

ВСЕГО Сорок минут

С актером Московского драматического театра имени М. Н. Ермоловой Юрием Ильичом Волковым мы встретились после спектакля у служебного входа.

— Пройдемся пешком? — предложил он.

— Интервью на ходу, — подумала я и согласилась. — Вы всегда после спектакля ходите пешком?

— Как правило. В те дни, например, когда у меня спектакль днем, как сегодня, выхожу из дома до начала часа за два с тем, чтобы, пока дойду до театра, успеть повторить роль. Кстати, во время таких прогулок, случается, нахожу интересные решения образа моего героя.

Ну, а кроме того, получаю заряд положительных эмоций, бодрости. После спектакля, если не очень поздно — ведь по выходным у нас в театре спектакли иногда начинаются в 10 вечера, тоже стараюсь идти домой пешком, чтобы снять напряжение, усталость: на сцене приходится изрядно выкладываться, иногда даже в весе теряешь.

— Чем в плане физической нагрузки, кроме ходьбы, занимаетесь вы еще?

— Ежедневно — по полчаса гимнастикой. Люблю ездить на велосипеде. Удастся, правда, это только во время отпуска. Никогда не езжу в дома отдыха, санатории. Предпо-

читаю отдыхать активно, в деревне, где много физического действия. Покопаться в огороде, нарубить дров, сходить в лес за грибами, на охоту, поплавать в речушке — убежден, физическая работа необычайно полезна для здоровья. Мне 58 лет, но я чувствую себя в отличной форме.

— Не устали? — спрашивает Юрий Ильич, — не могу ходить медленно. Мальчишкой, помню, гонял самодельный мяч до самозабвения. Жил я тогда в Сокольниках. Для нас, мальчишек, дворовый тот футбол был чуть ли не единственным доступным развлечением, если не считать коллективные походы на матчи на стадион «Динамо»,

куда мы приходили за час до игры, чтобы насладиться зрелищем тренировки мастеров. Много лет спустя, когда я, закончив театральную студию при Камерном театре, стал актером, мне пришлось играть роль капитана киевской футбольной команды «Динамо» Соколовского в фильме «Третий тайм». Вот гдегодились футбольные навыки. Мы проводили настоящие тренировки — дублеров-то не было. Бегали, упражнялись с гантелями, на корточках скакали вдоль всего футбольного поля до тех пор, пока солнце не взойдет на нужную для оператора высоту, а потом начиналась съемка. Мне тогда было уже около сорока лет — фильм снимали в начале шестидесятых годов, но я не чувствовал да и сейчас не чувствую возраста. К чему я все это рассказываю? Человеку необходимо поддерживать высокий тонус незави-

симо от того, сколько ему лет и кем он работает. Я — актер. За 40 лет работы в театре сыграл 70 ролей, в том числе и в детских спектаклях, а игра для детей — это физкультура в чистом виде: на сцене приходится бегать, прыгать — детская аудитория очень требовательная. Снялся в 45 кинофильмах. Кроме того, возглавляю концертную группу нашего театра. Словом, нагрузка очень большая, и выдерживать ее мне, безусловно, помогает физическая активность. Она — главное условие творческого долголетия.

Юрий Ильич посмотрел на часы:

— Сорок минут! Всего сорок минут, а польза неоценимая! И вопрос обсудили, и получили хороший заряд бодрости. Вы как себя чувствуете? Я — превосходно!

И. МАСЛОВА.