

# Сначала победить себя



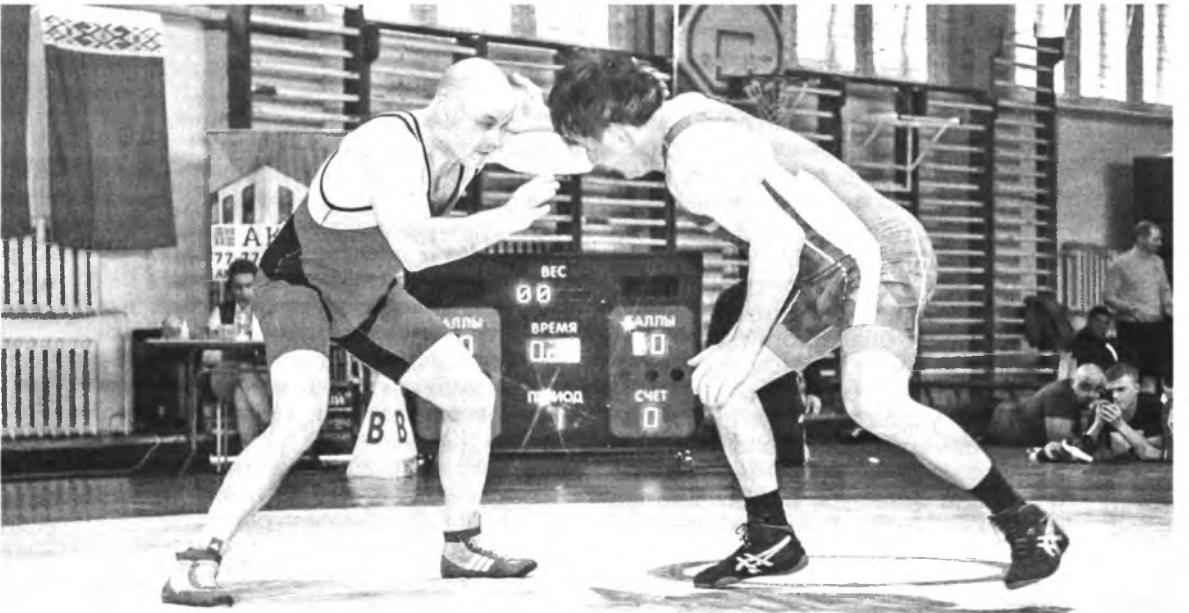
Тренер-инструктор брестской СДЮШОР профсоюзов по видам борьбы Константин КЕМОВ завоевал титул чемпиона мира по греко-римской борьбе среди ветеранов в 55-летнем возрасте. Через 2 года он подтвердил это высокое звание. Мы поговорили с самым возрастным участником чемпионатов Беларуси по борьбе о его дороге в большой спорт и о роли тренера в жизни спортсменов.

— Константин Валерьевич, почему вы выбрали именно борьбу?

— Моя мама тренировала гимнастов и часто брала меня с собой на работу. Зал гимнастики соседствовал с борцовским, и в 10 лет я стал заниматься борьбой у известного в Калининградской области тренера Валентина Бабинова (Кемов родом из Советска Калининградской области. — Прим. авт.). Всё складывалось успешно: я выигрывал первенства города, области, к 14 годам вошёл в состав сборной России по греко-римской борьбе, а к моменту поступления в вуз в 1983 году выполнил нормы кандидата в мастера спорта. Тогда мне это казалось значимым, но мог и больше — не хватало направляющей тренерской руки и напористости.

— А как оказались в Бресте?

— Приехал по распределению после окончания Минского института физкультуры, полюбил этот город и решил остаться. Работал тренером-преподавателем в спортшколе № 1. Работа нравилась, увлекала, но «лихие 90-е» внесли свои корректизы. Нужно было сдержать семью, и я ушёл на службу в таможню, пробо-



вал себя также в бизнесе. На тренерскую работу вернулся через 17 лет. Горжусь тем, что в брестской СДЮШОР профсоюзов воспитал плеяду успешных спортсменов и людей. Один из моих воспитанников стал руководителем предприятия, кто-то выбрал спортивную стезю. Успехов достигают и нынешние юные спортсмены. Миша Кузьмич, например, участник первенства мира среди молодёжи, Леша Корнелюк — чемпион Балтийских игр. Воспитываю ребят

на своём примере: говорю, что добиться можно многое, имея желание. Я, кстати, взял за правило проверять у воспитанников дневники. Вначале мальчишки недоумевали: зачем? Пояснил: борьба — это не только сила, но и мыслительный процесс, психологическая устойчивость, умение позиционировать себя. Последний в учёбе редко становится первым в спорте. Борьба, отмечу, демократичный вид спорта. Здесь можно добиться серьёзных результа-

тов в любом возрасте и в любой весовой категории.

— И вы доказали это на личном примере, вернувшись в спорт в 40 лет.

— Да. Однажды я пришёл в спортзал, чтобы размяться, а там шла подготовка к чемпионату Беларуси по борьбе. Подумал: а почему бы не тряхнуть стариной? И получилось неплохо — я выиграл три схватки. В число призёров, правда, не вошёл. Потом стал участвовать в разнообразных пер-

венствах. Мудрые люди на-доумили: зачем состязаться с молодыми, если есть ветеранские соревнования, которые проводит Международная федерация борьбы? В Финляндии как раз начиналась подготовка к чемпионату мира-2016 среди ветеранов. Мой младший сын Антон (тоже мастер спорта по борьбе) подбил меня на участие. И я рискнул. Старт оказался не таким уж и плохим — третье место, но я-то мечтал о первом, потому начал серьёзно готовиться к следующим соревнованиям. В 2017 году завоевал свой первый чемпионский титул. Появился азарт, решил подтвердить звание.

На чемпионате мира в Грузии было сложно. Меня уже знали и воспринимали как действующего чемпиона мира. Соперники изучили мою тактику ведения поединков, так что пришлось попотеть. Разумеется, собирался побороться и в этом году, но из-за пандемии коронавируса соревнования отменили. Поэтому жду улучшения ситуации, чтобы ещё раз доказать, что способен побеждать.

— Вы это уже не раз доказывали, участвуя в чемпионатах Польши, Украины, России. Что не даёт расслабляться — дух борьбы, желание утвердиться в своей силе?

— Спортсмен должен соревноваться, поэтому я и участвую в различных первенствах. Так, у меня на родине, в Калининграде, проходит необычный турнир по борьбе, который собирает участников из 10—15 стран — борцов и вольного, и греко-римского стиля. Вид борьбы судья определяет по жребию. Принимать участие в таких соревнованиях интересно, побеждать — престижно.

Галина ПАВЛОВА,  
фото газеты «Беларускі час»