



«В 72 года мой организм работает, как у 48-летнего»: киевский пенсионер установил рекорд Украины

Игорь ОСИПЧУК,
«ФАКТЫ»

04.11.2019 10:11

— Мы с дочкой Натальей и 15-летним внуком Тимофеем шутим, что все асфальтированные склоны Киева — во: «Родины-матери», в парке КПИ, в Феофании — наши: во время тренировок несемся с горки на роликовых коньках со скоростью автомобиля (на отдельных участках до 50—70 километров в час), лавируя между расставленными по трассе деревьями, как в горнолыжном слаломе, — говорит **самый старший в Украине мастер катания на ролики 72-летний киевлянин Валерий Харковлюк**. — Вид спорта, которым мы занимаемся, называется *Inline Alpine* (мож перевести как горные ролики. — Авт.). Первым в нашей семье участие в международных соревнованиях по *Inline Alp* принял внук. Затем — его мама и папа. Ну, а потом я. Теперь ездим за границу на соревнования целой семейной командой.

Читайте также: За двое суток я пробежала 216 (!) километров, — 70-летняя бегунья Лариса Лабарткава

«Причина 30 процентов случаев заболеваний — плохой вестибулярный аппарат. А роу укрепляют»

— Я задействовала в изучении способов замедления темпа старения много людей пенсионного и предпенсионного возраста, котор живут спортом, в том числе моего отца, — говорит **дочь Валерия Харковлюка кандидат биологических наук Наталья Харковля**. Она работает в Институте геронтологии имени Д. Ф. Чеботарева Национальной академии медицинских наук Украины. — Предлагаю пройти обследование в лаборатории профессионально-трудоустройственной реабилитации, чтобы определить их функциональный возраст о проверке на соответствие возрастным нормам сердечно-сосудистой, дыхательной систем и вестибулярного аппарата. (не требует сложного оборудования — нужны лишь тонометр, секундомер и специальная прищепка для носа. Поэтому тесты г. в полевых условиях. Сейчас вы узнаете, какой функциональный возраст моего 72-летнего папы.

Начали с измерения давления. Оно у Валерия Степановича 115 на 70. Пульс — 68 ударов в минуту. Тесты на проверку емкости лег задержки дыхания на выдохе и на вдохе показали, что эти показатели у ветерана даже выше, чем по норме положено иметь мол в возрасте 20—25 лет. Всего тестов восемь. Их результаты внесли в специальную компьютерную программу, и она вычислила фун возраст энтузиаста роликового спорта — 48 лет.

— Замечу, что весной нынешнего года функциональный возраст отца был 52 года, получается, занятия спортом омолаживают (— продолжает Наталья Валерьевна. — Каждому известно, что физическая активность помогает сохранить здоровье, однако далеко (что катание на роликах полезнее, чем многие другие виды спорта. Почему? Причиной примерно 30 процентов случаев заболеваний явл состояние вестибулярного аппарата. А катание на роликах его очень хорошо укрепляет и развивает.

— Причем роликовый спорт доступен и совсем маленьким деткам, которые только-только научились ходить, и 90-летним ветерана Валерий Харковлюк. — Моего внука Тимофея мы с дочкой начали учить катанию на роликах, когда ему было всего полтора года.



Читайте также: В 93 года садится на шпагат: рецепты здоровья от самой гибкой возрастной женщины Украины

— **Валерий Степанович, как получилось, что вся ваша семья увлеклась столь сложным спортом?**

— Дело в том, что моя дочь Наталья занималась горными лыжами. В 1980-е годы она была профессиональной горнолыжницей, чемпион. Когда дочке исполнилось шесть лет, я отвел ее в секцию юных горнолыжников в Голосеевском лесу. Вначале Наташе не оче тренировки — было страшновато носиться по склону. На ее жалобы я неизменно отвечал: «Ты сможешь». Вскоре у дочки появились г на трассе, и она полюбила горнолыжный спорт. Я тоже стал им заниматься. Наташу приняли в детско-юношескую спортивную и маленькие горнолыжники должны были тренироваться на роликах. В те времена они были гораздо менее совершенными, чем сейчас, крепить к горнолыжным ботинкам. Поэтому я сконструировал и изготовил для дочки ролики и скейт — я ведь инженер-механик. (катанием на роликах.

Дочь давно завершила карьеру профессиональной горнолыжницы, стала ученым. Однако ролики остались общим увлечением всей Кстати, Наташа продолжала кататься на них до восьмого месяца беременности.

Однажды Наташа увидела в Интернете видеозапись соревнований по *Inline Alpine*. Ее это очень заинтересовало. Дочка связалась с Международной федерацией, основателем *Inline Alpine* спорта из Германии Зиги Зистлером (в прошлом известным горнолыжником), и нас принять участие в соревнованиях. Мы решили, что от нашей семьи выступит Тимофей, которому тогда исполнилось 11 лет. Ее основательно подготовили к экстремальным состязаниям. Мы нашли в Киеве асфальтированные склоны, подготовили на них тф (устанавливали фишки, между которыми нужно лавировать, скатываясь с горы) и приступили к тренировкам.



Читайте также: Знай наших: 87-летний одессит стал чемпионом мира и рекордсменом по плаванию

Выступление внука в Германии прошло отлично, он получил золотую медаль. После стали выступать Наталья и зять Константин. Я принял участие в соревнованиях на этапе Кубка мира в Польше. До этого самым старшим человеком, занимающимся этим видом спорта, был Зиги Зистлер (ему сейчас 62 года). Ну, а теперь старейшим стал я.



Валерий Харковлюк с дочерью Натальей и внуком Тимофеем

— А самой младшей участницей состязаний по горным роликам в нынешнем году стала девочка из Латвии, которой на тот момент и четырех лет, — добавляет Наталья. — Дело в том, что мама этой малышки — горнолыжница. Эта спортсменка сама тренирует и дочку на них поставила. Замечу, что Inline Alpine сейчас занимаются в 33 странах мира. Члены нашей семьи — единственные, кто этот спорт в Украине и представляет нашу страну на международных соревнованиях.

«На соревнованиях дочка пробежала на роликах 100 километров, а я — 30»

— Какой инвентарь используете?

— Роликовые коньки, защитную амуницию и специальные вешки для слалома, — отвечает Валерий Степанович. — Все это стоит дорого. Так, одна вешка с металлической пластиной стоит 60 евро. Таких мы купили 20 штук. Они весят 300 килограммов. Везем их в авто на место проведения тренировки, расставляем по трассе спуска — немалый кусок работы.

Мы занимаемся не только Inline Alpine, но и скоростным бегом на роликовых коньках (Speedskating), участвуем в заездах на выносливость. В октябре дочка пробежала на соревнованиях сто километров (это очень много), а я — 30. Занимаемся и горнолыжным спортом, а и в соревнованиях среди ветеранов участвуем.

— Получилось так, что в 2010 году я узнала из Интернета, что в Словении будут проведены первые в истории Всемирные зимние игры (в возрасте от 30 до 95 лет) по 11 видам спорта, в том числе по горным лыжам, — говорит Наталья. — Чтобы получить новые научные исследования о методах замедления темпа старения, решила побывать на этих соревнованиях, познакомиться с участниками и пройти тесты. А еще и самой захотелось выступить, хотя до этого я много лет не тренировалась на горных лыжах. Мне удалось и отправляясь на эти соревнования, думала: какое же место займу? Завоевала золотую медаль. Исследовала тогда спортсменов от из Японии, Швейцарии, Австрии, Италии и ряда других стран. Функциональный возраст, на который человек может влиять, у ка оказался гораздо ниже паспортного.



Читайте также: 75-летний киевский альпинист установил рекорд Украины, пройдя по сложнейшему маршруту (фото)

С тех пор я стала регулярно участвовать в международных соревнованиях горнолыжников среди ветеранов. На одних из них, в Андорре, упала на трассе гигантского слалома. Травма оказалась очень серьезной — разрыв крестообразной связки колена. Сложнейшая операция. Врачи предупредили, что даже в случае ее полного успеха о занятиях спортом мне придется забыть. Выруч в Интернете на форуме, посвященном травмам артистов балета, нашла рекомендацию: если нет полного выпадения коленного сустава, попробуй вместо разорванной связки создать мышечный корсет. Я занялась его формированием с помощью занятий на роликовых коньках, это принесло желаемый результат: я не стала инвалидом и продолжаю заниматься спортом. Сложная дорога не понадобилась.

— Мне ролики тоже помогли восстановиться после очень тяжелой травмы — в колено въехала машина, — замечает Валерий. — Некоторое время ходил в гипсе, а затем самостоятельно снял его и приступил к тренировкам. Когда пришел к врачу на осмотр — мышцы на больной ноге не атрофировались.



Читайте также: Анастасия Дойникова: «Иностранцы альпинисты, которых мы встретили при подъеме на Казбек, не поверили, что мне 75 лет»

— **Один мой знакомый примерно вашего возраста, энтузиаст здорового образа жизни, не устает повторять, что намерен дожить. Вы не ставите перед собой подобной цели?**

— *Нет. Для меня важно не сколько, а как. Роликовый спорт помогает мне оставаться энергичным и сильным.*

Кстати, вот еще что о роликах: я сделал установку с пропеллером, которая надевается на спину — как у известного сказочного гея. Мы проводили эксперимент на территории ВДНХ: я ехал на роликах с включенным пропеллером за спиной, а меня сопровождал в На велосипеде был установлен велокомпьютер, фиксирующий скорость и ряд других параметров. Так вот, велосипедист двигался с 40 километров в час, но я его обгонял.

Роллер рекордсмен і Карлсон Харковлюк Валерій (72 роки)



— **Кроме занятий спортом применяете еще какие-либо способы замедления старения?**

— *Правильное питание. Следую в этом отношении рекомендациям дочери, ведь она профессиональный физиолог. Можно есть все, случае не переедать. Кроме того, важно, чтобы перерывы между приемами пищи были продолжительными.*



Читайте также: Старейшая бегунья Украины Владилена Кокина: «Приходится соревноваться с молоденькими 60-летними соперницами»

Ранее «ФАКТЫ» рассказывали об уникальной системе оздоровления, которую разработал 63-летний полтавчанин Олег Федор рекордсмен по прыжкам в высоту.

Фото предоставлено Натальей ХАРКОВЛЮК-БАЛАКИНОЙ