

A man with dark, wavy hair and a beard is in the foreground, looking down thoughtfully. He is wearing a dark t-shirt. In the background, a woman with her hair in a bun is looking out over a city skyline at sunset. The Taipei 101 is prominent in the background. The overall mood is romantic and contemplative.

Любовь
и ШТАНГА

ЭМИР САДЫКОВ



Эмир Садыков

Любовь и штанга

«Автор»

2026

Садыков Э.

Любовь и штанга / Э. Садыков — «Автор», 2026

История о том, как труд и ответственность делают из юноши мужчину. Для читателей, которым важны не только приключения, но и внутренняя эволюция героя

© Садыков Э., 2026

© Автор, 2026

Эмир Садыков

Любовь и штанга

Штанга

Мне было шестнадцать. Лето пахло пылью, бензином и жарой, от которой плавился асфальт у автовокзала. В кармане лежали первые настоящие заработанные деньги. Не подавленные, не выпрошенные, а свои: я отпахал лето в студенческом отряде, вставал с рассветом, таскал доски, красил заборы, выслушивал ворчание прораба и все равно улыбался, потому что это было мое. В голове уже крутились варианты: ботинки, кеды, рубашки, брюки то, что все нормальные пацаны покупают, когда у них появляются деньги. Но я знал, что куплю не это. Я хотел штангу. Не гантели. Не шестнадцатикилограммовую гирию, которую мне настойчиво навязывал директор базы, качая головой: «Да ты с ней не справишься, возьми хотя бы гантели, полегче». Он смотрел на меня, как на упрямого бычка, по гороскопу я и был телец: маленький, худой, личный вес чуть больше пятидесяти килограммов, а глаза горят так, будто я уже чемпион.

- Мне нужна штанга, - повторял я упрямо, снова и снова, с утра до вечера, пока он не махнул рукой:

- Что с тобой делать... Ладно. Отпустите ему тренировочную. Сто двадцать пять килограммов.

Сто двадцать пять. Для меня это звучало как вызов.

Когда мне выкатили эту машину, в груди все сжалось: не от страха, а от предвкушения. Это была не просто железка. Это был мой план. Моя цель. Мой способ доказать себе, что я могу больше, чем кажется.

До автовокзала города Мелекесс (ныне Димитровград) я тащил ее, не чувствуя веса - только напряжение в руках, скрип металла, взгляды прохожих, которые оборачивались и не верили своим глазам. Кто-то крикнул вслед: «Эй, парень, тебе помочь?» Я только мотнул отрицательно головой. Нет, я должен был сделать это сам.

Помню только, как на автовокзале уговорил водителя рейсового автобуса довезти меня со штангой до села Лебяжье, так как до села Рязаново, где я тогда жил и учился в совхозе-техникуме, уже рейса не было. Водитель попался понятливый, даже помог складывать блины штанги в грузовой отсек, гриф только не поместился, пришлось брать его в салон автобуса. Тряска, запах бензина и пота, чужие любопытные взгляды. «Это что, твой?» - спрашивали, показывая на гриф с замками длиной 220 сантиметров. «Да», - отвечал я коротко, будто этим одним словом закрывал любые сомнения.

Наступил вечер, когда я со штангой остался на остановке села Лебяжье в ожидании попутных автомашин. А до села Рязаново было более 20-ти километров. Вдруг поднялся легкий ветер и где-то вдаль на горизонте небо начали заволакивать черные тучи. Постепенно они закрыли собой солнце, которое уже находилось на горизонте вечернего неба. Воцарилась тишина, пчелы прекратили свое веселое жужжание... Прекратили свое пение птицы, лишь ветер поднимался все сильнее, убаюкивая природу. Послышался гром, но молнии еще не было видно. Значит, гроза еще далеко, еще есть возможность спрятаться от грозы... Недалеко стояли дома, в огородах бани. Я, не ожидая начала разбушевавшейся стихии, спрятал штангу среди травы, а сам зашел в первую попавшую баню. В те годы двери бань и сельских домов на замок не закрывались. Вовремя я это сделал, так как в это время с неба упала первая неуверенная крупная капля дождя, за нею вторая, третья... Начался дождь, он барабанил по крыше, стучал в окно бани. На темном небе стали видны вспышки, сопровождаемые каждый раз раскатами грома. Разбушевлась гроза, гром сильно гремел, молнии освещали все вокруг, сильный ветер носил по воздуху все, что плохо лежало, прижимая к земле траву. Через некоторое время гроза

утихла. Стих ветер, и на ясном вечернем небе засветили звезды. Опять полетели насекомые, застрекотали кузнечики и сверчки...

Попутная автомашина довезла меня со штангой до ответвления от главной дороги в сторону села Рязаново. От трассы до общежития техникума оставалось еще километров семь. Штангу весом 125 килограммов до общежития мне никак не донести... Спрятав штангу среди травы, уже в три часа ночи я дошел до общежития и усталый лег спать. Рано утром вместе с друзьями - однокурсниками мы принесли штангу в общежитие...

Когда мы с друзьями дотащили штангу до общежития совхоза-техникума, нас встретили другие однокурсники. Кто-то засмеялся, кто-то не поверил, кто-то протянул руку помочь занести.

- Зачем тебе это? - спросил Костя Богатов, мой однокурсник, самый спокойный из нас, тот, кто всегда все раскладывал по полочкам и самый сильный.

Я поставил штангу, вытер пот со лба и выдохнул:

- Чтобы знать: если я смог дотащить сто двадцать пять килограммов через полгорода, значит, смогу все остальное.

Он помолчал, потом кивнул, будто услышал что-то важное в моем ответе.

- Тогда завтра начнем с разминки. Я с тобой.

И в этом «я с тобой» было больше поддержки, чем в любых похвалах.

С той штанги все и началось. Не с рекордов, не с кубков, а с простого понимания: сила - это не только мышцы. Это когда ты знаешь, чего хочешь, и идешь до конца, даже если все вокруг говорят, что ты не справишься.

А деньги на одежду? Я купил ее позже, следующим летом. Когда понял, что самое важное уже приобрел. Сейчас, если честно, смутно помню, почему именно штанга тогда была мне так нужна. Если бы хотел стать настоящим спортсменом - в техникуме была секция тяжелой атлетики, и «железок» там хватало на целую бригаду: штанги, гири, стойки, блины всех размеров... Любой первокурсник мог спокойно записаться, тренироваться под присмотром тренера, сдавать нормативы, получать разряды. Все было открыто, легально, по правилам.

Но я туда не пошел.

Все дело было в Розе. На параллельном курсе, среди будущих агрономов, училась девушка с красивым цветочным именем, и сама она была прекрасна, как алая роза: легкая, гордая, с этим особенным взглядом, будто она все видит и все понимает, а ты перед ней - просто мальчишка, который еще ничего толком не умеет. Я был в нее влюблен той первой юношеской любовью, когда от одного ее «привет» день становился светлее, а от равнодушного взгляда хотелось спрятаться за шкаф и не выходить до конца занятий.

Я часто видел ее в коридоре, на переменах, в столовой - она шла, чуть приподняв подбородок, и вокруг нее будто тянулся невидимый круг, в который было страшно шагнуть. А я хотел. Очень хотел, чтобы она хотя бы раз посмотрела на меня не как на очередного парня из группы, а как на кого-то особенного.

Старшие товарищи, те, кто уже отслужили в Советской Армии, давали мне спортивные журналы. Я листал их жадно, будто в этих черно-белых фотографиях и строчках прятался какой-то секрет, ключ к ее вниманию. На страницах журналов начиналась «золотая эра» бодибилдинга: там мелькали имена, о которых тогда шептались с уважением, и тела атлетов казались почти нечеловеческими - скульптурными, выточенными, будто из мрамора. Я смотрел на эти снимки, задерживая дыхание, и думал: вот оно. Вот именно то, что мне нужно. Я наивно думал, что ее внимание смогу привлечь только хорошей спортивной фигурой. Только если стану таким, как в журнале, она, увидев меня, хоть на секунду задержит свой взгляд.

И я начал упорно тренироваться. Не в секции, где все по расписанию и под надзором, а сам, по этим журналам, по обрывкам советов, по собственным догадкам. В тишине общежития, когда все расходилось по делам, я собирал штангу из того, что удавалось потихоньку

принести: гриф, блины, замки. Делал многочисленные подходы, стискивая зубы, стараясь не греметь железом, чтобы не привлекать лишнего внимания. Пот катился по вискам, руки дрожали, но я продолжал, потому что где-то внутри меня жила упрямая мысль: «Еще немного. Еще один подход. Пусть она просто заметит».

Однажды Роза все-таки задержала на мне взгляд. Это было в коридоре, между парами. Я нес стопку учебников, и, кажется, даже не выглядел особенно внушительно - просто обычный парень в поношенной куртке. Но она посмотрела, чуть склонив голову, будто пыталась понять, кто я такой, и улыбнулась - совсем чуть-чуть, едва заметно. И этого хватило, чтобы мое сердце подпрыгнуло где-то у горла.

Позже, уже, когда эта влюбленность понемногу улеглась, я понял: дело было не в рельефе мышц и не в том, чтобы выглядеть как атлет с обложки. Дело было в том, что штанга стала для меня способом доказать самому себе: я могу. Могу вставать раньше всех, могу терпеть, могу делать еще один подход, даже, когда кажется, что сил больше нет. И, может быть, именно в этом упрямстве и была та самая сила, которую она тогда и заметила - не мышцы, а характер, спрятанный за ними.

А журналы те я потом отдал другому парню, который тоже хотел стать сильнее. И пусть «золотая эра» продолжалась на их страницах, для меня она осталась в тех вечерах в общежитии, в тишине, нарушаемой только лязгом металла, и в одной едва заметной улыбке девушки с красивым именем Роза.

В шестидесятые годы к культуризму в СССР относились с большим подозрением, и мне приходилось тренироваться сначала прямо в общежитии, а потом в частном секторе, будто прятать от всех не просто железо, а саму свою мечту.

Все упиралось в идеологию - но не в сухую, книжную, а в ту, что витала в воздухе, звучала в лекциях, сквозила в каждом взгляде старших. На собраниях комсомольского актива громко и уверенно говорили, что советский человек должен быть сильным не ради красивого рельефа мышц, а ради труда и обороны. Сила - это чтобы поднять шпалу, перетащить груз, пробежать кросс, сдать нормы ГТО. А не чтобы крутиться перед зеркалом, любуясь собой.

Помню, как однажды в спортзале техникума зашел спор. Тренер по тяжелой атлетике постукивал пальцем по штанге и сказал:

-«Культуризм» - не наш путь. Нам не нужны позы. Нам нужны рабочие люди, выносливые, крепкие, а не те, кто на себя смотрит да восхищается.

Рядом стояли ребята, кто-то кивал, кто-то отводил глаза. А я стоял и чувствовал, как внутри все сжимается: будто мне говорят, что то, ради чего я просыпаюсь до рассвета, ради чего таскаю блины по темным коридорам, - это что-то стыдное, ненужное, почти чуждое.

Чиновники и партийные работники видели в культуризме угрозу - не военную, не экономическую, а куда более тонкую: угрозу самому представлению о том, каким должен быть советский юноша. В их глазах позирование, акцент на внешнем виде противоречили принципам советской системы физического воспитания. Красота тела, если она не служила труду или спорту высоких достижений, считалась излишеством, почти буржуазным пережитком.

И потому приходилось выкручиваться. Поздними вечерами, когда в общежитии стихали шаги и гасли лампы в коридорах, я пробирался в дальний угол общей комнаты, где между шкафом и стеной оставалось чуть-чуть места. Туда я потихоньку притащил гриф и всего несколько блинов, которыми занимался, а не все сразу, чтобы не бросалось в глаза. Тренировался тихо, стараясь не греметь железом, будто сам звук металла мог выдать меня.

А по утрам, выходя на улицу, я старался выглядеть как все: в обычной куртке, не натягивая свитер слишком плотно, чтобы не было видно, как мышцы облегают ткань. Будто хотел спрятать свою силу, сделать ее невидимой, чтобы она не выглядела вызовом.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: дело было не в железе. Дело было в том, что культуризм казался системе чем-то личным, почти интимным, а личное в те годы должно было растворяться в общем. Но именно в этой «запретной» увлеченности и рождалась настоящая стойкость: не потому что хотелось быть лучше других, а потому что хотелось оставаться верным себе, даже когда весь мир будто говорил: «Так нельзя».

Выбор

В техникуме у нас был тренер по тяжелой атлетике - мастер спорта СССР, в сожалении, сейчас его фамилию уже не помню. О нем в коридорах говорили шепотом, будто само имя добавляло веса любому разговору. Коренастый, широкий в плечах, с таким взглядом, который будто сразу видел, сколько ты реально можешь поднять, а не сколько хочешь себе нафантазировать.

Первый год я ходил в его секцию исправно. Вставал пораньше, бежал на тренировку, старался не отставать, глотал эту строгую дисциплину вместе с пылью спортзала. Но потом в руки попали те самые спортивные журналы - старшие ребята, отслужившие в армии, передавали их из рук в руки, как что-то почти запретное. На разворотах - атлеты «золотой эры» бодибилдинга: рельеф, объем, эстетика. И меня будто подменили: я вдруг захотел не просто поднимать вес, а строить себя. Не рекорды ставить, а видеть, как меняется мое тело.

Я стал уходить с групповых занятий, тренироваться сам, по своим схемам, которые вычитывал между строк в журналах. Тренер это заметил быстро - он ничего не пропускал. Однажды после тренировки он остановил меня у двери, положил тяжелую руку на плечо, и в этом жесте было не тепло, а вес ответственности.

- Ты куда свернул, Эмир? - спросил он спокойно, но так, что сразу становилось ясно: это не просто вопрос.

Я помялся, потом выпалил честно:

- Хочу в культуризм. Хочу не только силу, но и форму.

Он немного помолчал, прищурился, будто пытался разглядеть во мне того парня, который еще год назад старался изо всех сил не подвести секцию.

- Значит, выбирай: или тяжелая атлетика, или... это.

И в этом «или... это» слышалось его неприятие нового направления, будто он видел в нем не труд, а показуху. Но я уже сделал свой выбор. Не из упрямства, а потому что чувствовал: это мой путь.

- Я останусь в культуризме, - сказал я, стараясь не отводить взгляд.

Тренер кивнул, будто принял мое решение, даже если не одобрял его.

Прошло три года. И вот выпускной в техникуме. В коридорах уже витал запах скорого расставания: кто-то собирался в город, кто-то - в армию, кто-то уже мысленно стоял у станка на заводе. Я дотащил свою штангу до угла спортзала, аккуратно ее поставил, будто укладывал что-то очень личное.

Тренер зашел, окинул взглядом зал, задержался на мне.

- Три года сам по себе качался, - произнес он не с упреком, а с какой-то усталой горечью.

- Жаль, Эмир. Если бы ты остался в секции, к выпуску точно стал бы мастером спорта СССР. У тебя для этого были все данные.

От этих слов внутри меня что-то дрогнуло. Не от гордости, а от странного чувства: будто я отказался от чего-то большого, не потому что не мог, а потому что хотел другого.

А потом он сделал неожиданный жест. Достал из-за двери новенький велосипед «Турист» - блестящий, с тонкими спицами, с аккуратной эмблемой, от одного вида которого у мальчишек в техникуме перехватывало дыхание. Это была моя мечта. Моя детская мечта. Я столько раз представлял, как лечу по проселочной дороге, как ветер бьет в лицо, как все оборачиваются на этот идеальный велосипед.

- Давай так: штангу на велосипед. Хороший обмен, - предложил тренер.

Я подошел, провел ладонью по рулю, по холодному металлу рамы. Ощущение было почти болезненным - будто я трогаю свое старое желание, которое когда-то казалось самым важным. И тут же перевел взгляд на штангу: на потертые блины, на гриф, который столько раз держал в руках, на каждую царапину, каждую вмятину, которые были следами моих подходов, моих «еще один раз», моих побед над собственной слабостью.

Эта штанга стала мне родной. Она не обещала скорости и ветра. Но она обещала труд, честный, тяжелый, ежедневный, и уверенность в себе. И я не смог с ней расстаться.

- Спасибо, - тихо сказал я. - Но я не могу.

Он посмотрел на меня долго, потом чуть улыбнулся - не широко, а так, как улыбаются, когда понимают: перед ними не упрямый мальчишка, а человек, который знает, чего хочет.

- Ну что же, значит, иди своей дорогой. Только помни: сила без дисциплины - это просто тяжесть.

Я понимающе кивнул.

Когда я уходил из спортзала, велосипед остался стоять у стены. А я нес с собой не металл и не мечту детства, а что-то другое - понимание, что иногда самый правильный выбор звучит как «нет» тому, что все считают хорошим обменом. Но это было потом...

Каждый день - без выходных. Свой угол.

После того как я притащил ту самую штангу в общежитие, стало ясно: здесь мне не удержаться. Первый же вечер все расставил по местам. Я аккуратно, стараясь не шуметь, снял блины, поставил гриф на стойки - и тут же в дверь постучали.

- Эмир, ты что, серьезно? - в проеме стоял Костя, а за ним еще трое ребят из комнаты напротив. - У нас там кружки звенят, когда ты просто гриф опускаешь. А если ты ее уронишь...

Я замер с блинами в руках. И правда: хотя стены в общежитии были толстые, но пол деревянный вибрировал от каждого движения.

- Прости, - пробормотал я. - Не подумал.

Костя вздохнул, но без злости:

- Ты же не со зла. Но тут не спортзал. Тут люди спать хотят.

На следующий день я начал искать, где бы мне жить. Не ради своего комфорта, ради права спокойно заниматься. В техникуме шептались, что в частном секторе кто-то сдает комнаты. Так я и оказался в маленьком доме на окраине, у доброй хозяйки, которая брала недорого и не задавала лишних вопросов.

Во дворе, между сараем и яблоней, я и устроил свой уголок. Нашел пару крепких столбов, прикрепил металлический лом-перекладину - получился турник. Из старых досок и обрезков я собрал скамейку для жима лежа. Стойки для приседаний сколотил сам, долго подгоняя высоту, чтобы гриф ложился точно на плечи. Все вышло неказисто, по-рабочему, но зато надежно.

И с того дня тренировки шли уже по-другому. Не в расписании, не по звонку, а когда выдавалась возможность. В дождь, в мороз, в метель - я выходил во двор, стряхивал снег с грифа, разминал плечи и начинал заниматься. Иногда пальцы стыли так, что металл казался раскаленным, а не ледяным. Но я не останавливался, потому что для меня было неприемлемо: запланировать и не сделать.

Дисциплина всегда была для меня чем-то вроде внутреннего закона. Не пафосного, не книжного, а простого: если сказал себе «сегодня тренируюсь» - значит, тренируешься. Даже

если день выдался тяжелым, даже если хочется просто упасть и не шевелиться. Потому что именно в эти дни дисциплина и нужна больше всего. Она не только мышцы подтягивает - она все остальное в жизни на место ставит.

Я не считал себя спортсменом ни тогда, ни потом. Для меня это не было про медали и пьедесталы. Это было про привычку держать слово, пусть даже данное самому себе. Про то, что ты можешь встать в шесть утра, выйти на сырой двор, сделать свои подходы - и после этого весь день идти ровно, будто знаешь: если справился с этим, справишься и со всем остальным.

Тренировался я три-четыре раза в неделю, но не потому, что кто-то так велел. Просто без этого ритма день казался каким-то пустым, будто чего-то не хватало. Физическая нагрузка не забирала силы, напротив - она их давала. Дарила уверенность, которой в юности так не хватает, и наполняла энергией, вопреки всем этим разговорам про «сначала надо отдохнуть».

Однажды в середине зимы Костя пришел ко мне. Стоял, смотрел, как я делаю приседания со штангой, потом покачал головой:

- Ты сумасшедший. Тут минус десять, а ты без теплой куртки.

Я только выдохнул облачко пара и улыбнулся:

- Зато потом весь день как на крыльях.

Он помолчал, потом вдруг сказал:

- Знаешь, я раньше думал, что сила - это когда ты больше всех поднимаешь. А теперь вижу: сила - это когда ты каждый раз приходишь заниматься. Даже когда совсем не хочется, нет сил, времени, и даже когда холодно.

Я пожал плечами:

- Просто я не умею по-другому. Если начал - надо идти до конца.

Этот уголок во дворе стал для меня не просто местом для тренировок. Он стал моим способом держать себя в руках. Здесь не было ни судей, ни зрителей, ни громких слов. Только я, штанга, снег или дождь, и простое правило: не отступать.

И когда позже кто-то спрашивал: «Ты спортсмен?» - я только усмехался и отвечал:

- Нет. Просто мне нужно двигаться. Нужно знать, что я могу. И так каждый день.

Тогда никто не говорил про «не менее трех раз в неделю». Не было модных тренеров, не было расписанных комплексов и специальных диет с подсчетом БЖУ, не было современных протеинов. Для меня не существовало понятия «день отдыха». Я приходил к штанге каждый день. И не на полчаса, не на сорок минут, а на час, на два, а то и дольше.

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.