

# Как закалить тело: риски и польза зимнего плавания.

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Рыщук Н.П.



Сегодня, в эпоху вызовов самому себе и «выхода из зоны комфорта», становится все более популярным такой вид зимнего экстрима, как плавание в холодной воде. В отличие от многих популярных активностей, моржевание не просто веяние моды: это древняя традиция, которая своими корнями уходит еще во времена античности. Тогда купание в холодной воде считалось целебным и оздоравливающим. В истории России любили плавать зимой многие — от Петра I до маршала Рокоссовского. Активным сторонником и практиком закаливания был Александр Суворов, а программа закаливания

входила в курс подготовки личного состава с первых лет существования Красной Армии.

## Зимой и летом

Когда говорят о моржевании, обычно представляют людей, купающихся в заснеженном водоеме, однако это не так. На самом деле закалывать свой организм можно круглый год.купаются моржи и летом. Для этого подойдет любой водоем с холодной водой. Разница с зимним купанием будет только в том, что летом, когда температура воды +4–7 градусов, моржи могут купаться дольше, до часа. В России летом многие водоемы, например северные моря и Байкал, сильно не прогреваются. В крайнем случае моржевать можно и дома, в ванне с прохладной водой.

## Торопись медленно

Главное, в чем сходятся все сторонники зимнего купания, — бросаться в полынью сразу не стоит. Первый принцип успешного закаливания организма



— постепенность. Есть несколько стадий закаливания. Начинать нужно с воздушных ванн, потом можно переходить на обтирания и обливания прохладной водой, осваивать контрастный душ. Купание в холодной воде и долгое пребывание на холоде постепенно станет привычным, но на ранних стадиях закаливания организма оно недопустимо и опасно.

## Полезная встряска

Как организм реагирует на ледяную воду? Первое — происходит перераспределение кровотока и мобилизация защитных систем, многократное увеличение потребления кислорода, сужаются капилляры, активно вырабатываются эндорфины, дофамин, адреналин и норадреналин. После такого иммунная система закаляется и еще на протяжении суток работает в усиленном режиме. Регулярные занятия моржеванием укрепляют иммунитет, человек становится более устойчивым к простудам. Но моржевание не панацея, а профилактика.



## Как окунаться

Перед погружением в холодную воду организм нужно подготовить. Для этого хорошо подойдет небольшая аэробная нагрузка — пробежка или интенсивная разминка. Раздеваться нужно постепенно, выдерживая интервал в пару минут, и, как это ни странно, сначала нужно снимать брюки, а затем — куртку и свитер. Такой порядок поможет избежать воспалительных процессов в легких. К полынье нужно подходить в обуви, в воду входить спокойно, стараясь дышать ровно и глубоко. В воде нельзя оставаться на месте, нужно постоянно двигаться и, если вы не морж со стажем, не стоит пребывать в ней дольше двух минут. Окунаться с головой не рекомендуют — можно переохладить организм. После купания необходимо сразу же вытереться и надеть теплую одежду. Хорошо будет выпить горячего чая. Алкоголь до, после и во время купания строго противопоказан.

## Моржевание не для всех

При всей пользе от моржевания, которую сегодня признает и официальная медицина, занятие это подходит не всем. Строго противопоказано зимнее купание эпилептикам, людям с болезнями сердечно-сосудистой системы, с гипертонией и гипотонией, почечной недостаточностью и другими серьезными заболеваниями. Купание в холодной воде необходимо отменить при ОРЗ и гриппе, а также при повышенной температуре тела. Первое, что нужно сделать, чтобы стать моржом, — пройти медосмотр и получить компетентное мнение о здоровье.

## Чувство меры

Как и в любом другом деле, в моржевании очень важно чувство меры. Поклонники этого занятия говорят о том, что купание в холодной воде может вызывать зависимость. Объяснить ее можно работой гормональной системы. Каждый раз, когда человек окунается в ледяную воду, его кровь получает очень насыщенный гормональный «коктейль», и ему хочется повторить этот опыт. Однако здесь таится опасность. Частое купание дает большую нагрузку на надпочечники, и это негативно скажется на нервной и иммунной системах организма. Оптимальный режим моржевания — не чаще двух раз в неделю.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**