

# 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<sup>[1]</sup>:

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!**