



# ВВЯЗАТЬСЯ В БОЙ

В ЮНЫЕ ГОДЫ ВАДИМ ЕРЕМИН ЗАНИМАЛСЯ АКРОБАТИКОЙ И ПЛАВАНИЕМ, НО ЕГО ВСЕГДА ТЯНУЛО В ЕДИНОБОРСТВА.

## ЮНЫЕ ПОРЫВЫ

— Знакомая по группе из детского сада уговорила пойти с ней на акробатику, — вспоминает 18-летний чемпион и призер первенств страны по панкратиону Вадим Еремин. — Месяц-два присматривался, но понял: не мое. Затем было плавание, на котором настоял папа. В течение года я научился держаться на воде. Потом начал придумывать отговорки. Родители поняли, что наседать бесполезно. Мне хотелось попробовать силы в единоборствах. Признаюсь, в школе мог подраться. Плюс смотрел по телевизору бокс, муай-тай. Однажды с другом занимались на турнирах. К нам подошел тренер по греко-римской борьбе Олег Павлович Шамонин и пригласил на тренировки. В тот же день мы явились в зал.

### — Как прошли занятия?

— Супер. На первой и последующих тренировках наставники предлагали много интересного. Это были и элементы акробатики, и отработка приемов. Поднимали уровень общефизической подготовки. Моя неумная энергия шла в нужное русло, и многое получалось. Кстати, я несильно уставал в зале — после занятий шел гулять с друзьями на улицу. Еще мне понравилось, что быстро попал на соревнования. Прошло пару месяцев от начала тренировок, как в нашем зале проводили турнир. Я выступал в весовой категории до 27 кг. Выучил несколько приемов, но не самое важное. События в детской борьбе развиваются по-другому сценарию. Соперники пытаются схватить друг друга за руку, повалить любым способом. Это нормально. Тогда я добрался до финала, но проиграл парню из своего зала, который занимался больше.



### — Соревнования мотивировали тренироваться больше и лучше?

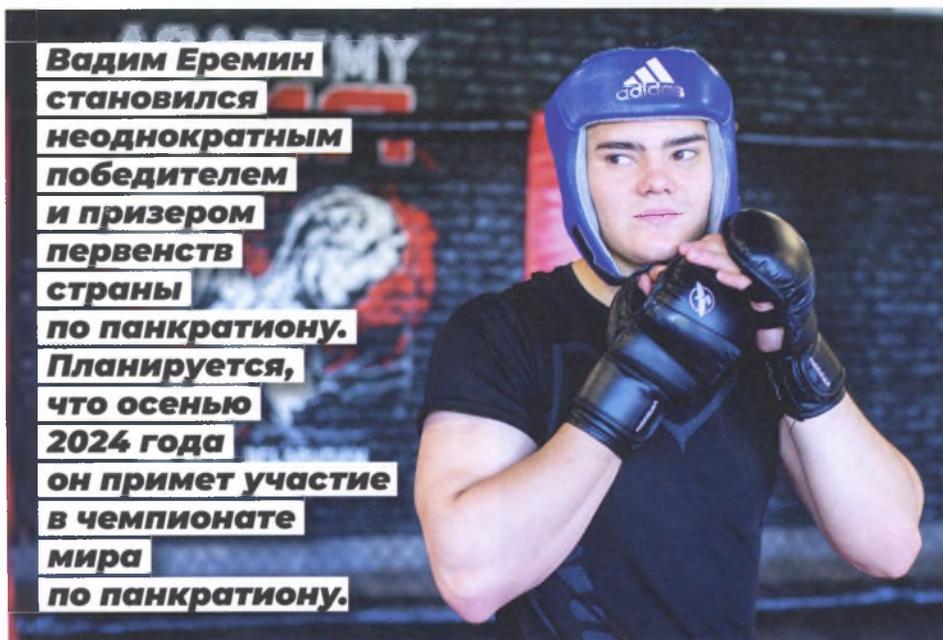
— На турнирах приходил азарт. Хотелось побеждать в каждом поединке, не сдаваться, идти до конца. Если проигрывал, то в том возрасте еще не понимал, что нужно разобрать ошибки, чтобы на тренировках над ними работать. В юные годы победы или поражения не меняют отношение к тренировкам. Я ведь их и так не пропускал. Потом выигрывал на чемпионате Минской области, но на республиканском первенстве в лучшем случае занимал 5-е место. Там серьезная конкуренция: в весе сражались по 35–40 человек.

### — Когда начали разбирать ошибки после турниров?

— Примерно в 14 лет. Пришло понимание, что не очень идут дела в партере, в защите, что нужно добавить «физику». Тренер указывал на недочеты, а я их устранял. К тому моменту тренировался под руководством Михаила Викторовича и Виктора Дмитриевича Ивановых. Кстати, история перехода к ним тоже интересная. Олег Шамонин нашу группу вел полтора года, а потом ушел. Мне не хотелось заниматься под руководством других тренеров, поэтому я бросил борьбу. Примерно через год встретил Иванова-старшего. Он вспомнил меня и пригласил в зал, мол, неплохо ведь получалось. И я вернулся. На тренировки ходил с большим удовольствием, не жалел себя. Радовался, что занимаюсь спортом, а не крашу волосы или ногти, как некоторые одногодки.

### — С приходом в борьбу перестали драться в школе?

— Не сразу. Порой хотелось показать, что я сильный и никого не боюсь. Применял борцовские приемчики. Ведь в таких драках сценарий какой? Немного машут руками, а дальше падение на землю и начинается борьба. Всех неприятелей поставил на место. А потом перерос. Что касается «физику», то даже в 3-м классе подтягивался 27 раз. Был легким и крепким. Но у меня долго не получалось выглядеть подкачанным, иметь красивое тело, хотя с «железом» работал постоянно. Около 2 лет назад дело пошло в гору. Получил то, чего хотел.





**Окончил в этом году 11-й класс. Средний балл — 8,3. Поступаю в университет физической культуры, причем определился еще в 8-м классе. Выбрал кафедру греко-римской борьбы.**



## ДЕЛА ШКОЛЬНЫЕ

### — Учиться успевали?

— Пусть и был хулиганистым, но с успеваемостью не возникало серьезных проблем. Окончил в этом году 11-й класс. Средний балл — 8,3. Мне легко давались пересказы, стихи, доклады, параграфы. С математикой было чуть сложнее, но свою семерку получил, пусть и с натяжкой. Из предметов нравилась биология, особенно анатомия. На трудах увлекали разные поделки: машинки из фанеры, цепочка из проволоки, указка.

### — Честь школы защищали на соревнованиях?

— В прошлом году меня позвали выступить в многоборье «Здоровье». Я подтянулся 25 раз, прыгнул 2,85 м и все остальные нормативы сдал на хорошем уровне. Звали на состязания по лыжным гонкам, но из меня лыжник не очень: на дистанции был поворот направо, а я прямо попер... Баскетбол, футбол и другие командные виды спорта не люблю.

### — Участвовали в самодеятельности?

— Пою плохо, а театральные сценки нравятся. Хорошо запоминаю тексты и не боюсь на сцене работать с публикой. Нет ощущения страха или сильного волнения. Наоборот, стараюсь выступать более эксцентрично. Одна из моих ролей — Кай из «Снежной королевы». А еще научился вальсировать к выпускному. Я пластичный, подвижный, чувствую такт.

### — Сдавать экзамены волнительно?

— Ни капли. На тестировании по русскому языку, когда раздавали бланки, я неожиданно... задремал. Но это не сказалось на оценке. Свою семерку оправдал, написав тест на 52 балла. С биологией получилось еще лучше — 57 баллов. Хотя зимой плохо сдал репетиционное тестирование по этим предметам: получил в районе 20 баллов. Мне одноклассница дала распечатки. За полторы недели до экзамена начал читать, учить.

### — В школе учителя не ругались из-за того, что вы уезжали на сборы, соревнования?

— Бывало, что часть четверти пропускал, но я учил, делал «домашку», сдавал темы. Кроме того, был активно задействован в жизни школы, поэтому ко мне относились с пониманием.



## ХОД КОНЕМ

— Как оказались в смешанных единоборствах?

— Я смотрел трансляции турниров MMA. Помню противостояния Хабиба Нурмагомедова и Конора Макгрегора. Просил у родителей разрешения пойти в этот вид единоборств. Они отказывали, мол, одно дело — бороться, другое — когда добавляются удары кулаками и ногами. В итоге я их уговорил. Мы пришли в «Академию MMA», где я занимался в группе с другими новичками. Тренер сразу заметил, что у меня есть подготовка, а через 2 месяца предложил поехать на первенство страны по панкратиону в Ошмяны.

— Неужели отказались?

— Нет, конечно! Моя ударная техника была чуть лучше, чем у новобранца. Я чувствовал дистанцию, понимал, когда нужно наносить удары, как проводить обманные маневры. Словом, поехал на чемпионат и стал победителем в своей весовой категории, проведя 4 тяжелых боя. Перед первым выходом на ковер появился страх — там же бьют, причем сильно. Я пропустил немало ударов на тех соревнованиях. В первом же поединке сломал мизинец на руке, но выиграл по очкам. В том же поединке попал на удушающий, однако абстрагировался, слушал советы тренера из угла и вывернулся. Во второй схватке вышел слабый соперник: один удар — и сломанный нос, много крови. Даже жалко его стало. В третьем бою прочувствовал сильные удары сопер-

ника, но отправил его в нокаут ударом по печени. Этот козырь помог мне победить в финале за 5–6 секунд.

— Затем выступали чуть ли не каждый месяц?

— Из-за ковида следующий турнир случился только через год. Я поехал на молодежный чемпионат Беларуси. Правда, из-за пандемии участников собралось немного. После перерыва в соревнованиях вновь страшновато было выходить на ковер. В первом бою опять нокаутировал соперника левой ногой ударом по печени. В финале проиграл первую часть схватки, но во второй действовал более хитро. Оппонент попался прямолинейный: 3–4 удара делал и не уходил с линии атаки. Я использовал это. Голова во время боя должна работать как компьютер. Но комбинации не обдумываешь, а действуешь инстинктивно. Применяешь то, что наработал в зале. В греко-римской борьбе у меня не получилось выиграть первенство страны, зато осуществил это в смешанных единоборствах.

— А когда провели первый поединок среди взрослых?

— В апреле этого года. Один из боев завершил досрочно, нокаутировав соперника. Затем проиграл в полуфинале одноклубнику и стал 3-м. В смешанных единоборствах есть и профессиональные бои, но в них я особо не рвусь. Там свои нюансы. Больше нравится тренерство, поэтому я поступаю в университет физической культуры. Причем определился еще в 8-м классе. Выбрал кафе-

дру греко-римской борьбы. Ведь параллельно выступаю по этому виду спорта. Выполнил норматив кандидата в мастера спорта. Осталось сдать только нормативы по физподготовке. Хочется работать в зале, чтобы держать себя в тонусе. Если пропускаю тренировку, чувствую себя некомфортно.

## НЕ ТОЛЬКО ЗАЛ

— На улице с друзьями давно перестали ходить?

— Я и до прихода в борцовский зал нечасто гулял во дворе. Чем подростки занимаются? Пьют пиво, гоняют в футбол или сидят в телефонах. Это не мое. Лучше тренироваться. В свободное время стараюсь чаще видеться с любимой девушкой. Когда я дома, то смотрю ролики в YouTube. Пересмотрел все поединки бойца смешанного стиля Тони Фергюсона. На пике популярности он всех уничтожал: за 8 лет выдал серию из 12 побед. Никто не дерется так, как он. Еще мне нравятся видеосюжеты о силовых видах, точнее, о титулованных людях из этих дисциплин. Например, представитель пауэрлифтинга американец Джулиус Мэддокс и россиянин Кирилл Сарычев, культурист Дмитрий Голубочкин, рукоборец Денис Цыпленков. Смотрю интервью с ними, мастер-классы, тренировки.

— Ваш младший брат тоже занимается борьбой?

— Даник в зал пришел в 5 лет. Родители отправили со мной. Хотя ему больше нравится футбол. Брат выступал на соревнованиях, но успехов ненискал. Мне страшно смотреть, когда он борется: сильно переживаю, весь на нервах. Самому проще быть на ковре. Пытался ему помогать на тренировках, но советы Даня не очень любит. Пробовал тренировать детские группы. Когда они небольшие, то комфортно и даже нравится. Если детей много, нужен помощник, чтобы всем уделять внимание и поддерживать дисциплину.

— Почти все представители единоборств признаются в любви к сладкому?

— Я не исключение. Вкусенького хочется после тренировок, а особенно по окончании состязаний, когда надо восполнить потраченную энергию. В свое время мог полторта скушать за один присест. Постоянно «заправлялся» шоколадом, пирожными. Съедал дома за себя и того парня. Даже мама мне выговаривала. Потом в списке любимых продуктов появилась пицца, бургеры. Правда, сейчас ограничиваю себя в сладком.