

11 листопада. 2011 р.

## УЧИТИСЬ МОЖНА І В ШІСТДЕСЯТ

Дворазовий чемпіон світу серед майстрів, заслужений тренер України з самбо **Микола Коба** власними перемогами та досягненнями доводить те, що тримати себе в формі та вчитись чомусь новому може не лише молодь, а й людина у зрілому віці. Нещодавно **Микола Павлович** повернувся з Греції, де здобув перемогу і вже вдруге показав свою майстерність. Зустрічали гостей у Греції тепло. Як розповідає **Микола Павлович**, навіть погода сприяла гарному настрою: Змагались, каже, було з ким. Проте kwasилівець здобув перемогу та, вже вдруге поспіль, додому приїхав **світовим чемпіоном**. Ми вирішили доцікавитись, для чого це йому. Відповідь приємно вразила: «В першу чергу, щоб довести своїм учням та іншим молодим людям, що і в такому віці можна бути в хорошій формі». Ще однією причиною, яку підійміє чоловік називає у розмові, є і те, що, коли був молодим, не доводилось, а то й не було можливості брати участь у змаганнях такого рівня. Відтак зараз, зізнається, наздоганяє втрачене.

Робочий день **Миколи Коби** починається о шостій ранку. Порається по господарству, а потім гайда велосипедом до дітей на тренування. Як розповідає самбіст зі стажем, для здоровою відпочинку йому вистачає чотири години на добу. Особливих секретів не має. Найголовніше, каже, бути ближчим до природи: не і прогулянки на свіжому повітрі, й походи в ліс чи просто на риболовлю. І постійно перевіряти свою ду-



лович і нині переконаний, що така любов рятує від втоми та повсякденних проблем, допомагає черпати сили та наснаги до нових і нових злетів.

— Пам'ятаю, коли був малим, мав проблеми з легенями, часто хворів. Дідусь, щобвилікувати мене, кожного дня водив до лісу. А ще, я страшно боявся виявитись «непридатним» до армії на медичній комісії, яку проводили у школі. Чотирнадцятирічних хлопчаків забирали до лікарні на перевірку. Її результати мали показати нашу придатність ( посміхається — авт.) до служби. На щастя, я виявився «придатним», і згодом відслужив два роки в Німеччині, — згадує ті часи **Микола Павлович**.

Можливо за збігом обставин, а може й за покликом душі під час дворічної служби в Німеччині юний **Микола** і познайомився з вільною боротьбою. Почав тренуватись, згодом досягнув своїх перших результатів. Згодом, коли повернувся до Німеччини вже на роботу, популярними тоді стали дзюдо та самбо. Тоді спробував

чути від них: «**Микола Павловичу**, Ви якими були, такими й залишилися!», — з неабияким запалом розповідає **Микола Коба**.

Секретів успіху **Микола Павлович** не розкриває. Лишень нагодує на тому, що над усім потрібно працювати. До прикладу, для того, щоб виховати спортсмена рівня України потрібно 3 — 4 роки, а от для світової першості попотіти у спортзалі доведеться довше. Але нічого дивного у цьому немає, адже, як нагодує **Микола Коба**, лише праця над собою та систематичні тренування допоможуть у подальшому досягти високих результатів. Сьогодні не лише власним прикладом, а й прикладом своїх дітей та чотирьох онуків показує, що заняття спортом лише допоможуть у вихованні, вони разом із колегами «по пеху» зростимуть не лише як чемпіони, але й як свідомі громадяни своєї держави.

Та не все так добре, як здається на перший погляд. Болить заслуженому тренеру — відсутність нормального спортивного залу, **Микола Коба** бідкається, що весь час роботи йому не доводилось тренувати юних kwasилівців у нормальному, пристосованому для занять приміщенні. За день тут тренується близько сотні дітей.

— Обурює те, що розважальних закладів, на жаль, у нас багато, і їх кількість постійно примножується. А от необхідну сьогодні спортивну залу, чи хоча б приміщення для її облаштування, ми і до сьогодні не маємо, каже **Микола Коба**.

Нотки оптимізму додає те, що молодь, не зважаючи ні на що, на тренування ходить із задоволенням. Дякує тренер і батькам вихованців за їх розуміння та допомогу. Не приховує **Микола Коба** і свою при-

ховну та фізичну стійкість. Сам чоловік родом із Київської області. Там закінчив вищу школу тренерів при Інституті фізичної культури і спорту. В 1973 році за направленням із інституту переїхав до Рівного, а згодом до Квасилова, де і до сьогодні живе та працює. Такою зміною обставин, як називає це сам **Микола Павлович**, пишається, адже тут він створив власну сім'ю, разом з дружиною виховав двох дітей та кожного дня продовжує виховувати чемпіонів. Чоловік жартівливо називає другою сім'єю своїх вихованців, а спортзал – ще одним домом. Більше того, пишається, що саме звідси виходили чемпіони України та світу. Завдяки невтомній праці та любові до власної справи тут, у Квасиліві, **Микола Коба** «зробив собі ім'я». Згодом у 2007 отримав звання заслуженого тренера України. Сьогодні тренер гордо заявляє, що саме Квасилів і є осередком самбо не лише району, а й усієї області.

Мимоволі й сам пригадує своє дитинство, яке не було таким аж безтурботним. Теплими словами та шаную згадує дідуся, який прищепив малому хлопчику любов до природи, до здорового способу життя, що згодом і дало поштовх до спортивних звершень. Більше того, **Микола Пав-**

дзюдо, – по приїзді додому більше почав цікавитись одним із його різновидів – самбо, а згодом став тренером саме цього виду спорту.

Нині вже майже за тридцять років спортивно-педагогічної невтомної праці **Микола Коба** встиг виховати багатьох чемпіонів не лише України, а й світу. Найбільше пишається тим, що тренував не лише спортсменів, а й виховував здорову молодь. Більшість його учнів – люди поважні, проте, не зважаючи на свої посади, завжди раді допомогти. **Микола Павлович** зізнається, що своїм учням повсякчас допомагав і наголошував на тому, щоб учились, адже без освіти зараз нікуди. Пригадає навіть такі випадки, коли його вихованців запрошували до престижних українських вишів.

— Один мій учень працює у Апеляційному суді України, два учні – депутати обласної ради. Є учні й у районній раді, які вже із часом вирости і стали моїми хорошими друзями. Та найприємніше те, що ніхто з них і до сьогодні про мене не забуває. Були й такі ситуації, коли доводилось просити у них про допомогу. Звичайно, вони мені її надавали по мірі можливості, але ж найприємніше те, що я виховав із них нормальних, достойних людей. Досить часто доводиться

**Микола Коба** і свою прихильність до нинішніх очільників району та області. Каже, що це справжні господа. Дякує їм й за те, що сьогодні керівники сприяють у вирішенні питання про передачу самбістам приміщення котельні, аби остаточно облаштувати його під спортивний зал.

— Звісно, я докладу багато зусиль, сподіваюсь, що зможу переконати керівництво, якщо вже не переконав, що в селищі потрібний спортивний комплекс. Ясна річ, що нового нам ніхто не збудує, так що будемо реконструювати те приміщення котельні, яку нам, можливо найближчим часом і передадуть. Створимо там більш-менш нормальні умови для занять боротьбою, адже в нас є і майстри спорту, не рахуючи спортсменів масових розрядів. Додає наснаги і те, що і районна, й обласна влада нас підтримує. – наголошує **Микола Коба**.

І наостанок додає, що справу всього свого життя нізащо не покине, адже це для нього найголовніше. Прикрістю вважає те, що сьогодні у людей інші пріоритети, вони забувають, що здоров'я найголовніше, а все інше приходиться з часом. І додає: «Хто працює – той бачить свої плоди!»

**Ангеліна ЯСИНОВСЬКА-ДИКУН**