

## **Евгений КОРОБЕЙНИК: «Чтобы начать двигаться, не надо ждать понедельника»**



Евгений КОРОБЕЙНИК: "Получая удовольствие, получаешь успех". [Из личного архива](#)

**О пути в мастера спорта международного уровня рассказывает заведующий отделом физкультурно-оздоровительной деятельности Национальной библиотеки Беларуси, организатор «Велопробега трезвости», «Силового марафона» Евгений КОРОБЕЙНИК.**

– В спорт пришёл, потому что «жизнь заставила». В определённый период я понял, что всё складывается совсем не так, как я хотел. Я был предпринимателем, но, к сожалению, случился кризис, который забрал всё. И я понял, что надо что-то менять.

Решил наконец-то бросить курить. Соответственно, и с алкоголем полностью «завязал», потому что одно тянет за собой другое. Занялся спортом, нашёл работу, которая была связана с постоянными командировками. Много ездил по Беларуси. Возил с собой гири, находил турники и брусья, и в свободное от работы время занимался спортом.



Фото: [Из личного архива](#)

И всё начало меняться. Я стал намного лучше чувствовать себя физически, а главное – начал по-другому думать и воспринимать мир.

## **ЗОЛОТЫЕ ГИРИ**

– Спустя два года тренировок совершенно случайно 9 мая в парке Тивали увидел соревнования гиревиков, в которых можно было поучаствовать. Задание было простое – рывок 5 минут. С кривой техникой, просто на «дурную силу», я сделал 176 раз и обошёл профессиональных спортсменов. Это была моя первая победа.

А потом было золото на чемпионате Европы по гиревому троеборью в 2017 году. В этот же день я завоевал золото чемпионата Европы по гиревому фитнесу.



Фото: [Из личного архива](#)

Потом я взял серебро на чемпионате мира в Москве. Получил звание мастер спорта международной класса. А потом начал заниматься организацией массовых спортивных мероприятий. И вот в моём списке «Велопробег трезвости», «Силовой марафон» и другое.

#### **– Семья поддерживает?**

– Конечно. И наши отношения стали намного лучше. А медали, скажем так – это хорошее поощрение для моей дочки. Я помню, как она в садик ещё таскала эти медали. Ребёнку важно гордиться своими родителями. Именно это и побуждает детей в будущем на достижение собственных результатов.

И кстати, детей лучше с самого раннего возраста приучать к спорту. Например, отдавать их в командные виды для развития не только физических навыков, но и коммуникации.



Фото: [Из личного архива](#)

## ДЕЙСТВУЙТЕ СЕЙЧАС!

– **Надо ли ждать понедельника, чтобы менять жизнь?**

– Изменения требуют продуктивности. Чем больше вы совершаете действий, тем больше появляется сил на эти действия. Если прежних запасов энергии не хватало на изменения, то надо не ждать, а увеличивать эти запасы. Спорт и здоровый образ жизни – это единственный источник физических ресурсов.

Если вы ждёте понедельника, то вы ждёте послабления, даёте отсрочку своим действиям. Это значит, вы не решились настолько, чтобы довести намерение до действия. Если ждёте понедельника, то ничего не получится. Действуйте сейчас!

– **Что важнее – победа или участие?**

– Я не профессионал, я не получаю за свой спорт ни копейки. Но я получаю удовольствие, а значит, я уже успешен. Спорт позволяет мне успевать делать больше, моя жизнь более яркая и продуктивная. И развивает важные качества – уверенность в себе и целеустремленность.

Но всё же для продуктивности и успешности тренировок нужно самостоятельно поддерживать свой организм: спать не менее 7 часов, хорошо, полноценно питаться, употреблять много белка (1-2 грамма на килограмм своего веса), есть много мяса и овощей, при больших физических нагрузках принимать дополнительные витамины для поддержания организма.



Фото: [Из личного архива](#)

## ПРОСТО ИДТИ

**– А если в спортзал никак не получается выбраться?**

– Конечно, зал будет шире по возможностям оборудованностям. Но если не получается его посещать, то можно посоветоваться с тренером по поводу «домашнего» набора оборудования для конкретно своих целей, ведь они у всех разные: кто-то хочет похудеть, кто-то набрать массу. Всё индивидуально.

У меня сидячая работа, но я стараюсь находить возможность либо до офиса, либо после него системно регулярно двигаться. Спорт – это не только зал. Можно и нужно бегать, просто ходить пешком и не пользоваться лифтом. Есть много «домашних» способов активности.



Фото: [Из личного архива](#)

**– Что бы вы посоветовали молодым спортсменам?**

– Главное, чтобы они чётко определились с целью своих занятий. Они хотят медали, высокие достижения или здоровье? Если они нацелены на профессиональный спорт, то должны иметь запасной план, потому что чемпионами становятся единицы. За каждым чемпионом – огромное количество тех, кто чемпионом не стал, но отдал свою жизнь спорту.

А с другой стороны, если кто-то решил стать чемпионом, то должен просто идти к цели. И ничто не должно останавливать.