

Моржевание

Выполнила: Ермакова Ольга,
ИЕН

Зимнее плавание, моржевание — форма закаливания в виде купания в открытых водоёмах зимой. Вода, если ещё не превратилась в лёд, то называется — *холодная* (от +15 до +4 °С). Если прорубь во льду, то вода — *ледяная* (от +4 градусов до -2). Обычная вода в проруби пресного водоёма имеет температуру от 0 до +4 градусов. В море условия более жесткие. Деление на холодную и ледяную воду весьма условное.

В разных странах имеются также свои названия, связанные с каким-либо морским животным. В России и в Польше это **моржевание**, а увлекающиеся соответственно — «моржи». В Финляндии «выдры», «нерпы» и «тюлени», в Латвии «тюлени», в Северной Америке — «белые медведи».

УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ

При наличии технической возможности может быть создана незамерзающая прорубь. Вода в придонном слое из-за максимальной плотности имеет температуру около +4 градусов и, при наличии дополнительной конвекции, она вполне может препятствовать замерзанию проруби. Эта конвекция создаётся обычно погружным насосом или небольшим пропеллером. Подход к проруби без обледенелой поверхности можно организовать, например, электрообогревом мостков.

В более удалённых от цивилизации местах для плавания в замерзших водоёмах подготавливаются проруби размером от 1×2 до 4×25 метров. Для входа и выхода из воды требуется наличие лестницы или пологого берега, чтобы можно было выйти из воды самостоятельно без значительных усилий. Также желательно наличие помещения для защиты от ветра, где можно вытереться и переодеться после купания.



РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ

Наиболее популярно зимнее плавание в Финляндии, где оно связано с культурой и распространённостью сауны/бани. Пребывание в горячем воздухе бани чередуется с погружением в прорубь или бассейн с холодной водой. Количество постоянно увлекающихся, купающихся в проруби 1-2 раза в неделю, около 120 000. Примерно столько же окунается в прорубь нерегулярно на своей даче или в туристическом центре. В Финляндии с 1989 года проводятся соревнования по зимнему плаванию. В первом в Тампере было 110 участников, в 2000 в Варкаусе уже 1250. Первый мировой чемпионат прошёл в Хельсинки в 2000 году. В 2008 году чемпионат мира впервые прошёл за пределами Финляндии (Лондон, Великобритания).

В Северной Америке «моржей» называют «*белыми медведями*». Самый старый клуб клуб «белых медведей» (англ.) в Нью-Йорке на Кони-Айленд, где купаются в Атлантике каждое воскресенье с октября по апрель.

Достаточно сильно распространено в северной части Китая. Увлечение появилось в 1940-х годах, а в 2006 число участников оценивалось в 200 000 человек. Проводятся массовые заплывы и есть постояннодействующие платные для зрителей проруби, например в Харбине. Есть много объединений, которые занимаются зимним плаванием.

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Систематическое занятие зимним плаванием закаливает организм (улучшает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; повышает иммунитет, прежде всего к простудным заболеваниям). Благоприятно сказывается зимнее плавание на системе кровообращения. Вместе с тем существуют и многочисленные противопоказания, при которых нельзя заниматься зимним плаванием. Это — заболевания сердечно-сосудистой системы, бронхо-лёгочные заболевания, заболевания щитовидной железы и другие. Заниматься зимним плаванием ни в коем случае нельзя людям с заболеваниями, которые могут сопровождаться внезапными приступами.

Быстрое охлаждение создаёт резкую нагрузку на сердце и сжимает дыхательные пути. Большой круг кровообращения уменьшается, что быстро повышает кровяное давление и учащает пульс. Последствием может стать перегрузка сердца. Перемена кровяного давления может повлечь также головокружение.

Врач-кардиолог Фаина Лобжанидзе сообщает^[1]:

От погружения в ледяную воду, от перепада температур может остановиться сердце — внезапная аритмогенная смерть действительно возможна. Там два варианта: либо случается спазм голосовых связок, и человек задыхается, либо возникает опасная аритмия. Понимаете, в перегретом из-за жары и физических нагрузок теле сосуды расширены, а в холодной же воде происходит резкий спазм. Из-за сужения сосудов кровь внезапно возвращается к сердцу, моментально повышается артериальное давление.

потерю тепла. Несмотря на кратковременность пребывания в холодной воде, происходит значительная потеря тепла организмом, что может привести к переохлаждению. Чтобы избежать простуды стоит после купания одеться теплее.

«Моржи» в течение года заболевают простудными болезнями приблизительно 2-3 раза. Это немного, однако простудные болезни у «моржей», в отличие от других граждан, длятся значительно дольше. Более того, у многих из них были длительные остаточные явления после перенесенной вирусной инфекции, такие как слабость, быстрая утомляемость. Причём женщины болели ОРВИ чаще и тяжелее мужчин. Многие ученые отметили: да, заболеваемость у «моржей» низкая, однако их основательно мучают бактериальные инфекции. Причем протекают такие болезни не типично, то есть не соответствуют классической симптоматике. А после болезни у «моржей» бывает большее количество осложнений, чем у обычных граждан. Люди, занимающиеся зимним купанием более 5 лет, значительно чаще болеют герпесом. У них значительно дольше, чем у обычных людей, заживают раны и порезы. У новичков чаще бывают гнойничковые заболевания кожи. Американский доктор Московитц провёл исследования и установил, что из-за стресса, который испытывает организм в ледяной воде (или в сауне), у мужчин уменьшается количество сперматозоидов, а это приводит к бесплодию. В последние десятилетия отечественные исследователи довольно пристально следят за состоянием здоровья «моржей», чтобы понять, как влияет на организм воздействие холодом. На научном уровне воздействие зимнего купания на здоровье исследовано сравнительно мало.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!