БОРИС ГОРКА: "З РОКАМИ МОРЖУВАННЯ СТАЄ НАРКОТИКОМ"

Легенда рівненського спідвею залишиться в нашій пам'яті як наставник любителів оздоровлення

Рівненський спідвей та "моржі" втратили людину-легенду. 11 лютого на 69-му році життя помер Борис Іванович ГОРКА. Його вболівальники спідвею пам'ятають як одного з незмінних лідерів рівненської команди "Радуга" у 60-70-их роках минулого століття. Після закінчення спортивної кар'єри Борис Горка працював тренером зі спідвею, а згодом очолив рівненський клуб моржів "Пінгвін". Автору пощастило познайомитися з ним у 2004 році та взяти інтерв'ю. На жаль, ще за життя Бориса Горки воно не було опубліковане. Тож пропонуємо читачам розмову з лідером рівненських "моржів", який це захоплення в місті зробив організованим.

Фото з інтернету (2)

За спортивну кар'єру спідвеїста Борис Горка здобув чимало перемог

— Коли в Рівному створили клуб "моржів"?

— Клуб любителів зимових видів плавання "Пінгвін" офіційно зареєстрували 23 лютого 2003 року. Цьому активно сприяв генеральний директор ЗАТ "Речовий ринок" Володимир Рабінюк. Клуб проводить запливи, де відбираємо спортсменів для участі в чемпіонаті України.

Стабільно "моржують" 20 представників клубу, ветераном вважається Андрій Дзівак, який цьому виду спорту віддав 50 років.

— Який ефект для здоров'я дає "моржування"?

— Загартовування та подальше купання в ополонці зміцнює нервову систему, яка відіграє вирішальне значення у понятті "здоровий організм". "Моржі" навіть у солідному віці майже не хворіють.

— А як ви почали загартовування?

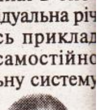
— Ще у восьмому класі в 1958 році став до пояса митися на вулиці біля колонки. Причина проста — вдома не було зручностей. Це робив нерегулярно та з перервами. На Басівкутському озері перший раз скупався в 1978 році та відтоді не полишаю "моржування". Серйозно загартовувати вирішив, бо має над собою працювати.

У дні коли не вдається зануритися в крижану воду, то відчуваю, що цього бракує тілу. З роками це стає своєрідним наркотиком. На жаль, мої близькі до цього не привчилися.

— Чи існують певні правила "моржування"?

— Головне в цій справі — не переохолонути. Якщо таки промерз, то краще зробити паузу на кілька днів, щоб організм відновився. Перед купанням необхідно розігрітися. Новачок має перебувати у крижаній воді не більше 30 секунд, а досвідчені "моржі" роблять заплив на 25-50 метрів.

Після водних процедур слід розтерти тіло рушником до почервоніння. Треба добре харчуватися та тепло вдягатися, аби зайвий раз не переохолоджувати організм. Взагалі-то, купання в ополонці дуже індивідуальна річ — брати з когось приклад не варто. Слід самостійно шукати оптимальну систему загартовування.



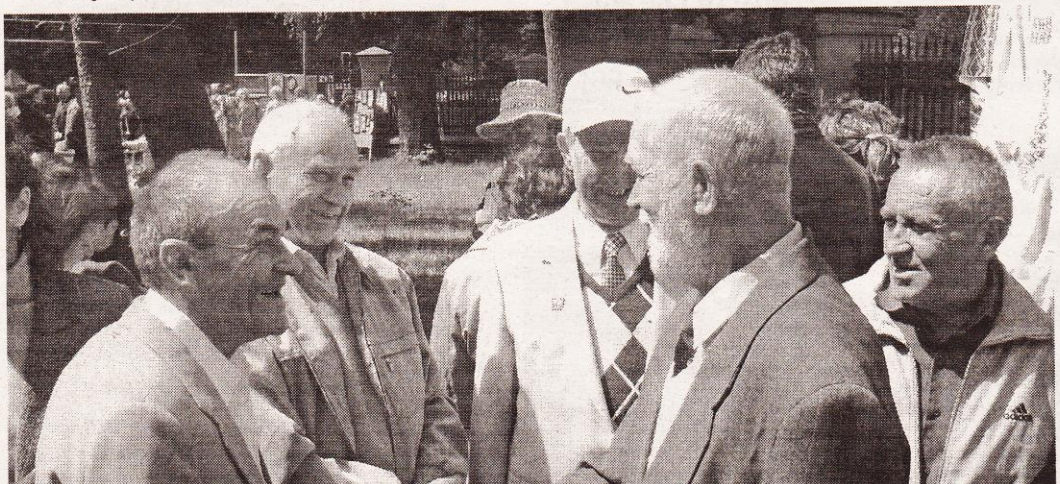
Володимир **МИКОЛАЙЧУК**

www.ogo.rv.ua

■ ми запитали

Борис Іванович Горка успішно виступав і на іподромах. Так, у 1967 році завоював звання чемпіона Спартакіади України; став Чемпіоном України 1979 року в особистому та командному заліку в класі мотоциклів з об'ємом двигуна до 250 сантиметрів кубічних. В особистому та командному чемпіонаті України 1980 року став срібним призером.

Борис Горка також займався гонками на льоду. Найвище досягнення в цьому виді — п'яте місце в особистому чемпіонаті України в Сумах у класі мотоциклів з об'ємом двигуна до 500 кубічних сантиметрів.



24 травня 2009 року на виставці в краєзнавчому музеї з нагоди 50-річчя рівненського спідвею. (Зліва направо): Володимир Єжомбик, Іван Хорват, Ігор Белик (тренер рівненської "Радуги" в 60-х роках), Віктор Трофімов і Борис Горка