АБСАЛЮТНЫ ЧЭМПІЁН

Першае маё знаёмства з Мікалаем РЭМЯНЬКОВЫМ, педагогам дадатковай адукацыі Цэнтра творчасці дзяцей і моладзі. На той момант яшчэ не здагадвалася, што размаўляю з абсалютным чэмпіёнам РБ па паўэрліфцінгу сярод людзей з праблемамі апорна-рухальнага апарата. Тады мой суразмоўца толькі збіраўся на спаборніцтвы. Мэтанакіраваны, добразычлівы, вясёлы і, разам з усім гэтым, сціплы і разважлівы. Размова наша прайшла ў прыемнай сяброўскай абстаноўцы, пасля развіталіся і дамовіліся, што артыкул будзе пазней, калі Мікалай прыедзе з перамогай. І ён сапраўды вярнуўся пераможцам.

Раздаецца доўгачаканы званок. Цяпер са мной размаўляе чэмпіён нашай прыгожай неабсяжнай краіны. Мікалай дасягнуў найлепшага выніку сярод мужчын- класічны жым 170 кілаграм, і сярод мноства прэтэндэнтаў стаў першым. Ён у чарговы раз даказаў - усё магчыма, а значыць усё будзе добра...

Марская стыхія заўжды прыцягвала юнака. Слухаючы дзядзькавы аповяды (капітана другога ранга, **аўт.**) аб караблях і гледзячы на дваюрадных братоў, адзін з якіх быў падводнікам, другі іграў у ваенна-духавым аркестры, Мікалай марыў, што таксама стане баразніц марскія прасторы.

старшынёй гэтай асацыяцыі. Чым займаемся? Імкнемся дапамагчы людзям, якія апынуліся ў складанай жыццёвай сітуацыі, і не толькі матэрыяльна, праводзім кансультацыі, аказваем юрыдычную падтрымку. Кожны год робім выезды на прыроду, удзельнічаем у розных спабор-

дзеці ходзяць з асаблівым задавальненнем. Ён ведае, як знайсці падыход да кожнага. Заўжды добразычлівы, шчыры, адказны, са сваёй "фірменнай" усмешкай, педагог ў любы момант, пры любых абставінах умее падабраць патрэбнае слова, каб падтрымаць і ўсяліць надзею.

- Вельмі люблю назіраць за дзецьмі. Мы вучым іх, як правільна штосьці рабіць, што рабіць можна, а што нельга. Але парой дзеці могуць навучыць нас большаму. Вельмі радуюся, калі бачу добрыя вынікі сваіх падапечных. Іншы раз проста здзіўляешся мэтанакіраванасці маленькіх спартсменаў, і вучышся нечаму ў іх. Захапляюся, калі за даволі кароткі прамежак часу, мае вучні ад аднаго падцягвання пачынаюць рабіць па дзесяць і больш, - працягвае расказваць педагог.

- Ведаю, што вашым пастаянным балельшчыкам з'яўляецца жонка, якая не толькі падтрымлівае маральна, але часта яе можна ўбачыць побач з вамі на спаборніцтвах. Як пазнаёміліся?

- Пазнаёміліся яшчэ ў дзіцячым садку (усміхаецца, **аўт**). Безумоўна, тады я не ведаў, што маленькая сціплая дзяўчынка з касічкамі стане маёй жонкай. Затым школа - зноў у адным класе, а потым вучылішча, армія. І колькі часу нічога не ведаў аб сваёй аднакласніцы. Але лёс склаўся так, што сцяжынкі нашы зноў сышліся. Дарэчы, мы зноў сустрэліся якраз

Звычайнае дзяцінства, якое бывае ў тысячы хлопчыкаў і дзяўчынак. Звычайныя гульні, і нават часам праполка буракоў успрымалася, як нейкая дзіцячая забава (гэта невялікая іронія, але менавіта так і было, **аўт.**). Сам карэнны хацімчанін, скончыў школу, а пасля, чаго б гэта не каштавала, вырашыў здзейсніць сваю мару. Паступіў у Гомельскае вучылішча рачнога флоту, затым некаторы час працаваў на цеплаходзе. Наперадзе перспектыва-паступленне ў «піцерскую мараходку». Затым забралі ў армію. А пасля ўсё жыццё падзялілася на "да" і "пасля"...

- Прыйшлося зноў вучыцца жыць, але па-новаму, па-іншаму..., - задумваецца Мікалай. - Вучыўся ўсяму, пачынаючы ад нейкіх звычайных рэчаў і да таго, як не страціць сябе сярод людзей. Стэрэатыпы, якія склаліся ў грамадстве, часам "рабілі балюча", але потым прымушалі не здавацца і глядзець толькі наперад. Нягледзячы ні на што, ніколі не шукаў простых шляхоў, заўжды адчуваў, што змагу, спраўлюся...

Ведаю нямала выпадкаў, калі ў няпростых жыццёвых сітуацыях людзі апускалі рукі, страчвалі сябе. Іншыя ж наадварот змагаліся за жыццё кожнай клетачкай і дасягалі ў жыцці вельмі добрых вынікаў. Вось, напрыклад, паралімпійскія чэмпіёны Аляксандр Трыпуць, Андрэй Праневіч, Людміла Волчак, Мікалай Без'язычны, чэмпіёны свету Ганна Гарчакова, Ірына Мажарава, Барыс Бачкоўскі, дарэчы, з якімі добра знаёмы, з'яўляюцца для мяне прыкладам неверагоднай вытрымкі і мужнасці.

Добра памятаю, як аднойчы на чарговых зборах старшыня Цэнтральнага Савета рэспубліканскай асацыяцыі інвалідаў-калясачнікаў, Сяргей Драздоўскі прапанаваў адкрыць сваё прад-

ніцтвах, чэмпіянатах, у тым ліку і па рыбнай лоўлі. Вельмі прыемна і радуе, што ў раёне ўсталяваны пандусы каля магазіна, ЦРБ, аптэкі. Вельмі часта ў наш горад прыязджаюць людзі з абмежаванымі магчымасцямі, якія вельмі жадаюць наведаць жамчужыну Хоцімшчыны - сабор Святой Тройцы. Таму было б цудоўна, каб пандусы з'явіліся і там.

- Якія пачуцці адчувалі ў хвіліны, калі ваша імя прагучала на ўсю краіну, - пытаюся я.

- Пачуцці былі самыя неверагодныя. Хацелася засмяяцца і закрычаць адначасова. Трэба сказаць, суддзі з усёй сур'ёзнасцю падыходзілі да кожнага выступлення, ацэньвалі строга. Лічу, што кожны з удзельнікаў годны называцца лепшым, бо ў першую чаргу вытрымаў "бой з самім сабой", а гэта самае складанае. Кожная перамога дае незвычайны штуршок і сілы рухацца толькі наперад. На кожным спаборніцтве знаёмлюся з новымі людзьмі, сустракаюся з сябрамі. І трэба сказаць, што гэта вельмі моцныя духам людзі, вялікія аптымісты, для якіх кожны дзень важны і цэнны, - працягвае Мікалай.

Хочацца нагадаць чытачам, што ў мінулым годзе Мікалай Рэмянькоў стаў чэмпіёнам па паўэрліфцінгу, што праходзіў у горадзе Гродна і абараніў усе нарматывы на званне майстра спорту. Яго вынік быў - 165 кг. Але ўжо тады ён не збіраўся спыняцца на дасягнутым, і паставіў мэту - дайсці да больш высокай планкі.

Пастаянныя трэніроўкі, спаборніцтвы, праца ў ЦТДзіМ і ГА "РАІК". Графік, на самай справе, вельмі насычаны і напружаны, не кожнаму пад сілу вытрымаць. Але, Мікалай з усім спраўляецца. Чэмпіён упэўнены - яшчэ шмат давядзецца зрабіць, у яго наперадзе яшчэ шмат планаў...

М. РЭМЯНЬКОЎ праводзіць заняткі ў трэнажорнай зале ЦТДзіМ

іншы спорт патрабуе правільнага штодзённага распарадку, вітаміннай падтрымкі, і, дарэчы, моцнай сілы вытрымкі, - цікаўлюся.

- Безумоўна, гэта так. Але заняткі спортам займаюць у маім жыцці вядучае месца. Я б нават сказаў, што гэта нейкая частка мяне. У 2010 годзе ў Брэсце паказаў першы вынік па паўэрліфцінгу, затым з году ў год дасягаў новых вышынь. Маім першым настаўнікам і адначасова сябрам стаў адзін з педагогаў нашага цэнтра Віктар Тхароў, які не толькі дапамог мне, але і паверыў. А гэта варта нямалага. Калі цябе падтрымліваюць, безумоўна, гэта ўсяляе надзею. Вельмі прыемна, калі знаёмыя і нават незнаёмыя падыходзяць на вуліцах горада і віншуюць, жадаюць далейшых поспехаў. Гэта вельмі падбадзёрвае, таму кожную сваю перамогу я прысвячаю свайму краю і людзям, якія тут жывуць, сваім родным і блізкім, якія заўжды падтрымліваюць, - дзеліцца Мікалай.

- Яшчэ адным вашым дасягненнем стала сканчэнне ў мінулым годзе навучальнай установы.

- Так. У 2017 годзе скончыў БДУ па спецыяльнасці сацыяльна-педагагічная дзейнасць. Вучыўся на працягу шасці год, самастойна ездзіў на сесіі. На лекцыях нямала даведаўся аб дзіцячай псіхалогіі, гэтыя веды вельмі спатрэбіліся падчас работы ў цэнтры.

Значнае месца ў жыцці чэмпіёна займаюць заняткі фізічнай падрыхтоўкай з элементамі атлетычнай гімнастыкі і камп'ютарнай граматы ў ЦТДзіМ у якасці педагога дадатковай адукацыі. Яго калегі адзначаюць, што на ўрокі да Мікалая Міхайлавіча

на яе дзень нараджэння, 22 мая. Таму ўчора ў нас быў чарговы юбілей.

- А вы згодны з тым, што сапраўдны сябра пазнаецца ў бядзе?

- Мабыць, пагаджуся. На асабістым прыкладзе магу сказаць, што побач заўсёды былі і застаюцца самыя сапраўдныя. Я ведаю, што добрае слова парой, як сапраўдны бальзам на душу, таму і сам стараюся падтрымаць тых, каму гэта патрэбна, у перш[illegible] чаргу маральна, - разважае [illegible] суразмоўца.

- Мікалай, у майго праекта вельмі аптымістычная назва - "Усё будзе добра. Вельмі хочацца спадзявацца, што ўсё задуманае вамі абавязкова здзейсніцца. А мне застаецца ад імя ўсіх землякоў павіншаваць вас з перамогай, і няхай у вас усё будзе добра.

- Дзякуй. А вы ведаеце, Вольга, я з самага дзяцінства гляджу фільм з такой назвай. І амаль кожны дзень паўтараю гэтыя словы і веру, што ўсё сапраўды будзе так. Што хочацца пажадаць сваім землякам і ўсім людзям планеты Зямля? Цаніць усё, што маеце: сваіх родных і блізкіх, справу, якой займаецеся, паветра, якім дыхаеце штодзённа. Не проста цаніць, а радавацца кожнаму дню, быць добрымі і бачыць толькі станоўчае ў акружаючых людзях. Таксама ўсім хацімчанам хачу пажадаць дабра, узаемапавагі і цудоўных магчымасцяў росту і развіцця. Ад усёй душы хачу, каб мы былі дружныя, каб нашы старанні, імкненні, сілы і надзеі дапамагалі развівацца і квітнець нашаму гораду. Хай кожны тут будзе шчаслівы, любімы і паспяховы ў сваёй справе. Усім жадаю здароўя, дабрабыту і новых перамог. Абавязкова займайцеся спортам і прывучайце да яго сваіх дзяцей. І тады сапраўды ўсё бу-

стаўніцтва ў Хоцімску. І вось ужо
на працягу 13 год я з'яўляюся

- Вядома, што паўэрліфцінг
- прафесійны спорт, і як любы

Вучні М. РЭМЯНЬКОВА добра «сябруюць» з камп'ютарам

дзе добра...

Вольга ЗАЙЦАВА

Зайцава, В. Абсалютны чэмпіён : [пра Мікалая Рэмянькова] / Вольга Зайцава // Шлях Кастрычніка. — 2018. — 23 мая. — С. 4.