

## Самый сильный дед в мире

Речь пойдет о железном человеке из Беларуси Михаиле Вербицком — спортсмене, тренере и настоящем мужике, из тех, кого раньше на Руси величали богатырями.

Назвать его стариком у меня язык не повернется. Это надо еще разобраться, кто из нас старик. Я, побряхтывая, поднимаю рюкзак с ноутбуком, а Михаил Петрович в свои почти 64 с легкостью берет больше 300 кг в становой тяге. Широкоплечий и крепко сбитый, он выкован из титана, о чем имеет соответствующую запись на майке.



Мастер спорта, многократный чемпион Беларуси и мира по пауэрлифтингу среди ветеранов, автор десятков рекордов живет в агрогородке Октябрьский Смолевичского района и трудится старшим тренером по тяжелой атлетике. Его рабочий кабинет — выдавшая виды «тренажерка» в местном ФОКе. *«Не очень, конечно, зал, — говорит Вербицкий, открывая дверь. — Но железо есть железо. Можно отгрохать не зал, а дворец — и ничего там не поднимать. Не в красоте дело».*

Зеркала, которые здесь стоят, Михаил Петрович привез из Германии, где служил, лет 30 назад. Снаряды для спортивного экстрима делали из подручных средств. На стенах развешены плакаты крутых атлетов. — *Вот бревнышко, 110 кг — можешь попробовать,* — показывает Вербицкий.



Ему бы туда же — на стену, к портретам. Таких людей, как этот веселый богатырь, в мире не много.

\* \* \*

Вербицкий держит в руках связку медалей и начинает рассказ: — *Белорусские я не брал, их куча, они килограмма три весят, а вот международные покажу. Первый мой зарубежный старт был совсем недавно, в 2013 году. В украинском Николаеве сразу же выиграл золото Кубка мира по пауэрлифтингу по версии WPA в становой тяге без экипировки в категории ветеранов. Рекорд мира был до этого 247 кг. Я первым подходом 250 поднял. Вторым — 280. Дальше был открытый Кубок Москвы. Там выиграл тоже. Тянул без «экипири», без ремня, без всего. Потом поехал на Кубок Евразии по версии WPC. Рекорд мира был 245. Я взял 250, потом 280. Зарубились с молодым — я 290 потянул, а он 292 не оторвал.*

*Дальше снова была Москва, победа в «абсолютке» в группе от 40 и старше. А недавно победил на чемпионате мира, который проходил в Луцке. Побил в становой тяге свой же рекорд. Сейчас вот заявился в Курск. Там, говорят, призовые нормальные.*



— **Дорого это — ездить на соревнования?**

— Получается так: Михаил Петрович спонсирует Вербицкого, а Вербицкий — Михаила Петровича. Ну вы поняли. Многие спрашивают: а зачем ты это делаешь? Говорю: ребята, а вы хоть раз стояли на пьедестале выше всех? Раз не стояли, значит, не понимаете. Я никогда не заявлял, что я самый сильный в мире. Но я пока не встречал в мире никого в своем возрасте, с кем можно было бы всерьез посяржаться. Был на разных чемпионатах, а достойных соперников не видел.

— **Звание самого сильного старика в мире вас не обидело бы?**

— Русские, украинцы зовут меня ласково — «наш дед». На что тут можно обижаться? Вообще, конечно, с «одуванчиками» мне соревноваться неинтересно. А вот с молодыми бился и буду дальше продолжать.

\* \* \*

Мы сидим на трибуне стадиона. Рядом гудит триммер. «Дед» рассказывает о том, как копил в себе силу.

— Я родился недалеко отсюда, в селе Залесье Борисовского района. Не знаю, как так получилось, но с детства мне нравились сильные люди. А еще нравилось рисовать. Неплохо получалось, даже окончил



*три курса университета изобразительного искусства в Москве, во что многие не верят [смеется. — Прим. Onliner.by].*

*- Кумиром моим был тяжелоатлет Юрий Власов. А потом, когда стал постарше и купил книгу «Атлетизм», — Арнольд Шварценеггер, про которого там было написан*



*Тренироваться начал в 14 лет. Штанга у меня была самодельная. Взяли с братом обыкновенный лом, нашли колеса от трактора, взвесили их. К колесам два «костыля», чтобы не прокручивались, — вот и штанга готова. Перекладина, само собой, тоже была. Две шпалы и труба.*

*Отец был бригадиром на железной дороге. В конторе я и тренировался. К 18 годам имел такую силушку, что мог любого мужика с одной подачи загнуть. Что делал для забавы: брал брус железнодорожный на плечо и носил его. Сейчас бы, наверное, не поднял! На рельс длиной 1,75 м и весом килограммов 170 цеплял разные железяки, чтобы получилось килограммов 300. Положил на плечо — и пошел!*

*Большую закалку мне дал физический труд на железной дороге. После школы пошел туда работать, когда не поступил в вуз. А в 1968-м был призван в Советскую армию. Попал в Краснодар, в хорошую учебку, где готовили шифровальщиков. Сделал себе помост, продолжал заниматься. Помню, в Краснодаре выигрывал*

*споры: двое крепких солдатиков не могли мне одному руку положить. Там же начал серьезно заниматься тяжелой атлетикой, в 21 год стал мастером спорта.*

*Женился. Появились дети. Вернулся на службу. Служил сначала в Лепельском районе, потом в Германии, потом в Баку, где первый раз выступил по пауэрлифтингу, после опять перевелся в ГДР... Из армии ушел в начале девяностых с выслугой в 22 года, имея за плечами высшее спортивное военное образование. Когда поступал, подтянулся на левой руке три раза, на правой столько же и сразу получил пятерку. Я, кстати, и сейчас делаю такие вещи, какие многие молодые не делают. Я вам покажу.*

Это упражнение — с моментальным поднятием всего корпуса и 10-килограммового «блина» в придачу — Вербицкий в шутку называет «пензионерским». Хорошая шутка!



\* \* \*

На гражданке он стал «общественником», набрал ребят в кружок, долгое время работал директором ДЮСШ, а сейчас — старшим тренером. Получает 3,5 млн, лепит из ребят мастеров спорта, да и просто — мужиков. С гордостью говорит: самый известный ученик, Юра Чакур, первым из белорусов с весом до 100 кг набрал 1055 кг в троеборье. Теперь живет в Америке.

— С каждым годом найти толковых ребят все тяжелее. Дети сейчас пошли компьютерные. И если раньше говорили, что мужик должен быть сильным, то теперь говорят: мужик должен быть богатым. Да вы посмотрите, кого сейчас в армию берут, — таких бы в мое время и в стройбат не зачислили. Кто нас, если что, будет защищать? Мне в 64 года придется ружье брать.

Я в свое время ходил на бокс, был чемпионом дивизии по вольной борьбе. В детстве прошел суровую дворовую школу. Идешь на танцы, на руке перчатка, в кулаке коробок, чтобы пальцы не выбить. Видишь, костяшка выбита, кость погнута? Все это я прошел. Мужик обязательно должен уметь себя защитить.

Об этом я говорю пацанам. Привожу слова Юрия Власова: силу, как и ум, можно развивать бесконечно. В моем зале есть девиз: сегодня это рекорд, а завтра — рабочий вес. Кто выдерживает такую методику, тот остается. А еще иногда говорю так: или ты чемпион, или калека. Я себя не жалею и на своем примере показываю, как достичь результата.



\* \* \*

«Дед» смеется: чаще всего у него спрашивают, как это так получилось — не развалился после 60, как подавляющее число белорусских мужчин, а держит себя в форме и даже ставит рекорды.



— Каждые несколько лет я нахожу для себя новую методику. С моим опытом это несложно. Честно дружу с фармацевтикой, ведь мужику после 40 лет обязательно нужен тестостерон. В разумных пределах, разумеется, а не как сейчас молодежь — принимают, пока печень не выплунут, не думая, что им и в 40, и в 60 придется жить. Гормоны роста никогда не пробовал, как и инсулин, которым многие грешат.

Веду здоровый образ жизни, не курю, хотя 100 граммов иногда могу выпить. Насчет питания всегда говорю: ешь то, что нравится. Сам предпочитаю белковую пищу и не люблю бульбу, от нее только пузо растет.

Возраст дает о себе знать. Выбиты плечи, но «мотор», давление пока в порядке. Я за этим слежу. Специально не качаюсь, но выгляжу, считаю, и так неплохо.



- А главное правило такое: если бог тебе дал — занимайся, если больной — брось. Моя сила, считаю, в генах. Знаю, что мой далекий прапрадед строил Борисовский собор и в одиночку бревна таскал.

\* \* \*

Когда «деду» было 59, от второй жены у него родилась дочь. «Никто не помогал», — шутит он.

— Это, ребята, не передать словами. Это можно только прочувствовать. Я думал: внуки — ну что внуки? Но когда это твое дите, это особые ощущения, которые очень сильно отличаются от тех, что были в молодости. В молодости ты куда-то бежишь, времени все нет и нет, счастье просто не можешь осознать. А в 60 все иначе.

Вообще, мне и не верится, что скоро уже 64. Чувствую себя на 35! На юбки смотрю [улыбается — Прим. Onliner.by]. Когда был на курсах повышения квалификации в Минске, услышал от кого-то: мужик в творчестве и спорте будет прогрессировать до тех пор, пока будет интересоваться женщинами. Дельная мысль!

Иногда хулиганю на трассе. Люблю «притопить». Хожу, как видишь, в шортах, как молодой. Кому не нравится, пускай не смотрит. Мне все равно! А когда что-то не нравится мне, говорю прямо, по-мужски. Если кто заслужил, могу и в лоб дать. Шутка, конечно.



Оптимист, жизнь после 60 у которого только началась, жмет нам руку титановой хваткой, а сам возвращается в зал — перед поездкой в Курск у него еще много работы.

Николай Козлович, Беларусь

Источник: <https://people.onliner.by/2015/06/20/opt-3>