

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углублённым изучением
отдельных предметов»

ПРОЕКТ

ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ

Тема: «МОРЖЕВАНИЕ»

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Исполнитель:

Маккавеев Никита

ученик 2 «А» класса

Руководитель:

Панкратова Ольга Леонидовна

учитель начальных классов высшей категории

г. Каменск-Уральский
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1 Зимнее плавание

1.1 История возникновения и развития зимнего плавания

1.2 Основание зимнего плавания в России

2 Секреты «Моржа»

2.1. Подготовка спортсмена к соревнованиям.

2.2. Польза и вред закаливания

2.3. Соревнования, призы, награды

Заключение

Список использованных источников

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы проекта «Польза моржевания» обусловлена тем, что закаливание и моржевание являются хорошей профилактикой сезонных простудных заболеваний. Люди, которые постоянно закаливаются, реже болеют, у них укрепляется иммунитет. На сегодняшний день в городе Каменск-Уральский уже действует клуб закаливания и зимнего плавания, в котором насчитывается постоянных участников – более 50 человек. В нашей стране моржевание – это популярный вид здорового образа жизни. По данным сайта <http://iceswim.ru/russland.htm> этим движением охвачены практически все регионы России.

Спортивное зимнее плавание – молодой вид спорта, который только набирает популярность, но в Финляндии, например, мировые чемпионаты проводят с 2000 года. В России в официальный реестр видов спорта этот тип плавания пока не включен, а вот в Китае или Белоруссии спортсмены уже могут получить разряды. Зимнее плавание – проходит на открытых водоёмах зимой. Как и в обычном плавании, делаются проруби длиной 25 метров. Пловцы соревнуются в 13 возрастных категориях, преодолевая дистанции от 25 до 450 метров.

Целью моего проекта является привлечение внимания мужчин, женщин, детей города Каменск-Уральского к пользе закаливания и зимнего плавания в период с сентября по май для формирования навыков здорового образа жизни.

Для достижения цели исследования представляется целесообразным решить следующие задачи:

- 1) Что такое зимнее плавание;
- 2) Узнать историю зимнего плавания;
- 3) Соревнования и как к ним готовятся спортсмены;
- 4) Как влияет моржевание на здоровье человека.

5) Выступить перед одноклассниками с презентацией, рассказать об участии в соревнованиях по зимнему плаванию, передать свои впечатления.

Структура проектной работы обусловлена целью и задачами, и включает в себя введение, три главы объединяющих пять параграфов, заключения, список использованных источников. Работа содержит 5 рисунков. В списке использованных источников 5 наименований.

1. ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ

1.1 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ

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

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. На первых соревнованиях в Тампере было 110 участников, в 2000 году в Варкаусе уже 1250 человек. 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 «белых медведей» 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.

1.2.ОСНОВАНИЕ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ В РОССИИ

История зимнего плавания в России уходит далеко вглубь веков. Целебные и закаливающие свойства холодной воды с незапамятных времен были известны и широко использовались разными племенами и народами Древней Руси. Известен старинный народный обычай "очищение": массовое купание в проруби.

В нашей стране зимним купанием занимались отдельные люди или небольшие группы, на которых окружающие посматривали чуть ли не с подозрением. Кое-кого предупреждали, чтобы бросили это "вредное" дело. Одного "ослушника" вытащили из проруби, закутали в тулуп и на галопе отвезли в... районную психиатрическую больницу.

Одним из первых "моржей" можно считать героя гражданской войны Григория Ивановича Котовского. В 1924 году уже целые группы "моржей" появились в городе Горьком. А в 1951 году жители столицы стали свидетелями массового заплыва, организованного водолазом Османом Кумуковым, посвященного Дню Советской Армии и Военно-Морского Флота, на Москве-реке, в Центральном парке культуры и отдыха имени М. Горького. С тех пор такие заплывы проводятся ежегодно. С середины 60-х и особенно в начале 70-х годов секции и федерации зимнего плавания возникают в различных уголках нашей страны, во многих союзных республиках..

В 60-х годах в секциях и федерациях стали возникать спортивные команды. Первые городские соревнования по зимнему плаванию были проведены в Москве (на прудах ВДНХ СССР) в 1963 году, а с 1968 года соревнования систематически проводятся как в столице, так и в других городах страны.

В 1970 году Всесоюзной федерацией массовой физкультуры и активного отдыха при Всесоюзном совете добровольных спортивных обществ, профсоюзов была создана комиссия по закаливанию и зимнему

плаванию. В последующие годы аналогичные комиссии возникли и в некоторых добровольных спортивных обществах. Эти комиссии взяли на себя организационную и методическую работу, стали проводить теоретические конференции и другие мероприятия, направленные на развитие зимнего плавания.

Быстрому развитию зимнего плавания в 60-х годах способствовала его активная пропаганда по радио, телевидению, в печати. Идею развития зимнего плавания поддержали журналы "Физкультура и спорт", "Спортивная жизнь России", а также многие центральные и местные газеты.

Клуб «Моржи Синары» образовался в 2000г. Он расположен в живописном месте на берегу реки Каменка. На территории базы есть раздевалки, парилки и помещения для обогрева. В данный момент клуб насчитывает около 30 спортсменов. Посетить его может каждый желающий, кто хочет окунуться в холодную воду и испытать незабываемые чувства.



рис.1. Моржи г. Каменск-Уральского

2. СЕКРЕТЫ «МОРЖА»

2.1 ПОДГОТОВКА К ЗИМНЕМУ ПЛАВАНИЮ.

Конечно, неподготовленному человеку никто не разрешит прыгать в холодную воду. Важны не только предварительные закаливания и хорошая физическая подготовка, но и серьезный моральный настрой – очень сложно убедить себя прыгнуть в воду, которая едва теплее снега, даже если ты это делал уже много раз. Все спортсмены перед соревнованиями проходят обследование в физдиспансере, получают допуск и дают расписку, что несут ответственность за свое здоровье. После заплыва обязательно идут отогреваться в баню, пьют чай.

Осознанность и настрой – это 90% успеха. Спортсмены учатся предварительно правильно дышать: ровно и ритмично, чтобы уметь расслабляться. Если этого не сделать, организм будет скован, да и вряд ли вы вообще решитесь войти в воду. Во время купания температура тела поднимается до +40 градусов, активируются внутренние резервы, организм входит в состояние стресса. Именно это и позволяет спортсменам быть в тонусе, оказывает такое положительное влияние на здоровье. Когда вы выходите из воды, тело «горит», расширяются сосуды. Но ни в коем случае нельзя бояться заболеть – нужно убедить себя, что холод полезен и приносит удовольствие.

Очень важно соблюдать несколько простых правил:

- Разогреть мышцы перед купанием.
- Не идти в прорубь сразу из бани, дать телу немного охладиться. Обычно это организуется просто строительством бани в 20 — 40 метрах от места входа в воду.
- Первый раз находиться в холодной воде лишь несколько секунд.
- Первые несколько раз холодная вода может кратковременно нарушить дыхание, но это проходит.
- После купания и бани стоит одеться потеплее.
- В прорубь нельзя идти больным или пьяным.

Время нахождения в проруби, количество купаний, а также пользоваться ли баней до/после купания, или обходиться без неё, является личным выбором каждого. Стоит обращать внимание на ощущения и состояние своего организма, чтобы понять, что тебе подходит.

Дети тоже могут заниматься зимним плаванием. Стоит разрешить им попробовать (обращая особое внимание на безопасность купаний, так как у детей состояние переохлаждения наступает быстрее).



Рис.2 Чемпионат мира г. Тюмень. Маккавеев Александр 2019г.

7 шагов к зимнему плаванию:

1. Холодный душ. Хорошее средство для начинающих для устранения боязни холодной воды.
2. Обливание водой. Способ приучить организм к резким перепадам температур.

3. Осеннее плавание. В Каменск-Уральском купание в реке при температуре воздуха от +10 до -5 градусов. Температура воды +4 градуса, такая же температура сохраняется и зимой. Психологически легче начинать купаться с осени, но потом выяснится, что зимой окунуться в прорубь проще. Зимой нет длительного захода в воду с волнами при ветре.
4. Обтирание снегом. Кожа подвергается более интенсивному охлаждению, чем при холодном душе. Кроме того, кожа тренируется на воздействие острых льдинок.
5. Окунание в прорубь. Безопасно при температурах выше чем минус 20 при слабом ветре. Рекомендуется перед купанием надевать столько одежды, чтобы тело не было слишком разогретым, окунаться в прорубь медленно, начиная с ног. Температура -12 - наиболее подходящая для зимнего купания, в том числе для новичков. Чувствуется холод, но нет стрессовых ощущений и вполне безопасно.
6. Купание в проруби. Плавание до наступления привыкания (насколько это возможно в холодной воде). Эффект привыкания связан с адаптацией кожи, теплоотдача после адаптации уменьшается в восемь раз, после этого продолжать купаться не имеет смысла. Рекомендуется на первых порах иметь рядом кого-нибудь, кто сможет помочь одеться. Пальцы рук и ног являются местами риска, если посидеть в воде, они могут не слушаться. В этом случае рекомендуется их снова окунуть в воду, чтобы они «оттаяли». Купание два-три раза в неделю оптимально, организм успевает восстановиться от нагрузки. Более частое купание приводит к изменению физиологии организма. Купание реже чем раз в неделю требует дополнительных психических усилий, так как каждый раз происходит при новых температурных условиях.
7. Прорубь и баня. Закаливание за счет резких перепадов температур оказывает сильное стрессовое воздействие на организм. Не рекомендую практиковать чаще, чем раз в неделю.

2.2 ПОЛЬЗА И ВРЕД ЗАКАЛИВАНИЯ

Польза и вред моржевания находятся на двух чашах одних весов. Что перевесит, зависит от разных причин и индивидуально для каждого из нас. Уже стало традиционным окунание в прорубь на Крещение. Некоторые считают, что тем самым очищают от скверны тело и душу. Возможно, с психологической позиции так и есть. Но со стороны медицины польза единоразового ныряния в ледяную воду весьма сомнительна.

Любители зимнего плавания уверены, что оно является превосходным способом закалить организм, избавить его от всевозможных простудных заболеваний. Доказано, что «моржи» болеют реже простых смертных в 5 раз. Также доказано, что окунание в прорубь помогает избавиться от многих хронических заболеваний, укрепляет иммунитет, помогает регулировать вес. Худые его набирают, полные теряют. Моржевание укрепляет силу духа, заставляет поверить в себя, мобилизует внутренние резервы на выполнение трудных задач и достижение поставленных целей, улучшает сон, укрепляет нервы, дарит море позитива. Неоценима его польза и для немолодых людей, потому что плавание в зимний период имеет невероятный эффект омоложения.

Кратковременный стресс, к которому можно отнести и воздействие холодом во время ныряния в проруби, стимулирует иммунную систему и повышает сопротивляемость ко многим заболеваниям, включая инфекционные. Также он помогает заживлять раны и бороться с раковыми клетками. Когда «морж» окунается в прорубь, его организм подвергается кратковременному стрессу. В ответ кровеносные сосуды сужаются, артериальное давление подскакивает, сердце бьется сильнее, а в крови повышается уровень глюкозы. Все это приводит к обострению чувств – зрения, слуха, восприятия окружающего мира. Человек, который регулярно занимается моржеванием, становится более собранным, целеустремленным и физически сильным.

Сколько хорошего ни говорили о моржевании, польза и вред от него возможны в равной степени. Чтобы получать от купания в ледяной воде радость, нужно свято соблюдать следующие правила.

1. Начинать постепенно, без фанатизма. Опытные «моржи» настаивают на предварительном закаливании организма. Для этого еще с лета нужно обливаться холодной водой, постепенно понижая ее температуру.
2. Первые разы не окунаться в прорубь одному. Обязательно нужно, чтобы рядом кто-то был.
3. Прорубь делать такой, чтобы из нее можно было легко выбраться.
4. Окунаться только хорошо разогрев тело, но не вспотевшим.
5. Находиться в воде первый раз всего 15-20 секунд, постепенно увеличивая время до минуты.

Несмотря на неоспоримый положительный эффект, который дает моржевание, противопоказания у него, к сожалению, имеются. Зимнее плавание запрещено людям, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой, щитовидкой, легкими, гипертонией во время обострений, страдающим эпилепсией, астмой, инфекционными и некоторыми кожными болезнями. Все, у кого имеются хронические заболевания, перед началом занятий зимним плаванием должны пройти обследование и получить разрешение у врача. Это должны сделать и абсолютно здоровые будущие «моржи», чтобы правильно рассчитать возможности своего организма. Естественно, при малейшем недомогании, ознобе, температуре, болях купаться в проруби нельзя.

2.3. СОРЕВНОВАНИЯ, ПРИЗЫ, НАГРАДЫ

Соревнования по зимнему плаванию проводятся ежегодно. Дистанция 25 метров, как для одиночного заплыва, так и для эстафеты из четырёх человек. Дополнительно имеется *нерпа*-заплыв, в котором не регистрируют время, и *тюлень*-соревнование, в котором лишь окунаются. Участники получают свидетельства.



Рис.4 Первый этап кубка Урала по зимнему плаванию. г. Каменск-Уральский.

Температура воздуха +9, температура воды +4

Существуют следующие возрастные группы на соревнованиях

Одиночные заплывы на 25 метров, мужчины/женщины

- А-группа: женщины до 20 / мужчины до 20
- В-группа: женщины 20-29 / мужчины 20 — 29
- С-группа: женщины 30-39 / мужчины 30-39
- D-группа: женщины 40-49 /мужчины 40 — 49

- Е-группа: женщины 50-54 / мужчины 50 — 54
- F-группа: женщины 55-59 / мужчины 55 — 59
- G-группа: женщины 60-64 / мужчины 60 — 64
- H-группа: женщины 65-69 / мужчины 65 — 69
- I-группа: женщины свыше 70 / мужчины свыше 70

Эстафеты

- Смешанные эстафеты (мужчины и женщины) 4X25. На основании дат рождения подсчитывается общий возраст команды:
- Эстафета до 150 лет
- Эстафета от 150 до 200 лет
- Эстафета от 200 лет



Рис.5 Старт

Правила соревнований

1. Старт происходит от подводных ступеней лестницы, при погружении по плечи, положение тела — стоя. Разрешены несколько стилей плавания — главное правило — голова не должна быть под водой. Старт по выстрелу.

2. Участникам запрещено использовать любые посторонние предметы сохраняющие или производящие тепло. Разрешен только купальный костюм и шапочка.
3. Нарушившие правила выбывают из соревнований.
4. Все возникшие разногласия решает руководитель соревнований.
5. Пловец может представлять организации, общества, фирмы и пр. Если он представляет спортивную организацию, он должен являться её членом.
6. Правила должны быть доведены до каждого пловца. За это отвечает руководитель команды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Считаю, что "Плавание в холодной воде - это просто поразительно! Это дает тебе приятные ощущения в теле и очищает твой разум. Каждый раз, когда ты идешь в холодную воду, ты получаешь ощущение победы, ты побеждаешь самого себя, ты видишь темную холодную воду и спрашиваешь себя: "Могу ли я это сделать?", а потом ты заходишь в нее и получаешь это чувство победы". Оно даёт бодрость и душевное равновесие, эмоциональный подъём, хорошее настроение, способствует общению людей и созданию гармонически развитой личности.

Сюда зайти имеет право каждый.

Здесь дверь открыта каждому из нас.

Кто в ледяную воду прыгал хоть однажды,

Придет сюда сто сорок тысяч раз!

Мне невозможно описать те чувства.

Эмоции, адреналин в крови,

Холодные мурашки покрывают густо,

А после жар и в теле, и в крови!

И кажется, что ты уже в полете!

И вместо рук большие два крыла!

А если и была какая горечь,

То с каменной водой она ушла.

Мы обретаем здесь другую жизнь!

Мы каждый день становимся моложе

И мир для нас становится другим.

Приди сюда и испытай все это тоже!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зимнее Плавание – Википедия [электронный ресурс]:- Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Зимнее_плавание, свободный
2. Клуб любителей закаливания и спортивного зимнего плавания [электронный ресурс]:- Режим доступа: <https://www.victoria-karelia.ru/about/>, свободный
3. Sports.ru [электронный ресурс]:- Режим доступа: <https://www.sports.ru/>, свободный
4. Федерация зимнего плавания в России [электронный ресурс]:- Режим доступа: <http://ruswinterswimming.ru/news/medicinskie-issledovanija/medicinskie-issledovanija-morzhevanija/>, свободный
5. Федерация зимнего плавания в Сведловской области, [электронный ресурс]:- Режим доступа: <https://fzpso.e-champs.com>, свободный.