

### ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ

Сегодня мы расскажем вам о Владимире Михайловиче НИКОЛАЕВСКОМ, жителе города Валдай. Его спортивной энергичности можно только позавидовать!

### ЧТОБЫ МЫШЦЫ РАБОТАЛИ

Владимир Михайлович Николаевский, несмотря на то, что давно находится на пенсии, не перестаёт вести активный образ жизни. Для поддержки своего здоровья и физической формы он занимается катанием на коньках, лыжах, играет в теннис и даже ходит в бассейн. «Конечно, летом я в основном на даче, но в другое время года — спорт обязательная часть моей жизни. Недавно я получил значок ГТО, чем очень горжусь», — рассказывает Владимир Михайлович.

Как говорит о нём Валентина Валериевна Родионова, специалист по социальной работе КЦСО, этот человек безотказный, если нужно куда-нибудь поехать на соревнования — он всегда готов. Между прочим, валдайская спортивная команда пенсионеров в большинстве случаев занимает призовые места. Как ловко справляются они с броском мяча, бегом, игрой в дартс и со многими другими видами спорта, что поддерживает бодрость духа команды. Владимира Николаевского нередко можно встретить на велосипеде. Как говорит он сам: «Этот вид транспорта намного лучше машины», — а я ещё добавлю: и полезнее.

Казалось бы, в таком возрасте надо больше отдыхать, заниматься спокойными делами, но такая жизнь не для нашего героя. Помимо соревнований, Владимир Михайлович танцует. Да, это действительно так. Он увлекается историческими бальными танцами. «Это всё нужно для того, чтобы поддерживать свою физическую форму, чтобы мышцы работали, а когда заучиваешь движения, так ещё и память развивается», — говорит В.М. Николаевский.

### ДОЛГИЙ ПУТЬ К МЕЧТЕ

Родился наш герой в Карелии, позже судьба забросила его на Урал. Маленький Владимир рос в военные годы, поэтому мечта заняться спортом была всего лишь мечтой. Память всегда хранит воспоминания о взрывах и боли. «Мы ехали в эвакуацию на восток в поезде. Темнота, вдруг слышим голоса людей и взрывы — воздушная тревога. Все люди из вагонов выпрыгивали. Когда бомбить прекратили, все вновь сели в поезд», — вспоминает Владимир Михайлович.

Люди выживали как могли. Был сильный голод, который чуть не лишил нашего героя жизни. В 1945 году В.М. Николаевскому было 7 лет. «К нам тогда соседка пришла и сказала, что Германия подписала капитуляцию, и вдруг я слышу, как кто-то говорит: «Он совсем не дышит, отмучился, бедный». Как оказалось позже, разговор был про меня. Вызвали врача. Он сказал, что надо кормить мальчика, а то не выживет. Спас меня тогда сосед, он охотился на тюленей и принёс мне сало. Оно и поставило меня на ноги», — рассказывает Владимир Михайлович.

В армии служил в Североморске, там впервые попробовал себя в роли танцора. Правда, в юности Владимир Николаевский был очень застенчивым, он стеснялся пригласить девушку на танец, ведь не умел двигаться под музыку. Но потом со временем стало получаться. «С остальными видами спорта так же. Было желание кататься на лыжах — первый раз попробовал в юности, сломал лыжу, следующая попытка была уже лучше», — делится с нами В.М. Николаевский. Сейчас даже представить трудно, что когда-то Владимир не умел ни кататься на коньках, ни танцевать — ведь он ведёт спортивный образ жизни и приносит своей валдайской команде победы.

Движение — это жизнь. Наш герой придерживается этого правила и отлично себя чувствует на данном этапе своего пути. Пожелаем ему, чтобы он никогда не терял бодрости духа.

Анастасия ТЫРЫШКИНА

Фото предоставлено В. Родионовой

## Активное долголетие

Автор: Владимир  
24.07.2019 14:02 -

---

