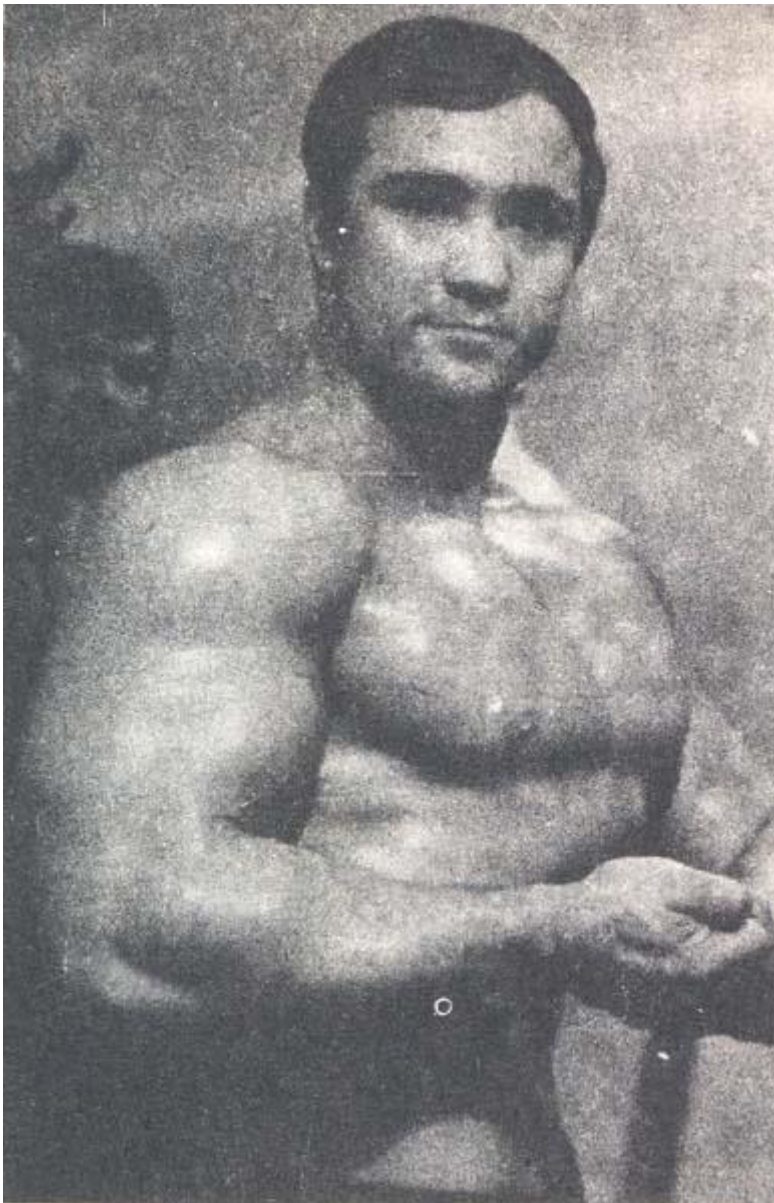
*Владимир Дубинин — призер чемпионатов СССР по бодибилдингу, нынешний президент Федерации бодибилдинга и фитнеса России.*

Владимир Дубинин — это культурист из Ленинграда, который многие годы бесменно возглавляет Федерацию бодибилдинга и фитнеса России. Он также жал руку Шварценеггеру и даже подарил ему бюсты Ленина и Сталина. Дубинин — личность поистине легендарная и достойная отдельного поста на БигПикче.



*Владимир Дубинин.*

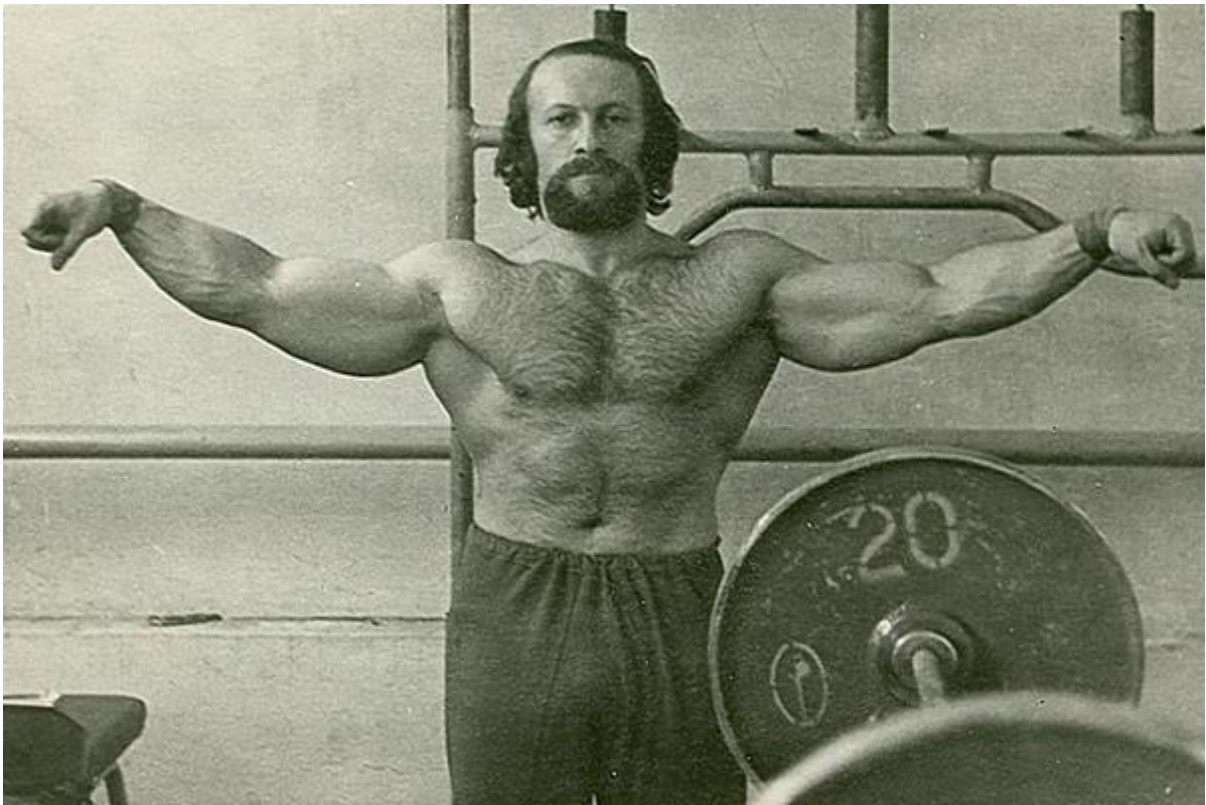
После злополучного постановления 1973 года тренажерные залы переехали в подвалы: из мест, где тренировались тяжелоатлеты, люди, занимавшиеся ради красоты тела, а не для силы, изгонялись с позором. Естественно, оборудование и снаряды подвальных качалок были из того, из чего их слепили бодибилдеры-энтузиасты. В ход шли рельсы, трубы, автомобильные шины. Советские газеты всю клеймили культуристов, приравнивая их к экам и бандитам.



*Владимир Хомулев.*

Призер первого чемпионата по культуризму Владимир Хомулев попал под раздачу: за пропаганду бодибилдинга его посадили в тюрьму, обвинив в изнасиловании.

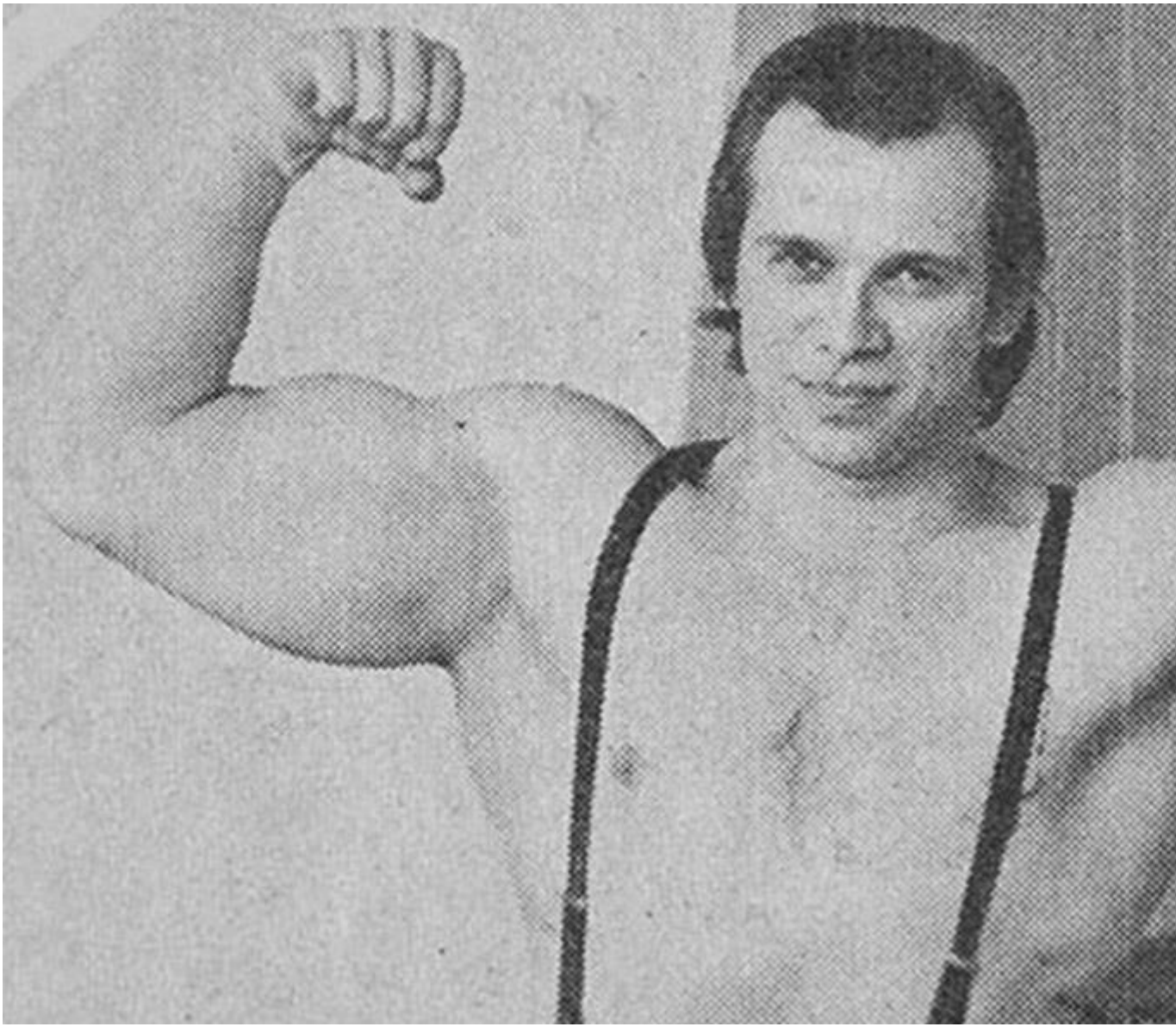




*Евгений Колтун — первый атлет из СССР, попавший в журнал Muscle & Fitness.*

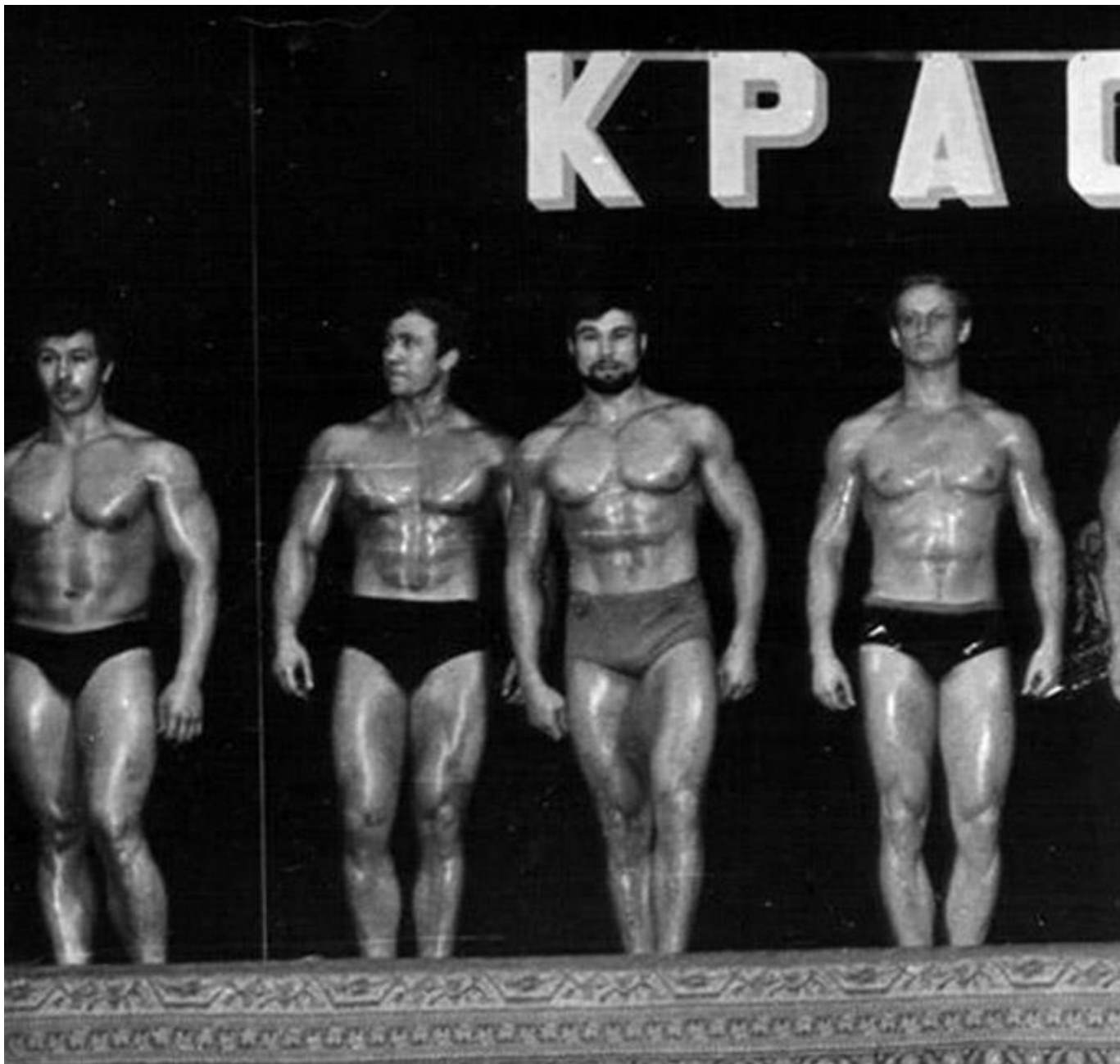
Центром бодибилдинга в СССР была далекая периферия, а не Ленинград или Москва. В 1967 году в Тюмени открылся клуб «Антей», который создал Евгений Колтун. В следующие два года здесь проходили значимые турниры по атлетизму, на которые съезжались культуристы со всего Союза и даже из Польши. Есть легенда, что Арнольд Шварценеггер узнал об «Антее» и прислал тюменским качкам посылку с журналами и книгами по бодибилдингу. В начале 1970-х в одном из иностранных изданий, посвященных спорту, появилась фотография с тюменскими культуристами и подписью: «Выражаем благодарность господину Колтуну за развитие культуризма в Сибири».

Советская власть восприняла это как пощечину и начала активную травлю в СМИ. «Советский спорт», «Известия» и «Московский комсомолец» наперебой выставляли культуристов спортсменами-алкоголиками, несущими опасность обществу. К счастью, Евгений Колтун отделался товарищеским судом.



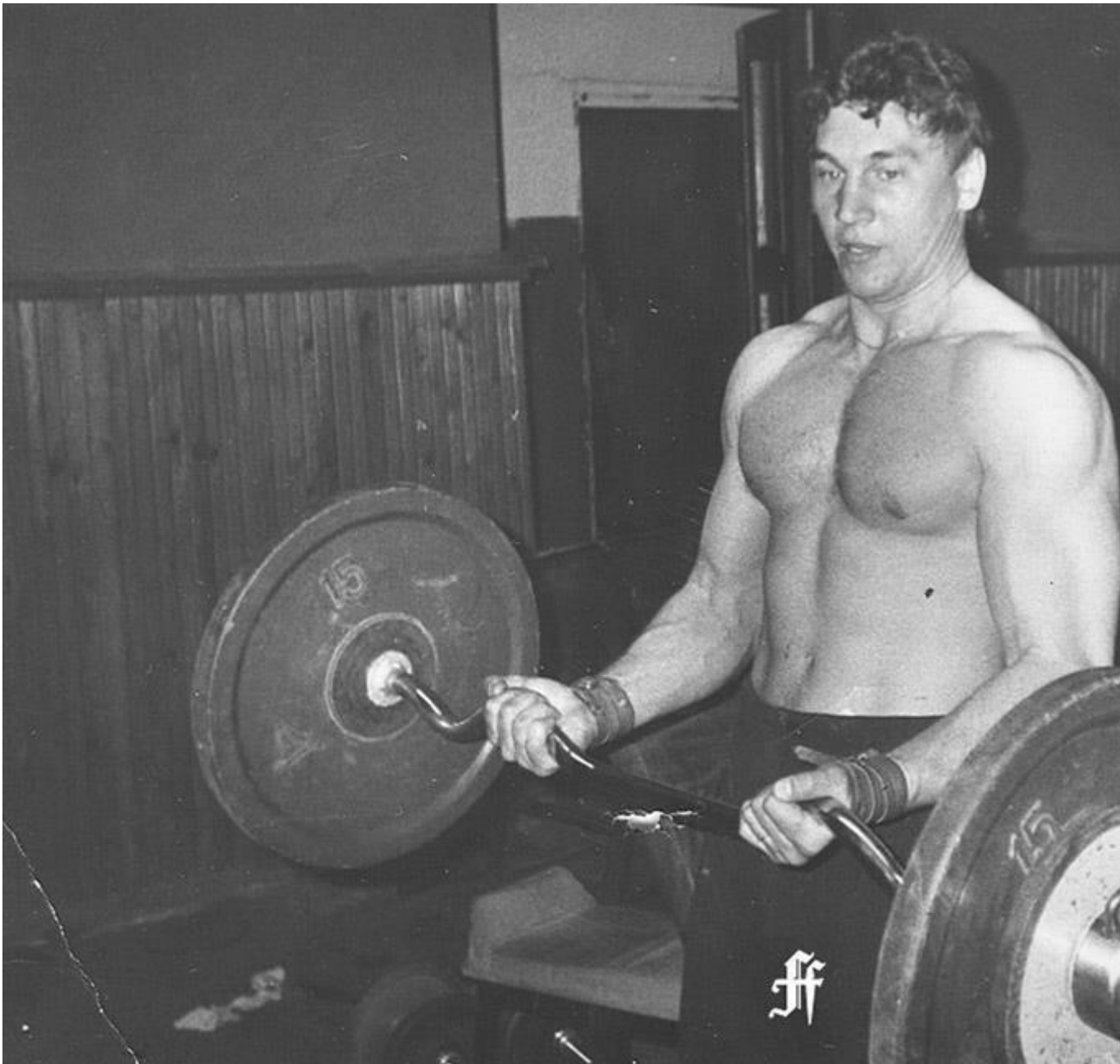
*Игорь Петрухин.*

Игорь Петрухин — цирковой артист, который утверждает, что на самом деле он является победителем первого советского чемпионата среди культуристов. По словам Петрухина, этот турнир прошел в 1966 году в Москве, хотя многие бодибилдеры говорят, что это были не соревнования, а позирование культуристов в парке в выходной день.



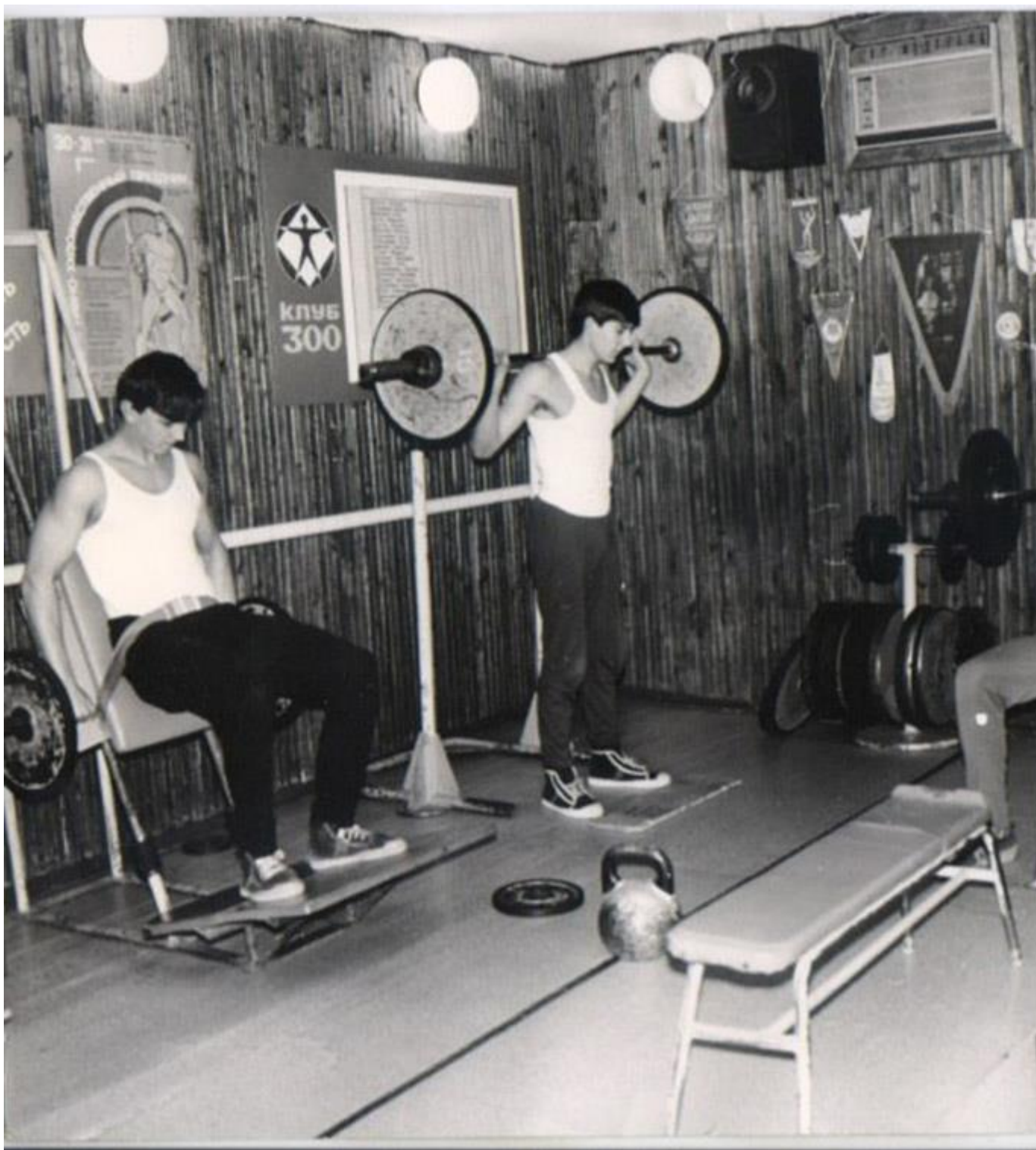
Гонения на бодибилдинг закончились лишь с приходом перестройки: в 1986 году в Люберцах состоялся первый разрешенный турнир. Постепенно залы стали подниматься из подвалов ЖЭКов и набирали популярность у молодого поколения. В 1987 году появилась Федерация атлетизма СССР, а на следующий год в Ленинграде провели первый официальный чемпионат СССР по атлетизму. В этот же год отечественные бодибилдеры выступили на чемпионате мира в Австралии, где заняли очень достойное четвертое место в командном зачете.





Как удалось бодибилдерам выжить в условиях систематической травли? К началу 1970-х годов, когда СССР окончательно вступил в эпоху застоя, все было максимально бюрократизировано и большинство людей было задействовано в имитации бурной деятельности якобы для исполнения указов сверху. Лазейкой стала система ЖКХ. Жилищные конторы должны были обеспечить подачу газа, воды и электричества, а организацией досуга граждан им заниматься не хотелось, хотя формально это входило в их обязанности. Культуристы выполняли роль ширмы с точки зрения досуга граждан. В типичном отчете одного из ЖЭКов, датированном 1975 годом, говорится: «Помимо прочего, развиваем спорт. Трудовой коллектив и молодежь района во вверенных нам

помещениях занимается укреплением силы и духа путем занятий со штангой и гирями».



Советская пропаганда брызгала ядовитой слюной; в газете «Советский спорт» от 1973 года журналист нагнетал атмосферу: «Новобранцев здесь никто не спрашивает, откуда они, где работают, учатся. Здесь вместо тренеров — “шефы”, а занимающиеся чаще называют друг друга по кличкам: Грузчик,

Скула, Деловой, Американец, Рыхлый...» Знали бы они, что они себе напророчат...

В конце 1980-х в Люберцах, где существовало множество подвальных клубов, культуристы и в самом деле подались в криминал, объединившись в движение люберов. Железный занавес трещал по швам, из которых на наивных советских культуристов хлынул поток невообразимых вещей. Помимо огромного потока информации они получили доступ к таким вещам, как стероиды и различные фармпрепараты.