

Если хочешь быть здоров!



Пермь 2009

Администрация Перми
Городской спорткомитет
Федерация "Моржи Прикамья"

Если хочешь быть здоров!

Пропаганда здорового образа жизни

Под редакцией профессора
Е.Л. Тарунина

Пермь 2009

УДК 613

Пропаганда здорового образа жизни

Составитель и главный редактор -
профессор Е. Л. Тарунин

Авторский коллектив:

Агапов П.В., Валитова В.Н., Грязных А.П., Дыкин И.Ю., Жупанов А.А., Зозуля Ю.Н.,
Корешин А.Б., Куляпин А.С., Максимова Н.А., Максимов В.Ф., Мелентьев А.Б., Мокрецов Г.Л.,
Пономарев А.В., Тарунин Е.Л., Ужegov В.С., Хоруженко В.Г., Чудинов В.А., Ширинкин Ю.Б.,
Яблуновская Н.В.

Оглавление

Предисловие

Введение

Глава 1. История федерации закаливания Прикамья

Вступление

Клубы закаливания и зимнего плавания в Пермском крае

Сайт интернета "Советский морж"

Глава 2. История клуба "Тонус"

Глава 3. Моржи рассказывают

Чудинов В.А. Своя дорога к проруби

Чудинов В.А. Мой 15-летний опыт занятий холодным плаванием

Ширинкин Ю.Б. Не предполагал быть моржом

Грязных А.П. Хочу быть примером для молодых

Максимова Н.А. Как я стала "моржихой"

Максимов В.Ф. Было неудобно отставать от женских причуд

Яблуновская Н.В. Необъяснимая тяга

Дыкин И.Ю. В холодном плавании я не случайно

Пономарев А. Мне нравится!

Валитова В.Н. Закаливание мой верный друг

Жупанов А.А. Все началось с обычной русской бани

Мокрецов Г.Л. Закаляйся, как сталь!

Зозуля Ю.Н. Под знаком Рыбы

Корешин А.Б. И мы тоже плавали в проруби

Тарунин Е.Л. Я всегда замерзал

Тарунин Е.Л. Мой режим

Куляпин А.С. Легендарное золотое озеро

Глава 4. Краткий обзор книг о закаливании

История водолечения

Целебный холод воды

Где искать здоровье?

Как человеку жить дальше?

Необычная школа доктора Капралова

Моржи Прикамья

Зимнее и холодное плавание

Плавание. Здоровье. Долголетие

Организация оздоровительного холодного плавания

Глава 5. Герои публикаций

Леонид Малков

Леонид Завьялов

Наталья Исупова

Нина Максимова

Наталья Иванова

Владимир Чудинов

Михаил Шаламов

Игорь Орлов

Павел Агапов

Владимир Розов
Вильдан Шайхулин
Иван Голяков
Игорь Дыкин
Альфред Сабирзянов
Игорь Огурцов
Эдуард Моисеев
Елена Гусева
Елена Колпакова
Владимир Мартынов
Шамиль Минниханов
Виталий Хоруженко
Александр Куляпин

Глава 6. Очерки о закаливании

Любит Конев покуражиться!
Сотвори себя сам
Бег вокруг печки
SOСтяжание со смертью
Моржевание – спорт глубокой заморозки
Люди земли закамской: Услышать музыку воды и льда!
Детсад для «моржат»
В прорубь нырять лучше хором!
Конкурс на лучший рассказ
Рекорд моржа из Воронежа
Морж – значит здоровый!
Правда о белых медведях
Награждается федерация "Моржи Прикамья"
Холодная война
25-летний юбилей с горьким привкусом
Секреты здоровья и долголетия
Открытый бассейн – не роскошь
Блондинка у "Ледокола"
Секрет ее молодости
Самый упрямый искатель приключений

Глава 7. Обзор событий

Публикации 1989-1998 годов
Публикации 1999 года
Публикации 2000-2001 годов
Публикации 2002-2004 годов
Публикации 2005-2007 годов
Публикации 2008 года

Глава 8. Научные статьи

Резервы длительного охлаждения в холодной воде
Модель охлаждения в ледяной воде
Математические вопросы охлаждения человека в ледяной воде
Температура воды в Каме
Влияние ледяной воды на организм человека

Заключение

Предисловие

Наверное, после названия этой книги предполагается, что оно должно быть дополнено глаголом типа – закаляйся, бегай, двигайся, делай ежедневную гимнастику, гуляй на свежем воздухе, правильно питайся и т.д. Все советы правильные и они звучали неоднократно. Их знают, но далеко не каждый следует им. К ним относятся, к сожалению, так же как относятся любители пива к замечанию на рекламах пива – "Минздрав предупреждает...".

Однако хочется, чтобы, прочитав или хотя бы пролистав эту книгу, читатель не уподобился ужу из "Песни о соколе" Горького, говорившему: "Смешные птицы! Земли не зная, на ней тоскуя, они стремятся высоко в небо, и ищут жизни в пустыне знойной. Там только пусто, там много света, но нет там жизни, и нет опоры живому телу.

Кому предназначена эта книга? Тем, кто занимается моржеванием и устанавливает рекорды марафонских заплывов в ледяной воде? Хочется, чтобы она была полезна тем, кто далек пока от всепогодного плавания в открытых водоемах. Таким образом, полагаем, что основным глаголом после названия книги должно стать: закаляйся.

Сейчас реклама назойливо предлагает нам различные лекарства или биологические добавки, которые якобы избавят нас от всех болезней и сделают жизнь радостной и полноценной. Многие уже разуверились в этом и правильно. В нашей книге мнение многих людей, которые на себе испытали благотворное действие закаливания. Урал и его водоемы дают возможность бесплатно пользоваться благами природы для поддержания и укрепления здоровья.

Наша книга - это реклама здорового образа жизни. Мы будем рады, если, воспользовавшись нашими советами, вы займетесь укреплением своего здоровья. Если вы пожелаете стать моржом, мы будем рады дать вам советы и подстраховать вас.

У нас есть пожелание властям Края и Перми: пожалуйста, позаботьтесь о здоровье прикамцев! Создайте условия для закаливания в обустроенном открытом бассейне. Там может быть создана школа закаливания. Хороших примеров здорового отношения властей к здоровью нации много. Процент купающихся круглый год в Финляндии - вдесятеро больше чем в России. Большое внимание закаливанию стал уделять в последнее время Китай. В Перми пока ни одного открытого бассейна. Но будем надеяться на лучшее.

Введение

Немного об истории закаливания. О его целебных свойствах знали еще до нашей эры. В древнеиндийских трактатах писали про закаливание: "Это даст тебе ясность ума, красоту, бодрость и внимание красивых женщин". Известны имена и других пропагандистов закаливания, философов и ученых - Авиценны, Аристотеля, Гиппократ, Пифагора.

Приведем такие их высказывания.

"То, в чем больше всего нуждаемся для тела, оказывает и наибольшее влияние на здоровье: это, главным образом, вода и воздух". (Аристотель)

"Ванны помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать". (Гиппократ)

В книге М. Платена "Учение о здоровье" приведена история использования холодных ванн, компрессов для лечения больных в Европе в -XVIII-XIX веках. Книга относится к серии "Как

остаться здоровым". Основное ее содержание - лечение целебными силами природы. Любопытно, что сторонники лечения холодной водой пришли к убеждению о полезности подобных процедур лишь после испытания их на себе. Описание поучительных примеров из труда М. Платена содержится в четвертой главе нашей книги.

Из русских известными энтузиастами закаливания холодной водой были: полководец Александр Суворов (рос хилым, а став взрослым начинал утро с выливания на себя двух ведер холодной воды), герой русско-турецкой войны генерал Михаил Скобелев (окунался в прорубь), адмирал Степан Макаров, герой гражданской войны Григорий Котовский. Популярным было закаливание и среди людей искусства. Среди них - баснописец Иван Крылов, писатель Николай Чернышевский, художник Илья Репин, поэт Александр Пушкин.

Во все времена зимнее купание считалось традиционно русским занятием. Сохранились летописи XIII века, описывающие изумление монголов при виде людей, нагишом бросающихся в прорубь. Однако в начале XX века к подобным занятиям стали относиться с подозрением. В то время моржеванием занимались смельчаки - одиночки. Но после 60-х годов в России стали появляться секции и федерации зимнего плавания. Только в одной Московской области насчитывается около 50 клубов моржей.

Заметим, что многие россияне имеют превратное представление о том, что такое закаливание. Они связывают с этим словом одностороннее приучение к холодной температуре. А это неверно: после процедуры охлаждения человек должен почувствовать тепло. Лечит не холод, а тепло, разбуженное холодной водой.

Водные процедуры - это одновременно и отдых. И права пословица: "Кто работает и отдыхает, тот врача совсем не знает". Водные процедуры сближают человека с природой. В материалах бесед о природоведении педагог М.Т. Ярошевская сказала: "Люди, оторвавшиеся от природы, перестают ее чувствовать и перестают ее любить. Оторвавшись от природы, они теряют здоровье физическое и духовное". Врач М. Платен к главе "Как мы должны ограждать себя от болезней" выбрал эпиграф:

"Если холод и зной, буря и дождь твои враги, то в том виновато твое враждебное отношение к ним. Заключи с ними мир, и они превратятся в твоих друзей. Они закалят тебя, дадут силу сопротивляться, воспитают в тебе энергию, самообладание и жизнерадостность".

В нашей книге - 8 глав. В первой - общие сведения о федерации закаливания в Прикамье, ее клубах и известных моржах. Во второй главе - история клуба "Тонус". Содержание третьей главы определено ее названием - "Моржи рассказывают". Авторы этих историй - члены клуба "Тонус". Среди них - студенты, рабочие, инженеры, научные работники, врачи, пенсионеры. У них разные судьбы и причины, приведшие их в моржевание. Главы с четвертой по седьмую главы - обзор публикаций в прессе. В четвертой главе - обзор и статей, посвященных проблемам закаливания. В пятой - сведения о рекордсменах, чемпионах и организаторах. В шестой главе - газетные очерки. В седьмой главе - газетные публикации о соревнованиях и успехах моржей Прикамья.

В последней восьмой главе в доступной форме излагаются научные сведения об охлаждении тела человека в ледяной воде. Заканчивается книга списком публикаций по вопросам закаливания. В списке публикаций указаны не только пермские газеты, но и центральные и те сведения, что найдены в интернете.

Решение написать эту книгу было принято весной 2008 года во время перевыборного собрания клуба "Тонус".

Закончим введение гимном моржей клуба "Тонус" (автор - Киселев Юрий Ефремович).

***А мы моржи, и этим много сказано,
Улыбок наших вам не сосчитать,
Со всякими болезнями завязано,
А это, братцы, надо понимать!***

***Как и у всех бывают в жизни трещины,
Но стоит ли грустить и унывать?
Морозом яростным мы в проруби окрещены,
А это, братцы, надо понимать!***

***Мужчины не одни, а вместе с ними - женщины,
Очарованья им не занимать,
В холодной Каме с Нептуном обвенчаны,
А это, братцы, надо понимать!***

***Да, мы моржи, и этим много сказано,
И жизнелюбие готовы всем отдать,
Своею дружбою мы "Тонусу" обязаны,
А это, братцы, надо понимать!***

Глава 1. История федерации закаливания Прикамья

Слово - президенту федерации закаливания и зимнего плавания "Моржи Прикамья" Владимиру Чудинову:

Наша федерация создана в 1994 году. В ее составе - 14 клубов, где занимаются моржеванием более 1300 человек. Особенность "Моржей Прикамья", в отличие от других регионов России и стран Ближнего и Дальнего зарубежья то, что у нас с 80-х годов прошлого века успешно развивается марафонское зимнее плавание. Успехи в зимнем марафонском плавании во многом обязаны вовлечению спортсменов из спортивного плавания.

Первым президентом федерации и фактически создателем ее стал мастер спорта, обладатель суперрекорда в сверхтриатлоне, один из первых "железных людей" России Леонид Завьялов. Во многом благодаря ему сборная команда моржей – марафонцев Пермского края продолжает оставаться сильнейшей в России и мире.

Рекорды длительного пребывания в ледяной воде и дальности заплывов устанавливали Леонид Завьялов, Владимир Розов, Вильдан Шайхулин, Елена Колпакова, Владимир Чудинов, Игорь Дыкин, Виталий Хоруженко, Михаил Шаламов и Елена Гусева. Леонид Завьялов, Игорь Орлов, Виктор Харин, Михаил Шаламов и Елена Гусева удостоены свидетельств Агентства "Пари" за покорение Берингового пролива.

Чемпионами и призерами первенств мира по зимнему плаванию были Павел Растегин, Лариса Попова, Иван Голяков, Наталья Исупова, Альфред Сабирзянов, Максим Смирнов, Нина Максимова и другие. Успешно выступали в различных заплывах (Китай, Байкал, Телецкое озеро): Александр Куляпин, Игорь Дыкин, Виталий Хоруженко, Валерия Валитова. На счету Пермских моржей - более 30 уникальных марафонских заплывов.

Зимнее плавание или моржевание - не только вид спорта XXI века, вызывающий восхищение, поражающий окружающих силой духа и мужеством спортсменов. Это - доступное многим эффективнейшее средство закаливания организма, круглогодичный активный отдых на воде и здоровый образ жизни. Это - профилактика заболеваний, сохранение и укрепление здоровья. Это, наконец, реальное - восстановление утраченного здоровья, продление трудовой и творческой активности.

Мы не призываем всех купаться в проруби, Это - не всем доступно и необходимо. Существует множество других эффективных средств закаливания. Мы ждем вас в наших клубах закаливания.

Согласовано с Президиумом федерации 5-7 октября. 2000 года

Несколько слов о президиуме федерации. В его составе - президент, вице-президент и ответственный секретарь. В расширенном составе президиума - председатели клубов закаливания. После безвременной кончины Леонида Завьялова в 1997 году шесть лет федерацию возглавляла Наталья Исупова. С 2002 года президентом федерации является Владимир Чудинов, вице-президентом Игорь Орлов Михайлович, а ответственным секретарем и "морж" Павел Агапов.

Клубы закаливания и зимнего плавания в Пермском крае

Клуб "**Кама**" имени Иосифа Яковлевича Ходорковского был создан в декабре 1977 года. Место его расположения – у речного вокзала Перми. Преподаватель ПВВКИУ Иосиф Яковлевич Ходорковский (увы, ныне покойный) был основателем и первым председателем клуба. Ныне его возглавляет Валентина Ивановна Носкова.

Березниковский клуб "**Полюс**" основан в 1981 году. Клуб располагался на первом пруду. Сейчас располагается в канале. Клуб имел еще одно название "Ермак". Председатель клуба –Иван Афанасьевич Ермаков.

Клуб "**Айсберг**", основанный в 1982 году, располагается в ДЮСШОР "Олимп" Мотовилихинского пруда. Его первым председателем был Дмитрий Владиславович Мыльников, а затем долгие годы им руководил Иван Иванович Молчанов. Одним из первых членов клуба был легендарный Леонид Завьялов. С апреля 2003 года клуб возглавляет Павел Владимирович Агапов, журналист и морж с 35-летним стажем.

Клуб "**Энергия**" (г. Добрянка), основанный в 1984 году, располагается на Добрянском пруду. Его председатель – Эдуард Кириллович Моисеев. На базе клуба часто проводятся фестивали и открытые первенства Пермского Края.

Клуб "**Тонус**" был организован при Пермском телефонном заводе осенью 1986 года. В 2000 году он стал общественной организацией – физкультурно-оздоровительным клубом закаливания и зимнего плавания. "Тонус" расположен на левом берегу Камы вблизи грузового порта и является самым многочисленным в крае. Председателями его были – Виктор Павлович Истомин, Эдуард

Александрович Севастьянов, Вадим Федорович Максимов, с 2008 года – Герман Леонидович Мокрецов, а Максимов В.Ф. стал почетным председателем. В совет клуба, кроме председателя, входят: А.И. Лызлов, Н.И. Андреева, А.С. Куляпин, Д.А. Попов, А.А. Жупапов

Клуб "**Виртус**" (Пермь, Кировский район) создан осенью 1987 года. Он располагается на правом берегу Камы (Кировоградская, 55). Организатор и председатель клуба Владимир Иванович Мартынов.

Клуб "**Ледокол**" основан в 2001 году. Председатель – Н.И. Володкина (первым был Николай Иванович Бикбаев). Клуб использует ту же базу, что и клуб "Виртус".

Клуб "**Виктория**" (пос. Ильинский) организован в 1991 году. Основатель и председатель – Виктор Павлович Истомина. Клуб расположен у Ильинского пруда.

Клуб "**Дельфин**" существует с 1999 года. Председатель – Вильдан Фаисович Шайхуллин. В клубе, в основном, занимаются школьники.

Кроме того, в поселке Култаево есть клуб "**Белая чайка**", который возглавляет Нина Ивановна Пирогова, и клуб "**Пингвин**" (г. Чусовой), председатель - Михаил Ульянович Латыпов. С 2005 года в соревнованиях федерации участвуют моржи Лысьвы (руководитель - Л. Кутявин).

Всех членов клубов объединяет любовь к холодной воде. Особенность методики закаливания в том, что холодная нагрузка обычно сочетается с физической. Для этого используют волейбол, пробежки и самомассаж. За новичками присматривают наставники. После купания в проруби обычно следует чайная процедура. В клубах есть информация о планируемых соревнованиях в крае и за его пределами. После состязаний устанавливаются стенды с фотографиями участников.

Федерация осуществляет различные заплывы по Каме и ее притокам. При финансовой поддержке городского и регионального спорткомитетов успешно проведена акция "2000 году – 2000 км". К октябрю 2000 года в различных соревнованиях и заплывах спортсмены Прикамья проплыли 2018 км. На сегодня на территории Западного Урала остались непокоренными вплавь лишь часть верховий Камы и судоходная часть Вишеры. Акция "Каму вплавь" продолжается.

Федерация благодарна всем, кто спонсировал ее мероприятия, поддерживал словом и делом. В первую очередь это - генеральный спонсор – Гильдия добросовестных предприятий (исполнительный директор Валерий Александрович Гуляев), постоянный спонсор - Рекламно-политическое агентство "Кучер" (Григорий Владимирович Куранов) и средства массовой информации – газеты "Звезда", "Деловое Прикамье", "КП" в Перми, "Пермский выпуск", "АиФ", "Семейный совет", "Авторadio –ТВ", ГТРК "Т7".

Федерация регулярно проводит чемпионаты и первенства по зимнему плаванию и плаванию на открытой воде. Ежегодно проводятся традиционные соревнования, приуроченные к Крещению, Дню Победы, Дню Перми, физкультурника и другим.

Активно участвуют спортсмены Прикамья в Чемпионатах Мира по зимнему плаванию. Инициатором проведения их является Финляндия. Всего состоялось 6 чемпионатов мира. Первые пять из них прошли в Финляндии. Последний чемпионат состоялся в Англии в 2008 году. На этом чемпионате восемь спортсменов Прикамья завоевали семь медалей (1+1+5). Успешно участвовали спортсмены Прикамья в различных соревнованиях за его пределами (Китай, Дальний Восток, Сибирь) и в марафонских заплывах (Берингов пролив, архипелаг Шпицберген, Татарский

пролив, Байкал, Ладога, Иссык-Куль, Телецкое озеро). Ярким примером успехов моржей Прикамья являются их достижения на первом чемпионате России по зимнему плаванию в декабре 2001 года на Мотовилихинском пруду, где участвовало 168 спортсменов из 18 городов. Из 72 медалей, разыгранных на этом чемпионате, 68 завоевали представители нашего региона.

Совместно с Пермской медицинской академией и другими организациями реализуется программа "Исследование возможностей адаптации организма человека к длительному холодovому воздействию". Кроме того, проводится работа по созданию методических рекомендаций "Выведение человека из состояния гипотермии (переохлаждения) без ущерба для его здоровья", "Научно-обоснованное обучение вопросам выживания и спасения человека в условиях воздействия низких температур окружающей среды".

Сайт интернета "Советский морж"

Средства Internet позволяют узнать много интересных фактов о закаливании и о моржах (книги, статьи, рекомендации, юмор, анекдоты). Чтобы дать представление о содержимом непрерывно пополняемого сайта "Советский морж" предоставим некоторые сведения из него.

Так, достаточно подробно рассказывается о семейном клубе любителей зимнего плавания "Льдинка" из Курганинского района Краснодарского края. Он действует с 1993 года, его посещает около 100 человек (половина из них - дети школьного и дошкольного возраста). Возраст членов – от одного года до 70 лет.

Медики отмечают два главных фактора в процессе закаливания водой – обезболивание и психостимулирование. При регулярном и кратковременном воздействии от нескольких секунд до одной - двух минут происходит положительное стрессовое воздействие на организм. Включается важный механизм терморегуляции. Вам уже не страшны простуда и насморк. При более длительном воздействии холод добирается до внутренних органов, оздоравливая их. Но здесь будьте осторожны, главное – не переборщить!

В рубрике "Игра на раздевание" даются советы по постепенности закаливания. Для зимнего варианта предлагается вариант с постепенным раздеванием и гимнастикой на воздухе, каждый раз снимая с себя больше и больше одежды. Когда дойдете до плавок, можете погрузиться в прорубь. Погружаться с головой в воду не рекомендуется. Бывалые моржи не рекомендуют и вытираться полотенцем: вода должна высохнуть на теле. В этом случае эффект от водных процедур больше. И последнее – посоветуйтесь с врачом. Это никогда не помешает.

В рубрике "Морж-разрядник" говорится о рекордах и спортивных разрядах в моржевании. Мастер спорта международного класса проплывает 300 метров в воде ниже нуля градусов (в соленой воде, разумеется; пресная вода при такой температуре превращается в лед) не более чем за 10 минут. В теплой воде для получения первого разряда нужно проплыть 700 метров за время меньшее чем за 20 минут. Для дистанций 25 и 50 метров есть спортивные нормативы, разработанные московской Федерацией зимнего плавания с учетом возраста и пола. С этих дистанций и надо начинать новичкам.

Глава 2. История клуба "Тонус"



В.И. Истомин

Она наглядно отражена на плакатах клуба. На первом после заголовка **"Это было недавно. Это было давно"** написано: "В 1985 году при клубе закаливания "Кама", что базируется у речного вокзала, образовалась группа моржей из 20 человек, в основном - работников телефонного завода. В ноябре 1986 года под руководством Истомина Виктора Павловича эта группа отпочковалась от моржей клуба "Кама". При содействии председателя коллектива физкультуры телефонного завода Спиридонова В. Истомина В.П. приобрел для занятий группы два вагончика, которые были привезены и установлены вблизи грузового порта. По цехам завода были сделаны рейды с целью агитации людей в группу закаливания. В результате группа превратилась в секцию моржей "Тонус" с количеством около 50 членов. В 1989 году секции был присвоен статус - **спортивный клуб закаливания**.

На втором плакате есть шутивное обращение к Нептуну с соответствующей картинкой:



"О! Всемогуший владыка Камских глубин, великий господин Нептун, дозвошь мне, предводителю моржевого клана, обосноваться здесь, в твоих целебных водах, близ "грузового порта" и черпать драгоценное здоровье со своим народом".

И Нептун ответил:

"Так сему и быть. Не печалься, воевода, ступай с богом к своей моржовой рати, да выполняй свое благочестивое дело. Даю тебе свое благословение!"

На третьем плакате - свидетельство о рождении клуба:

Откуда есть – пошел клан "Тонус"

Свидетельство о рождении

Ребенок - Клуб закаливания "Тонус"

Родители: Отец – Истомин Виктор Павлович

Мать – Клуб закаливания "Кама"

Место рождения – г. Пермь, набережная Камы у грузового порта

Время рождения – Осень золотая 1986 года

Цель рождения – Пропаганда ЗОЖ (Здорового Образа Жизни)



И далее "покатилось колесо истории клуба" с описанием моржовых будней. Многие фотографии устарели, но сохранились подписи, которые хорошо передают атмосферу, царящую в клубе.

Вот некоторые из них. "Кто от природы хиляк, только в проруби будет здоровяк". "Виктор Павлович, не тужи, - размножаются моржи. Разрастается семья, у тебя уже семь Я". Н.А. Максимова и Ю.Е. Киселев написали стихи:

*"Перед тем как моржеваться,
Лыжами стоит заняться,*

*Кислородом подышать,
Чтоб молодым остаться".
"Очень уютно в вагончике нашем,
Тут ножки потрем, под музыку спляшем".
"Где-то в Ледовитом плавают тюлени,
А у нас на Каме плавают моржи.
Перед эти чудом преклони колени,
И об этом чуде-юде людям расскажи".*



Оформление клуба "Тонус"

На плакате с заголовком "Дружеские встречи" обсуждена и процедура приема в клуб новичков:

*"Если кто-то другом был в моржи затащен,
И поступок этот в сердце вам проник,
Будьте же здоровы, холод нам не страшен.
Закаляйте нездоровых, помните о них".*

Ю.Е. Киселев



Прием новых членов в клуб "Тонус"

На плакате с заголовком "Первые наши победы и последующие" отражено несколько событий. События третьего чемпионата Урала по зимнему двоеборью среди моржей описаны в репортаже Павла Агапова "За наградами ... в прорубь" (1989). Чемпионат состоялся в Нижнем Тагиле. Двоеборье состояло из лыжной гонки (5 км для мужчин и 3 км для женщин) и скоростного плавания в проруби (25 метров). На старт соревнований вышло около 70 спортсменов. Много наград завоевала быстро прогрессирующая команда из Березников: победила в общем зачете и в мужской водной эстафете. Абсолютно лучшие результаты в плавании на 25 метров также у березниковцев: Елена Гусева проплыла за 17.8 сек, а Виктор Паршаков проплыл дистанцию за 16.3 сек. Призерами стали "тонусовцы" Нина Максимова, Елена Водилова и Виктор Харин.

На этом же плакате описана поездка в село Култаево в гости к клубу моржей "Белая чайка". Оказалось, что там не моржи, а моржихи – "Смелые, бедовые, клуб себе создали. Белой чайкой назвали и гостей позвали". А на обороте плаката – радостные моменты встречи Нового года.

На следующем плакате – заметка Ольги Луканиной "Чемпионат "моржей" (Вечерняя Пермь, 28 марта 1990 года). В ней описаны события 4-го чемпионата моржей по двоеборью, проходившегося в Березниках. В чемпионате участвовало около 70 спортсменов из Перми, Ижевска, Свердловска, Березников, Ревды, Невьянска, Нижнего Тагила. Пермь представляли спортсмены трех клубов – "Камы", "Айсберга" и "Тонуса". В результате двухдневной борьбы первенствовала первая команда Березников, на втором месте первая сборная Перми, на третьем – пловцы из Ижевска. В водной эстафете 4×25 метров быстрее всех была вторая команда пермяков, составленная, в основном, из членов клуба "Тонус".

По завершении соревнований состоялась дружеская встреча в "Клубе юных моряков". На встрече Леонид Завьялов рассказал о своем супер триатлоне от Добрянки до Риги. На семинаре руководителей клубов закаливания выступил председатель Уральского регионального клуба закаливания и зимнего плавания, председатель клуба "Кама" И.Я. Ходорковский с докладом "О

перспективах развития закаливания в клубах Уральского региона". Интересными были лекции о закаливании детей (врач Г.В. Куранов) и рациональном питании моржей (М.В. Клиндух).

Во время Спартакиады народов РСФСР 1989 года, которая проходила в Перми, моржи клубов закаливания на стадионе имени Ленинского комсомола дали ледовое представление. Во время этого представления моржи прыгали в бочки с холодной водой и, похлопывая себя веничками, изображали, что им жарко - к общему восторгу и удивлению зрителей.

На обороте плаката, где обсуждены события чемпионата в Березниках и на спартакиаде народов РСФСР, изображены Севастьянов Эдуард Александрович и Мухамедгалиев с соответствующими досье. В досье Севастьянова указано, что он – второй президент клуба, создатель лесенки, а также "коварный обольститель, сердец он женских искуситель". В досье Мухамедгалиева сказано: 1. Ваятель, архитектор, создатель проруби; 2. Законодатель в волейбольных соревнованиях; 3. Претендент на большой марафон. Отражена на плакате также победа в Свердловске (двоеборье – лыжи и плавание) в марте 1991 года. Это был V чемпионат Урала по зимнему двоеборью. Сборная Перми заняла второе место и первое в эстафетном плавании. Условия состязания по плаванию были, прямо скажем, не для слабонервных. На озере, где проходили заплывы, не было даже элементарной теплушки. Пловцы раздевались и одевались прямо на льду.

На трех следующих плакатах описывается участие членов клуба в проплыве между островами в районе Берингова пролива 7-8 августа 1991. Содержание статьи Г. Колесникова "Такого еще не бывало" – интервью с участником заплыва Игорем Орловым (из клуба "Тонус" участником был еще Виктор Харин). Десять участников проплыли в общей сложности 36 км в воде с температурой от 5 до 8 градусов. Капитаном российской команды был Леонид Завьялов. Тренировочные месячные сборы проходили в Петропавловске - Камчатском. Ежедневно проплывали по 3-4 км в день, бегали кроссы. Из-за шторма предполагаемый маршрут изменили. Во время заплыва, который длился 14 часов, представитель агентства "Пари" строго следил за ходом эстафеты. Вода была изумительно чистая, совершенно прозрачная, поблизости плавали дельфины и касатки. Были и непредвиденные случаи. У одного пловца свело ногу на 17 минуте (по договоренности надо было плыть по 30 минут). Одна пловчиха на исходе шестой минуты хлебнула воды. Но все обошлось. Служба спасения была хорошо организована (метрах в трех плыла весельная лодка, а на расстоянии около 15 метров - два мотобота). Выйдя на берег, установили российский флаг, оставили вымпел, запустили ракету – зрелище было впечатляющим. Американцы встретили россиян очень радушно.

Следующие плакаты отражают празднование 8 Марта и проводы зимы.



Золотая осень на Каме

Жизнерадостны и надписи к фотографиям: "А нам моржам и другие радости жизни НЕ ЧУЖДЫ", "В свою стихию, в свою купель, прыгает вся "моржевая" артель". Под фотографией велосипедиста надпись – "Уже объехали весь свет, – "Тонуса" роднее нет". Несколько фотографий на следующих плакатах подтверждают утверждение: "Ныряют в прорубь настоящие мужчины, трус не живет среди моржей".



Празднование дня 8 Марта



Старушку - зиму провожаем



Участники заплыва от Камской плотины до порта Пермь I

Следующий плакат посвящен Московскому фестивалю с газетной публикацией в рубрике "Спорт" газеты "Звезда" за 5 января 1995 года Леонида Завьялова "Пермские моржи – чемпионы России". Второй Всероссийский фестиваль моржей проходил на Химкинском водохранилище. Команда Пермской областной федерации закаливания и зимнего плавания стала чемпионом России по сумме всех дистанций скоростного плавания. Как и подобает чемпионам, в эстафетном плавании команда установила рекорд России – 59.66 сек. На фотографии участники эстафеты – Л. Завьялов, Г. Колясников, Н. Исупова и А. Сабирзянов. На дистанции 25 метров чемпионами стали Ирина Крюкова (водитель трамвайного депо №1), Нина Максимова (инженер–химик), Наталья Исупова (тренер, преподаватель ПГПИ) и Леонид Завьялов (водолаз Пермского шлюза). Исупова и Завьялов победили и на 100-метровой дистанции. В заплыве на 50 метров победили - Григорий Колясников (студент ПГУ). Альфред Сабирзянов, Елена Сюткина и Шамиль Минниханов стали серебряными призерами.



Участники Московского фестиваля

"Ладожское озеро покорено моржами" - гласит следующий плакат. В заметке Виктора Ужегова 24 мая "Пермские моржи на Дороге жизни". идет речь о марафонский заплыве, соответствующем маршруту знаменитой "Дороги жизни". Его длина - более 40 км в воде с температурой 4-6 градусов. Международное мероприятие посвящено 50-летию Великой Победы. В команде из 16

человек 12 представляли Пермскую область. Среди них – Леонид Завьялов, Елена Гусева (чемпионка России, занесенная в книгу рекордов Гиннеса), Наталия Исупова (двухкратная чемпионка России), Ирина Растегина (чемпионка Урала), Михаил Шаламов (участник заплыва через Берингов пролив).

События и результаты открытого чемпионата Пермской области и зоны Урала в марте 1995 года отражены на следующем плакате и в статье "Моржей" Нептун благословил" ("Звезда", 24 мая 1995 года).



Л. Завьялов и Н. Исупова с выигранным кубком

Чемпионат проходил на Мотовилихинском пруду ("в гостях" у клуба "Айсберг"). Что касается победителей, то тут неожиданностей не было. В женских заплывах на 25 метров победительницами в своих возрастных группах стали пермячки Ирина Корюкова, Наталья Исупова, Наталья Сабирзянова, Нина Максимова. Дистанцию 50 метров быстрее всех преодолели – Наталия Иванова, Григорий Колясников, Альфред Сабирзянов, Леонид Завьялов и Георгий Кириллов из Тюмени. Эстафету выиграл пермский "Помор". В марафоне на 500 метров победу вырвал неутомимый Леонид Завьялов. А женский марафон на 250 метров выиграла Наталья Исупова. Владимир Розов из Добрянки вместо 500 метров проплыл 900 метров. Среди ветеранов лучшими были А. Волгарова (67 лет) из Култаево и В. Мякутин из Ревды (старше 70).

На следующем плакате помещено досье на четырех членов клуба – Чудинова В.А., Грязных А.П., Ширинкина Ю.Б. и репортера – Ларисы Козюковой. Из досье на Чудинова можно узнать, что он – "Заводила и чудак, он смешить и петь мастак, выдумщик, хохмач, короче, культмассовик и прочее. Зорко следит за новинками в области ЗОЖ и за здоровьем моржей. Он - врач".



*Дай, Господи, нам голубого неба,
Прозрачной ультрамариновой воды,
Сверкающего белизною снега,
И нам, моржам, здоровья хоть куды.*

Плакат, посвященный 10-летию клуба, начинается заголовком – "Ура!!! Тонусу 10 лет". Событие это отражено в двух газетных публикациях – А. Мальцева "С "Тонусом" хоть в прорубь" (Пермские новости, 29 ноября 1996 года) и Михаила Загуляева "Десять лет в студеной Каме" (Звезда, 26 ноября 1996 года). На юбилей клуба пришли гости - единомышленники. Как и положено, всем делом заправлял Нептун. Бесновались черти и водяные. Словом, было весело и забавно. Не обошлось и без посвящения в моржи новых членов.



Празднование десятилетнего юбилея "Тонуса"

Юбилею посвящены еще два плаката. На первом из них помещены поздравления от двух клубов – матушки "Кама" и братца "Айсберга".

Поздравление "матушки" Камы:

С пеленок с нами начинали,
Мы в проруби одной ныряли.
Вы выросли, приумножились,
И в клуб свой "Тонус" отделились.

Теперь у вас своя команда,
Свои победы, марафонцы,
И Кама - мать за сына рада,
В наследство вам - мороз и солнце.

Как быстро вырастают дети.
С тех пор прошло 10-летие.
Настало время поздравлений,
Вы состоялись без сомнений.

Поздравление братца "Айсберга":

*Ты в проруби узнаешь рай земной,
И после тренировки
Забудешь ты склероз, хандроз,
Болезни сердца, легких.*

И выйдешь вновь обретший счастье,

*Как будто заново рожден,
Забудешь горе и ненастье,
Приобретешь здоровый сон.*

*И растет сейчас наш "Тонус"
Не по дням, а по часам.
Многим дал путевку в прорубь,
И стал юбиларом сам.*



Максимов В.Ф.

На следующем плакате после фотографии Максимова в цилиндре

представлено его досье – "Вадим Федорович Максимов – неугомонный президент клуба "Тонус", поборник всяких налогов с бедных моржей. Фигаро – здесь, Фигаро – там".

На этом же плакате написаны стихи В.Ф. Максимова с названием "Юбилейная песня" (мотив песни из к/ф "Волга-Волга"):

Про моржей много песен пропето,
Но еще не сложили такой,
Чтобы имя спортивного клуба,
Прогремело над Камой рекой.

Этот клуб мы все вместе растили,
В нем задор и спортивный настрой,
Километры по Каме проплыли,
Чтоб опять возвратиться домой.

Кто холодной воды не боится,
И кто молод быть хочет душой,
Да и всем, кто к здоровью стремится,
Пополняй коллектив наш большой.

Клубу "Тонус" исполнилось ДЕСЯТЬ!
Всяк событию этому рад,
Много петь будем дружеских песен,

Приглашаем моржей на парад.

Впереди легендарный Истомин,
Элегантен и молод всегда,
Он медали особой достоин,
Замечательный наш тамада!

Пожелаем же клубу свершения,
Мастерства и спортивных побед,
И хорошего всем настроения,
И здоровым быть много лет.

Следующий плакат описывает пополнение клуба за счет членов клуба "Ледник", у которых "Враги сожгли родную хату" (ликвидирован пруд), и потому возник вопрос – "Куда теперь деваться нам"? На этот вопрос последовало предложение – "Поплыли к Тонусцам, ребята, – они сочувствуют моржам!"

Прославление "Тонуса" звучит на следующем плакате. С рефреном "**Тонус**" - **это**" перечисляются определения, данные В.Ф. Максимовым:

закалка организм, прочь катаклизмы, отличное настроение, к спорту влечение, общение, шутки, смех.

И в конце помещены четыре строчки о настроении моржей:

*"Веселье так и лезет,
Здоровье так и прет,
Водичка обжигает,
Нас окружает лед".*

Далее рассказывается о новом президенте федерации закаливания и зимнего плавания, мастере спорта - Наталии Исуповой, которая хорошо известна как замечательная спортсменка и активный пропагандист здорового образа жизни. Здесь же фотографии членов клуба со словами:

*Мы немало на свете успели.
Наша жизнь отгорит не зазря.
И победы большие имели
За десяток лет жизни в купели,
И не стыдно смотреть нам в глаза.
Так держать, не спускать тормоза!*

О том, как "закадычный друг "Энергия" из Добрянки позвал "Тонус" посостязаться", рассказывает следующий плакат. Здесь же размещен репортаж Павла Агапова – "Моржи" сжигают чучело Зимы" ("Звезда", 30 марта 1996 года) о проведении в Добрянке открытого чемпионата Западного Урала. Хозяева соревнований из клуба "Энергия" сумели превратить соревнование в настоящий праздник – с Нептуном, русалками и сожжением соломенного чучела Зимы. Участников было более 160. В программе соревнований - заплывы на 25, 50, 250, 500 метров и эстафета. На марафонской женской дистанции 250 метров лучший результат (3 минуты 33 секунды) показала

Наталья Исупова, а на дистанции 500 метров лучший результат (8 минут 32 секунды) показал легендарный Леонид Завьялов.

Печальному событию посвящен следующий плакат со статьей Павла Агапова "Памяти Леонида Завьялова" ("Губернские вести", 29.09 1997). Завьялов – "железный человек" России, неутомимый пропагандист ЗОЖ, легендарная личность в "триатлоне железных" (плыть 4 км, на велосипеде 180 км, бежать марафон) и марафонских заплывах в ледяной воде.

Памяти Леонида Завьялова было посвящено IV открытое первенство Пермской области, прошедшее в Добрянке в марте 1998 года. Лед двухметровой толщины не позволил приготовить 25-метровую прорубь для заплывов. Поэтому заплывы проводились в бассейне профилактория ПГРЭС, а затем участники соревновались в проруби на выдержку по времени холодовой нагрузки. В эстафете и командном зачете первое и третье место заняли команды хозяев - "Энергия-II" и "Энергия-I", вторыми были моржи из команды "Тонус".

Памяти Завьялова был посвящен также заплыв моржей 10 мая 1998 года на набережной Камы (заплыв проходил в рамках эстафеты на призы газеты "Звезда").

Юбилейным событиям (клубу "Виртус" 10 лет) посвящен следующий плакат. Кроме фотографий там помещены стихи. Их второй куплет звучит так:

"Всего вам только десять лет,
Но на счету у вас не счесть побед.
Чтоб жизнь бурлила как кипятилок,
Бросайся в воду всегда, браток".

Организатор клуба, Мартынов Владимир Иванович, начал сам моржеваться с ноября 1985 года, после того как увидел в проруби курорта "Усть-Качка" известного энтузиаста закаливания И.Я. Ходорковского. Три месяца он ездил с правого берега Камы в клуб на Перми I, а затем организовал клуб при заводе Кирова в Закамске. Название клуба "Виртус", которое он выбрал, на греческом языке означает – мужество.

На следующем плакате помещена большая статья Ирины Бобровой "Моржевать – не целовать" ("Звезда", №22 1998 года) с фотографиями участников соревнований в Финляндии. На международные моржовые соревнования собралось более тысячи участников. К сожалению, часть команд, испугавшись морозов, не приехала. И зря, так как температура не опускалась ниже минус 25 градусов. В первый день состоялись возрастные заплывы на время. С 10 утра до 6 часов вечера к проруби подходили все - от восьмидесятилетних до 15-летних юнцов. На правом плече у каждого красовалось подобие татуировки – номера заплыва и участника. Один финн проплыл 25 метров за 12 секунд, что позволяет думать, что это был не любитель (как должно быть), а спортсмен почти мастерского уровня. Во второй день состоялись эстафеты, где команда из России опередила финнов.



Пермские моржи в Финляндии

Далее размещена заметка Михаила Загуляева "А славой сочтемся" ("Звезда", 13 февраля 1998 года), а кроме того упоминается радостное для клуба событие осени 1998 года – появление родной сауны. Название статьи ("А славой сочтемся") требует пояснения. В ней сообщается об удачном выступлении пермских моржей на X открытом первенстве по зимнему плаванию, проводившемся на юге Финляндии. Победителям соревнований – Елене Гусевой, Наталье Исуповой и Альфреду Сабирзянову финны, превратившие соревнования в закрытый чемпионат своей страны, так и не вручили медалей. Также не получили наград члены сборной России, одержавшие убедительную победу в эстафетном плавании. Здесь плыли два пермяка – Володя Хромин и Альфред Сабирзянов.



На следующем плакате помещена статья Михаила Загуляева "Мороз и солнце – день для моржей чудесный" ("Звезда", 25 марта 1999 года) о соревнованиях в поселке Ильинском в рамках первого фестиваля здоровья, закалывания и зимнего плавания. Мороз в 25 градусов не изменил намеченных мероприятий фестиваля.

В 1999 году планировалось много мероприятий, связанных с 200-летним юбилеем со дня рождения А.С.Пушкина. Поэтому в художественной части фестиваля Вадим Федорович Максимов с успехом изобразил малоизвестное увлечение А.С. Пушкина – принятие ванны со льдом.

На фоте – Нептун (Владимир Чудинов) и Наталья Иванова на фестивале в Ильинском

Спортивные итоги таковы: в эстафете и марафоне победили пермяки. В десятиминутном заплыве больше всех (500 метров) проплыл Владимир Розов из Добрянки. В трехминутном заплыве победила Наталья Исупова из клуба "Тонус", опередив на 4 метра ближайшего соперника – мужчину.

На плакате помещены стихи Н.А. Максимовой в былинном стиле:

*Где-то в тридевятом царстве,
Во Ильинском государстве
Собирался моржовый народ
На фестивальныи сход.*

*И звала туда мужа моржиха
Здоровье его поправить – аль лихо?
Ум у бабы догадлив,
На всякие хитрости повадлив.*

*Говорит мужику моржиха:
- Я от хвори твоей знаю средство.
Не такое уж это бедство.
Залезай-ка ты в прорубь смело,
Там тебе и молодость, и красивое тело.*

*Засмеялся Балда – муж лукаво:
- Что это ты выдумала, право?
Я ж в воде отморожу все члены.
Как общаться я буду с тобою,
С несравненною, милой женою?*

*Дурачина, ты, простофиля!
Посмотри на Рычагова Колю.
Аль похож он на замороженного дролю?
Ишь, настрогал мальцов-то тройню!
Думаешь, теперь остановится,
Коль велико здоровьице?*

*А наш родоначалник Истомин.
Будь бы здоровьем скромн,
Он неужели бы решил породить,
И тем свое имя в историю забить
Клубы "Тонус" да "Виктория"-
Моржам для здоровья.*

Соревнованиям в Альметьевске на Голубом озере посвящены два плаката. На первом из них помещена заметка Натальи Калюжной "В проруби с Пушкиным пермяки находились трое суток" ("Звезда" 19 марта 1999 года). Поводом для проведения этого мероприятия стало 50-летие города и 200-летие А.С. Пушкина. Трехсуточный заплыв стартовал 20 февраля. За 72 часа пермяки, сменяя друг друга, проплыли в общей сложности 13.5 км, заняв второе место. Первой стала команда из Барнаула. Особенно выделялись среди наших Владимир Розов, показавший абсолютно лучший результат (проплыл в сумме 6575 метров), и самая юная пловчиха Саша Чабан (проплыла 600 метров). Трехсуточный марафонский заплыв журналистка назвала "коллективным самоистязанием". А марафонец А.И. Лызлов отразил впечатления участников в стихах:

*Ах, этот зимний, зимний марафон!
 Такое испытанье не для слабых.
 Никто не знает, как он будет жив,
 Когда услышит выкрик "финиш".*

*И вот тогда всплывет в сознание все -
 Какую тяжесть вынесли в заплыве,
 Как обруч холода затягивал кольцо,
 И сильной болью отдавался в теле.*

*И как хотели, чтобы жгучий ад
 Закончился в конце дорожки.
 И как молили бога и судьбу,
 Чтоб раньше не уйти из той дорожки.*

*И вот, когда почти без рук и ног,
 Мы покидаем прорубь,
 Пытаясь показать, что "я бы смог",
 Но сил-то нет, и это знает прорубь.*

*Такое испытанье не для всех.
 Таких заплывов может и не надо.
 Но марафонцы были, будут, есть.
 Им не нужны ни почести, ни слава.*

Зимняя марафонская (А.И. Лызлов)

*Жуткий холод пронзает нам тело,
 В голове только мысль об одном –
 Дотерпеть, не растратить бы силы,
 Не оставить ничто на потом.*

*И, как русские под Измаилом,
 В бой бросаем резервы свои,
 И они прибавляют нам силы,
 Защищая нас изнутри.*

*На последнем дыханье доплыли
 До заветной финальной черты,
 И считаем, что мы победили
 Ледяное коварство воды.*

Не нужны нам слова восхваленья,

*И обидные нам не нужны.
Марафон, это как подтверждение -
Силы духа, и силы воды.*

События, предшествующие 2000 году, описаны на шести плакатах. Начало – "Воплощаем в жизнь наши обещанные 2000 км в 2000 году". Страница с заголовком "Пресса шумит. И не зря" посвящена заплыву по Каме от Перми до Осы (200 км). Это событие отражено в газетных публикациях июля 1999 года: (Юлия Шумихина "Моржи" отправляются в плавание"; Виктор Ужegov "Двести километров вплавь" и "Марафон моржей"). Заплыв был запланирован на 12 июля от Пермского порта. Конечный пункт – Оса, время плавания - неделя. Предполагаемое число спортсменов 11. Пловцов будет сопровождать катер, плыть будут по 10-30 минут, сменяя друг друга. В Осе участники заплыва планируют переплыть Паклинский залив.



Участники заплыва от Перми до Осы

На следующих плакатах освещена радостная весть для клуба 1999 года – "Ура! Новый вагончик". Старый вагончик сгорел. Точнее, сгорело внутреннее убранство. Почти все было восстановлено, в основном, усилиями Александра Дитятьева. Потом вместо маленького женского вагончика купили большой, в котором разместили женскую раздевалку и приемную: для чая и встреч. На фотографиях запечатлены ярые труженики обустройства вагончика – Дитятьев, Жупанов, Лызлов. Про последнего есть следующие строки Н.А. Максимовой:

*"Ну, а Лызлов, тоже – Саша,
Он большая гордость наша.
Он "железный" морж, боец,
И в электрике он спец".*

Интригующим утверждением начинается следующий плакат – "А Финляндия для нас уже Ближнее зарубежье". Речь идет о соревнованиях, которые были посвящены наступающему тысячелетию и происходили 26-27 февраля 2000 года. Особенно урожайным на медали, полученными на чемпионате по ЗП в Финляндии, был следующий 2001 год. Пермьки завоевали 5 медалей (у Растегина, Поповой, Колпаковой - золото, у Голякова - бронза, у Смирнова - серебро). В указанном порядке призеры этого чемпионата изображены на фотографии.



Призеры чемпионата Финляндии 2001 года

Подробности установления рекорда Игорем Дыкиным можно прочесть на плакате в статье Алексея Клочихина "Сорок минут в ледяной воде" ("Аргументы и факты", 7 апреля 2000 года). Соревнования проходили 30-31 марта в Альметьевске. Достижение 39-летнего Игоря Дыкина поразило даже самых опытных спортсменов, – в ледяной воде он продержался 41 минуту семь секунд, проплыв при этом 1350 метров. Удивительно и то, что Игорь стал заниматься закаливанием за год до своего рекорда. Команда пермяков, в состав которой входили В. Чудинов, В. Хоруженко, Д. Попов, А. Мешайкин и И. Дыкин, оказалась на этих соревнованиях самой сильной, выиграв у сборных Петербурга, Казани, Уфы и других городов.

На плакате размещены две заметки Виктора Ужегова "Марафон моржей" и Юлии Шумихиной "Моржи отправляются в плавание").и статья В. Ужегова "Двести километров вплавь". Цель заплыва – пропаганда здорового образа жизни в рамках акции "В 2000 году - 2000 километров". Заплыв был организован федерацией закалывания, зимнего плавания и плавания на открытой воде. Спонсорми стали областной спорткомитет и профком НГДУ "Осинскнефть". Марафонская дистанция в 200 км покорилась одиннадцати пловцам за 48 часов 13 минут. Замечательный результат!

Надо заметить, что осинцы, несмотря на то, что было уже за полночь, пришли на Каму встречать мужественных пловцов. В детском лагере "Солнышко" участникам заплыва показали программу, посвященную Дню Нептуна. А 17 июля марафонцы приняли участие в заплыве через Паклинский залив.

В заметке Виктора Ужегова "Победный заплыв" под рубрикой "Знай наших" ("Звезда", 13 мая 2000 года) описан заплыв в честь Дня Победы. Это был непрерывный суточный заплыв в Каме по эстафетной схеме. Каждый участник заплыва (их было 27) не менее восьми раз преодолел расстояние в 350 метров при температуре воды около 4 градусов. Кроме известных спортсменов (М. Шаламов, В. Розов, В. Шайхулин, Е. Колпакова, И. Орлов, М. Смирнов, В. Чудинов) были новички из клуба "Тонус" - Александр Лызлов и Анатолий Ломов. Плечом к плечу с ветеранами (Ю.Б. Ширинкин, А.П. Грязных, В.Н. Носкова, В.И. Мартынов) плыл и одиннадцатилетний "сын полка" Вася Смутин. Победный заплыв закончился возложением венка к памятнику Героям фронта и тыла.

О двух событиях заплыве через Каму в День Перми 114-километровому заплыву по Чусовой - информирует статья Виктора Ужегова "Атлеты холодной воды" ("Звезда", 20 июня 2000 года). Каму переплыли 23 спортсмена. Четверо из них (В. Шайхулин, М. Смирнов, М. Шаламов и Е. Колпакова) сумели вернуться к месту старта. Первым переплыл Каму 17-летний Иван Голяков.

Заплыв от Верхне-чусовских Городков до порта Левшино длился два дня. Спортсменов сопровождал катер, капитаном которого был Эдуард Кириллович Моисеев. Он тоже был участником заплыва, пробыв в воде 40 минут. По ходу маршрута дольше всех (4 часа 56 минут) пробыл в воде Михаил Шаламов, а среди женщин, - Елена Колпакова (3 часа 52 минуты) .

На следующем плакате - две статьи Алексея Селюнина. Первая из них "Сутки в холодной воде" ("Спортивные ведомости", 16.05.2000) описывает эстафетный суточный. Таким спортивным подвигом отметили моржи День Победы. Соревнование проходило около Камского моста и клуба "Тонус". Подробно рассказано о Михаиле Шаламове, Елене Колпаковой и Вильдане Шайхулине. М. Шаламов занимается зимним плаванием уже 15 лет, его личный рекорд – 5 км 100 метров в ледяной воде. До прихода в моржи он не занимался профессиональным спортом, технику плавания перенимал у товарищей по клубу. Елена Колпакова пришла в моржи лишь год назад в звании мастера спорта по плаванию. За год она добилась больших успехов. В Барнауле на реке Оби она установила рекорд по длительности заплыва в ледяной воде, побив предыдущее достижение своей землячки Елены Гусевой. Перворазряднику по плаванию Вильдану Шайхулину принадлежит рекорд по времени 21 минута 15 секунд на дистанции 1500 м в ледяной воде. Лишь немногие пришли в зимнее плавание из спортивных интересов. Основная масса людей пришла в клубы закалывания поправить свое здоровье, так как убедились в справедливости поговорки – "Холодная вода для хвори – беда".

Статья Алексея Селюнина "Две тысячи километров в память о Завьялове" ("Звезда" 5-7 октября 2000 года) описывает традиционный заплыв в сентябре, посвященный памяти "железного Леонида". В программе соревнований - дистанции 500, 2000 метров, часовой заплыв. В командном зачете всех обошел клуб "Тонус". Весомый вклад в победу внесли – Виталий Хоруженко, Павел Растегин, Максим Смирнов, Александр Жупанов, Александр Грязных, Нина Максимова, Анатолий Ломов, Иван Голяков.

На этом же плакате размещены стихи А.И. Лызлова:

*У нас нет героев, у нас нет плохих,
У нас нет безликих и нет глухих.
И мы не допустим потока хвальбы
О том, что мы лучше, о том, что сильны.*

*Нам это не надо, и это не цель.
Вот дружба и помощь – достойная цель.
Но если нам нужно проплыть за престиж,
Мы сделаем это, подняв свой имидж.*

*Мы можем как в песне – "Стонать, но держать",
А "Тонус" нас в этом готов поддержать.*

На последних плакатах представлена процедура празднования 15-летия клуба "Тонус". В газетной заметке Виталия Хоруженко "Хороша водичка!" из "АиФ Прикамье" сказано: "А начинали, как всегда, энтузиасты. Эти люди без рекламы и шума доказали на своем личном примере, что в условиях нашего уральского климата можно укреплять здоровье и без лекарств. Использовать для этого саму природу – ледяную воду и свежий морозный воздух". Заметка имеет подзаголовок – "339 лет здорового образа жизни". Эта цифра появилась в результате подсчета числа членов клуба (к моменту юбилея их около сотни) с учетом времени их нахождения в клубе.



Члены клуба "Тонус" 2001 года

На плакате с заголовком "Знай наших – мы первые на первом чемпионате России" представлены фотографии, маленькая заметка и статья Павла Альбина (Агапова) "Пермские моржи – лучшие в России" ("Вечерняя Пермь", 20 декабря 2001 года). 15-16 декабря в Перми на Мотовилихинском пруду состоялся I чемпионат страны по зимнему плаванию. Чемпионат состоялся в рамках I Всероссийского фестиваля моржей, который также прошел в Перми. Хозяева чемпионата – спортсмены Прикамья завоевали 30 золотых медалей из 34. Фестиваль собрал около 300 энтузиастов из городов Прикамья, а также из Кирова, Казани, Альметьевска и Воткинска. Выступая на открытии фестиваля, президент межрегиональной федерации закаливания Галина Андреева из

Москвы высоко оценила усилия областной федерации по организации фестиваля, который стал настоящим праздником пропагандистов здорового образа жизни. Чемпионами России в своих возрастных категориях стали Нина Максимова, Шамиль Минниханов, Елена Колпакова, Павел Агапов, супруги Валентина и Вильдан Шайхулины, Владимир Мартынов, Борис Лисицын и другие. В эстафете сильнейшими стали пловцы из "Тонуса". Сборная этого же клуба, отметившего, кстати, в те дни свое 15-летие, завоевала Большой кубок в общекомандном зачете.

На предпоследнем плакате под заголовком "И как снежный ком покатались чемпионаты, фестивали и рыцарские турниры по зимнему плаванию" наклеены соответствующие памятные открытки.

Далее следуют фотографии посвященные 20-летию клуба. Юбилей отмечали в кафе ОАО "Урал-связьинформ" в октябре 2006 года.



Основную работу по подготовке и проведению юбилейных мероприятий провели А.И. Лызлов и член Совета клуба неутомимая Н.И. Андреева, бессменный культмассовик.

В помещении висели плакаты и фотографии, отражающие достижения клуба. Обстановка была исключительно сердечная и дружественная. Представители клубов закаливания и других общественных организаций тепло поздравили юбиляра. Создатель клуба В.П. Истомин рассказал о первых шагах "Тонуса", а председатель клуба В.Ф. Максимов рассказал о современном состоянии клуба и его перспективах. Своими мыслями поделился бывший член клуба, один из покорителей Берингова пролива, ставший затем священником Виктор Харин. Он говорил тихо, но

все было слышно, так все слушали его его речь о духовности очень внимательно. Вечер надолго запомнился всем приверженцам здорового образа жизни.

"Окунальщик" с 4-годовалым стажем, профессор ПГУ Е.Л. Тарунин зачитал на вечере стихи "Клубу "Тонус" 20 лет":

*Клубу Тонус - 20 лет.
Мало это или нет?
Это - много, если знать,
Что он многим может дать.*

*Клуб способствует удаче,
И не может быть иначе.
Закаляем в нем мы тело,
Входим в воду сразу, смело.*

*Волн и ветра не боимся,
Дольше быть в воде стремимся,
И не надо забывать,-
На погоду нам плевать.*

*Удовольствие имеем даже в холод, и немалый,
Даже если ветер шалый,
Даже если дождь и снег,
Даже если солнца нет.*

*В клубе много звезд спортивных,
И отважных и активных.
Пусть куют для клуба славу,
Нам приятны все по праву.*

*В клубе есть моржи и белые медведи,
Им от всех большой привет.
В клубе есть красавицы и леди,
Жаль, что мне немало лет.*

*Я не морж и не медведь, тем более.
Окунальщик я простой и шахматист.
Но доволен я своею долею,
Так как я еще и оптимист.*

*Пусть живет наш клуб подольше,
Пусть народу будет больше,
Пусть красавиц будет больше,
Жить захочется подольше.*

Эту главу мы заканчиваем песней Вячеслава Брандышева на мотив песни "Вы слышали, как поют дрозды?". Слова этой песни он написал перед Новым 2009 годом и подарил ее членам клуба:

*Вы видали, как плывут моржи?
Нет не те моржи из Антарктиды,
А спортсмены – пермские пловцы,
Зимней покорители стихии.*

*Вот они разделись на снегу,
И пошли по берегу босые.
Даже если встретят ураган,
То и он желанье не отнимет.*

*И мороз им в 30 нипочем,
Снег по пояс не заметят.
Если речка будет подо льдом,
Полыню прорубят. Вас приветят.*

*И моржи по Каме поплывут,
Им ни дождь, ни ветер не помеха.
Пароходы уступают путь,
И гудками шлют им всем приветы.*

*Женщины. и дети, и мужи,
В 20 лет и в 70, и в 40,
Шапки прочь! В реке плывут моржи,
Бодрые любители стремнины.*



Ждем команду корреспондента "В воду!"



Февраль 2008

Глава 3. Моржи рассказывают

Своя дорога к проруби

Владимир Чудинов

Глава 4. Обзор книг по закаливанию

История водолечения

Здесь приведены сведения из книги М. Платена "Учение о здоровье" (Челябинск: Объединение Человек, 1991. 446 с.). В свое время эта книга из серии "Как остаться здоровым" была настольной у врачей и больных. За период с 1896 по 1901 год она переиздавалась 38 раз. Основное содержание книги изложено под заголовком "Лечение целебными силами природы". Следует напомнить, что медицина за XX век шагнула далеко вперед и, хотя некоторые утверждения в книге немного наивны, в них много полезных утверждений.

История первая. Винцент Приснитц в 20-летнем возрасте (в 1819 году) при опрокидывания телеги переломил несколько ребер. Далее следует описание событий пострадавшим:

"Призванный врач признал повреждения неизлечимыми. Мой отец был слепым, а я бывший его единственной опорой, должен был потерять надежду на выздоровление - положение ужасное! Предписанные мне припарки из трав только усиливали боли, и я в отчаянии сорвал их. Тут я вспомнил, как раньше у меня сильно ушибленный палец зажил благодаря только холодным компрессам, и потому стал накладывать их на все туловище. Боли постепенно стали слабеть, и я погрузился в очень крепкий сон. Через несколько дней уже настолько поправился, что мог ходить и принялся за хозяйство. С тех пор применяю воду при всяком удобном случае, как при поранениях, так и при других болезнях, с самым лучшим результатом. Постепенно соседи и больные стали обращаться ко мне, и так создавалась моя известность. Чем больше больных приходило ко мне, тем больше случаев мне представлялось сделать новые наблюдения и полезные выводы".

По теории Приснитца большая часть болезней происходит от застоев и скоплений в теле болезнетворных веществ, попавших в организм большей частью прямо из аптеки. Применяя холодную воду в виде *полных ванн, полуванн, сидячих, ножных* и др. частичных ванн, в виде *обертываний, компрессов, обтираний, холодного душа* и пр. он стремился разрыхлить, привести в движение инородные вещества, отложившиеся в теле, и побудить организм к их выведению.

Правильность воззрений Приснитца на сущность болезней не подлежит отрицанию; равно безусловно верно его убеждение во врачебной силе воды, которая действительно укрепляет, освежает, охлаждает, успокаивает, отвлекает, растворяет и выделяет.

После Винцента Приснитца выдающимся руководителем Грефенбергской водолечебницы (Австрия) был его вернейший ученик и преемник Иосиф Шиндлер. Он, учитывая изнеженность пациентов, смягчил многие приемы своего учителя. Девиз Шиндлера: "Умеренность в отношении тела, ненасытность в отношении духа – вот единственный путь к спасению человека".

История вторая. Иоганн Шрот был современником Винцента Приснитца. В 1817 году лошадь раздробила Шроту коленный сустав. Перелом подвергли обычному в то время лечению, но осталось значительное утолщение костной массы, надколенной чашки и смежных суставных концов, так что Шрот не имел возможности сгибать ногу в коленном суставе, вследствие чего сильно прихрамывал. Один монах посоветовал ему несколько раз в день обматывать колено тряпкой, намоченной в холодной воде. Постоянная работа мешала Шроту делать многократные обмывания, и он решился видоизменить предложенную процедуру. Он взял толстую мокрую тряпку, обернул ею колено, привязал сухим полотенцем и оставлял до высыхания тряпки. Действие влажного обертывания оказалось необычайно благоприятным. Оно усилилось еще благодаря тому, что на ночь Шрот делал более толстые и влажные компрессы и обертывал всю ногу шерстяным одеялом. Утолщение костной массы постепенно уменьшалось, стали утихать и боли, которые мучили его по ночам. По прошествии 10 недель больная нога стала здоровой.

После этого лечения Шрот стал применять влажные компрессы для лечения других людей. Вначале он применял их только при наружных страданиях (раны, затвердевания, контузии, неподвижность суставов). Позднее он достиг блестящих результатов и при лечении внутренних болезней (расстройства пищеварения, болезни печени, почек, селезенки и т.п.). В дальнейшем он усовершенствовал свою методику, дополнив ее корректировкой диеты для полных людей.

История третья. Основателем свето-воздушного лечения или лечения солнечными ваннами был Арнольд Рикли (родился в Швейцарии в 1823 году). Полезность хождения босиком и в костюме Адама на воздухе, например, в лесу, он почувствовал на себе в молодые годы и в дальнейшем

успешно применял эти процедуры при лечении больных. Он был согласен с тем, что вода помогает, но говорил при этом что "выше, однако, стоит воздух и выше всего – свет".

Чему учат приведенные примеры? Наблюдательности за своим состоянием и использовании собственного опыта. Прав был Гете, сказав: "Опыт – вот учитель жизни вечной". Все три ученых правы, так как они использовали, несомненно, полезные процедуры – закаливание, прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны. При всесезонном купании все эти процедуры совмещены.

Целебный холод воды

Такое название соответствует книге Колгушкина А.Н. ("Физкультура и спорт", 1986 г., 128 с.). В предисловии к книге, написанным членом-корреспондентом АМН К.В. Судаковым, говорится, что укрепление здоровья человека - одна из важнейших задач государства. Решать ее помогает закаливание. В основу книги А.Н. Колгушкина которой положены материалы изданной им в 1983 году работы "Путь к зимнему плаванию". Автор не утверждает, что каждый человек в состоянии подвергать себя интенсивному воздействию холодной воды. Он считает, что все ступени закаливания (обтирания, душ, ванна, хождение босиком) приносят здоровью огромную пользу. В книге изложены вопросы истории зимнего плавания, даны советы и рекомендации начинающим и коллективам, в которых проводятся занятия по закаливанию. Книга поможет многим читателям сделать первые шаги в закаливании, укрепить свое здоровье, противостоять простудным заболеваниям, обрести бодрость, уверенность, большой запас жизненных сил.

Совершенно правильно автор утверждает, что препятствием к интенсивному закаливанию являются острые заболевания, а также хронические заболевания в стадии обострения. Кроме того, могут быть иногда аномальные реакции на холод у здоровых людей. Не рекомендуется больше чем на 5 секунд погружать в ледяную воду голову, чтобы избежать спазма сосудов головного мозга. Купаться рекомендуется в шапочке.

Медицинские исследования, выполненные в секции зимнего плавания в Ленинском районе Москвы и в Минске, показали, что у большинства занимающихся выявлена устойчивая тенденция к нормализации артериального давления, уменьшение частоты пульса на 3-6 ударов в минуту, повышение производительности труда и резкое (в 5 раз) сокращение дней на больничном.

В разделе о прикладном значении и экономической эффективности закаливания приводятся данные ЮНЕСКО, о том, что ежегодно в морях и океанах тонут в среднем 359 кораблей и погибает 200 тысяч человек. Люди, оказавшиеся в водах северных морей, часто погибают через несколько минут. В то же время, закаленные люди выдерживают в ледяной воде 20 минут и более. Закаленность необходима военнослужащим и тем, кто работает в высокогорных районах. Вывод напрашивается сам собой: закаливание может стать надежным помощником человеку в жизни, труде и бою. Большой эффект закаливания - в увеличение производительности и сокращение заболеваний. В советах начинающим указаны основные принципы, которых следует придерживаться – регулярность, постепенность увеличения холодовой нагрузки, комплексное использование различных приемов в сочетании с физическими нагрузками. Одним из барьеров к занятиям зимним плаванием является психологический барьер. "Смогу ли я? Выдержит ли мой организм?" В дружном коллективе подобные опасения легче и быстрее рассеиваются. И еще надо учесть, что эмоциональная встряска при погружении в ледяную воду неизбежна. И в этом есть

привлекательность: каждый раз надо сделать усилие, чтобы одержать над собой маленькую победу.

Одна из трудностей при закаливании – выбор оптимальной холодовой нагрузки по степени закаленности. Пока нет простых и одновременно точных методов определения степени закаленности. Укажем некоторые простые приближенные способы. Один из способов – определение времени восстановления температуры кожи после купания в ледяной воде. После недолгого купания температура кожи понижается на 6-10 градусов. У незакаленных людей восстановление происходит за 15-17 минут, а у закаленных вдвое быстрее. Другим признаком слабой закаленности является учащение пульса через минуту после погружения на 10-15% и повышение артериального давления на 15-20%. Есть способы без погружения в воду: с прикладыванием кусочков льда к различным частям тела (голень, бедро, грудь, плечо) на 30 секунд и последующим замерам температуры через интервалы около минуты. В тесте немецкого врача Кестнера измеряют время исчезновения покраснения (чем оно меньше, тем выше степень закаленности).

Существует ряд приближенных методик определения рекомендуемой продолжительности водных и воздушных процедур при различных температурах. Одна из них была доложена на 2-й научно-методической конференции по вопросам закаливания холодом и зимнего плавания в 1967 году в Минске Г.Д. Латышевым и В.Г. Бокшей. Время продолжительности определялось по разнице между теплоотдачей (потерей тепла) и теплопродукцией тела ΔQ . Для здоровых людей установлено 5 режимов закаливания от малой холодовой нагрузки до предельной. Чтобы дать представление об упомянутых режимах приведем лишь данные о времени погружения в ледяную воду (от нуля до 4°C).

Степень нагрузки	Потеря тепла ΔQ	Максимальное время
Малая	5-20 ккал	25 секунд
Средняя	35-35 ккал	45 секунд
Большая	40-45 ккал	1 минута 15 секунд
Максимальная	55-65 ккал	2 минуты 50 секунд
Предельная	70-100 ккал	9 минут

Заметим, что эти данные приближенные, но они дают некоторый ориентир для начинающих по времени пребывания в ледяной воде. Что же касается потери тепла, то эту величину не просто измерить или вычислить. Кроме того, эта величина является индивидуальной (зависит от телосложения и здоровья). При повышении температуры время пребывания в воде естественно увеличивается.

Признаки достаточности холодовой нагрузки - покраснение кожи, боль в висках, затылке, пальцах рук и ног (как говорили в Древней Греции: "Боль – сторожевой пес здоровья"). Следует ориентироваться также по субъективному ощущению. Кто плавает на большие дистанции и превышает предельные нормы пребывания в воде, тот берет ответственность за последствия на себя.

Существует несколько способов подготовки к зимнему плаванию. Наиболее простой и физиологический – начать с лета или осени и продолжать до заморозков. Можно принимать и холодные ванны. Весьма полезны более мягкие воздушные ванны в обнаженном виде. Они считаются прохладными при температуре 15-20°C, умеренно-холодными - при 9-14°C и холодными - при температуре 0-8°C. Время пребывания на воздухе обычно в несколько раз больше, чем при плавании.

В книге А.Н. Колгушкина изложены также: методика закаливания с учетом пола и возраста, работа коллективов закаливания, врачебный контроль, материальное обеспечение и меры безопасности.

Где искать здоровье?

Книга П.П. Морева *Где искать здоровье?* (Казань: "Заря-Тан", 1994 г. 154 с.) состоит из двух частей: Книга I. "Мой друг – бег", Книга II. "О пользе холодной воды".

В критическом предисловии к книге доктора медицинских наук Э.И. Аухадеева сказано, что автор Павел Морев - увлеченный человек, педагог самой высокой квалификации, специалист в области физического воспитания. Поэтому его увлечения занятиями физическими упражнениями, закаливанием глубоко осознаны, методически грамотны. Его опыт чрезвычайно полезен.

Критическое замечание сводится к тому, что автор "не врач и, кроме того, несколько больше увлечен достижениями индивидуальных результатов, чем обобщением коллективного опыта на основе научных методов". И далее автор предисловия говорит: "Спортивная форма, физическая кондиция и состояние здоровья – это не одно и то же. Есть определенная зависимость между тем и другим, но возможны и несовпадения... Специалисты по спортивной медицине в научных книгах призывают к сдержанности и умеренности. Словом, с различными увлечениями, на мой взгляд, нужно быть достаточно осторожным. Что касается занятий длительным бегом – это действительно один из самых доступных видов оздоровления человека. Однако и длительный бег не всем подходит и не решает всех проблем оздоровления... К моржеванию у меня более осторожное отношение... Мне известны научные данные о некоторых негативных сторонах адаптации к холоду. Я рекомендую почитать книги П. Морева с учетом этих моих замечаний".

В авторском предисловии ко второй книге ("О пользе холодной воды") говорится, что книга обобщает опыт зимнего плавания в Казани (первый клуб зимнего плавания здесь был образован в феврале 1978 года). И далее автор говорит: "Главное в деле закаливания – дозировка... Своей книгой я хочу помочь организаторам массово-оздоровительной физкультуры, излагая положения о пробегах, сценариях праздников моржей, протоколы мероприятий". Автор надеется, что после прочтения книги исчезнут сомнения насчет того «Где искать здоровье?»

После рассказов об увлеченных оздоровительным бегом следует "рекомендация" **НЕ БЕГАТЬ**, если вы с удовольствием ходите по поликлиникам, верите в таблетки и микстуры, не верите в пользу оздоровительного бега, если вас не страшит лишний вес и вас не беспокоит ваше здоровье в будущем и т.д. Заниматься или не заниматься оздоровительным бегом – это личное дело каждого. Все зависит от того, довольны ли вы собой и каким хотите видеть себя завтра. Некоторые говорят: "Я знаю, что бег - хорошее дело, но у меня нет ни минуты свободного времени, чтобы им заниматься". Совет один: расположите в порядке важности для вас все ваши мероприятия. Если ваше здоровье окажется в этом списке на последнем месте, – не бегайте!

Подобные аргументы годятся и для оздоровительного плавания. Напомнив слова об умеренности, сказанные в критическом предисловии, приведем все же несколько интересных фактов, касающихся "белых медведей". В книге приведены воспоминания председателя Тюменского клуба зимнего плавания "Кристалл" С. Сидорова о сборах "белых медведей" в 1991 году в Иркутске, на которых более 80 спортсменов тренировались в Ангаре (5°C). Их состояние обследовалось медицинскими работниками из Московского института биофизики и Новосибирского института клинической и экспериментальной медицины на предмет восстанавливаемости после холодового стресса. После этих сборов состоялись эстафетные заплывы в озере Байкал. Далее описаны рекордные достижения и первые в мире заплывы в Северном Ледовитом океане (в районе Северной Земли) при температуре воды минус 1.8°C.

При длительных заплывах в ледяной воде происходит сверх эксплуатация ряда органов человека, грозящая отдаленными последствиями. Медики утверждают, что по величине стрессовых нагрузок "белые медведи" даже превосходят космонавтов. Итак, вред может быть от длительного погружения в ледяную воду. Так что "моржи" (а тем более "окунальщики") пусть не беспокоятся.

Зачем нужны такие испытания? Очень часто человек, получивший сильное переохлаждение, умирал во время восстановления. За разработку мер по спасению переохлажденного организма человека взялась международная ассоциация "Марафонское зимнее плавание", которую возглавляет энтузиаст В.С. Гребенкин. К 1994 году (3 года после образования) ассоциация провела 27 заплывов в различных регионах страны и собрала научный и экспериментальный материал объемом в 147 печатных листов. У ассоциации есть и свои изобретения – пояс-жилет для обогрева наиболее важных органов. Пловчиха-марафонец Людмила Смолякова так выразила свое мнение о подобных заплывах: "Я согласна – пусть нас исследуют вместо подопытных мышей, лишь бы ребята в море не гибли. Сможем вместе с учеными выработать методику выведения человека из холодового шока – Господь зачтет нам это".

В конце книги Павла Морева приведены стихи и песни, посвященные теме моржевания. Вот две песенки моржа.

Первая песенка моржа (А. Шаинский, Москва)

*Время часто мир животных не щадило,
Даже сильным в этой схватке не везло,
Стало меньше и китов и крокодилов,
Лишь число моржей заметно возросло.*

*Хоть к теплу привык я с детства,
Возле проруби раздеться
Я сумею не дрожа, абсолютно не дрожа
Невзирая на погоду, в ледяную лезу воду,
И физкульт привет от нового моржа!*

*Я рекламу создавать моржам не буду,
Но послушай и другому расскажи,
Что чихают в лютый холод на простуду,
И не ходят в поликлинику моржи!*

*Здесь, конечно, чуть прохладнее, чем в бане,
Но здоровье до ста лет мы сбережем,*

*Не ручаюсь, что жена моржихой станет,
А уж сына точно сделаю моржом!*

Вторая песенка моржа

(А. Масленников, Алушта и К. Нагорнов, Казань)

*Не вступая с женой в перебранку,
Полотенце схватив, каждый день
Искупаться зимой спозаранку
Мне, представьте, нисколько не лень.*

*Моржу не страшен зимний холод,
Как не страшны ему года,
Он постоянно бодр и молод,
И не болеет, не стареет никогда.*

*Я моржом называюсь по праву,
Ведь не зря ледяная вода
Уж давненько пришлось мне по нраву,
Стала другом моим навсегда.*

*Меня в городе знают, не скрою,
Но не все понимают пока
Прелесть, пользу купаний зимою,
И во мне признают "чудака".*

*Я насмешки сношу терпеливо,
Ведь на всех обижаться нельзя,
Замечаю по взглядам ревнивым,
Мне завидовать стали друзья.*

*Скоро, скоро наступит то время,
Поручиться могу головой,
Когда будут смеяться над теми,
Кто не любит купаться зимой.*

*Если хочешь быть здоровым,
С пользой больше лет прожить,
Заниматься нужно спортом
И моржом ты должен быть.*

Как человеку жить дальше

Под таким названием опубликована небольшая книга, посвященная Порфирию Корнеевичу Иванову, которого тысячи людей с уважением и любовью называют Учителем. Эпиграфом к ней выбраны его слова "Здоровье – это понятие о жизни". Вокруг Иванова образовалось много легенд. Несомненным фактом является то, что он на своем личном примере показал, что человек может жить и здравствовать, во многом игнорируя тепличные условия цивилизации. Он прожил 85 лет (20.02.1898-10.04.1983). Благодаря своей пятидесятилетней практике Иванов предложил людям

идею новой, независимой жизни человека в природе, идею, которая, по его мнению, "поможет выйти из тупика".

Для того, чтобы встать на этот путь, ни от кого не требуется повторять то, что делал он. Уходить зимой в мороз на неделю в степь, без одежды, без пищи, без сна и возвращаться живым – такое было дано только ему. Для нас же, обыкновенных людей, он оставил простые и доступные советы, для выполнения которых необходимо только желание и первоначальное доверие к природе. Эти советы люди называют "Детка". Это - путь естественного развития человека в природе, развития его сознания. Тысячи людей, выполняя "Детку", укрепляют здоровье и наполняются новым понятием о жизни.

Первый совет - рекомендация непрерывного закаливания: "Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся (это зависит от твоих условий). Горячее купание заверши холодным". Второй совет - ходить босиком и, глубоко вдыхая, мысленно попросить себе здоровья и пожелать его всем людям. С третьей рекомендацией согласится и Минздрав РФ – "Не употребляй алкоголя и не кури". Четвертый совет рекомендует в конце недели отказаться от пищи и питья на 42 часа.

Со следующими советами согласятся многие и, в частности, психологи. Необходимо любить природу, жить в согласии с ней, победить в себе отрицательные черты (жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость), верить людям и любить их. Как видим, все советы здравые.

"Детка" была написана в 1982 году, когда Иванову было 84. А до этого ему пришлось многое испытать. Свою закалку он начал развивать постепенно и осторожно с 1933 года, когда на Украине был голод, свирепствовал брюшной тиф. С работы его уволили, выдав "волчий билет". В своих воспоминаниях он писал: "Я закалился в природе – я не простужаюсь и не болею. А раз так, я имею эти качества, значит у меня силы природные. Они в дружбе и любви с природою – воздух, вода, земля. Они мои любимые друзья, неумиряемые помощники. Что я ни попрошу от них, они дают".

Позднее он стал предлагать лечение больных закаливанием. Милиция отправила его в Москву на обследование. Там ему выдали бумагу, где было сказано, что Иванов проводит на себе эксперимент по закаливанию. В бумаге была высказана просьба обеспечивать ему бесплатный проезд и питание. Когда началась Отечественная война, Иванова не взяли на фронт, так как считали его ненормальным. В ноябре 1942 года немцы возили его по городу Днепропетровску на мотоцикле раздетым в жуткий мороз.

Лежал он в психиатрической больнице в Казани, где умудрялся лечить больных и медицинских сестер ("Медсестру экзема мучила – в один час исчезла"). В целом Иванов 12 лет провел в психиатрических больницах. В октябре 1975 года он поехал в Москву на XXV съезд КПСС рассказать о своей идее оздоровления. Его сняли с поезда и отправили в специализированную психиатрическую больницу МВД. Утверждается, что Иванов вылечил 52 раковых больных, но ученые не признавали это. Академики Блохин и Петровский предлагали ему палату самых тяжелых раковых больных, совсем безнадежных: "Когда вылечишь их всех, тогда мы тебя признаем". Иванов отказался, сказав: "Я должен сам больных выбрать. Мне надо людей с душой и сердцем, чтобы они могли получить это здоровье в природе. Нужно, чтобы человек был расположен к этому".

В 1970 году Иванов решил построить на хуторе в Ворошиловской области (ныне - Луганской) дом для себя и приема больных: его строили люди, которые верили ему. Так этот Дом здоровья и существует.

Необычная "школа" доктора Капралова

Опыт закаливания в школе В.А. Капралова описан в нескольких статьях: "Островок здоровья" Аллы Зиновьевой ("Советский спорт" за 2006 год), "Закаливание с умом" Валерия Капралова, "Как я снова стала моржом" Валентины Ефимовой в журнале "Будь здоров". Валерий Александрович Капралов возглавляет Школу семейного оздоровления уже полтора десятка лет. По профессии он врач, а кроме того, занимает пост вице-президента Московского регионального центра, изучающего поведение человека в условиях водной среды.

Любопытно, что к своей оздоровительной системе врач пришел, предварительно вылечившись сам от многих болезней. Вот как это случилось. Валерий рос слабым и болезненным – его родители заботились, в основном, о духовном и интеллектуальном развитии сына. Частые ангины привели к хроническому тонзиллиту и к осложнениям на сердце. Больными были суставы, бронхи, почки. Как все мальчишки, Валерий хотел стать сильным. Ради этого он пошел в армию, а, отслужив, поступил на завод. Одновременно поступил в мединститут, о котором мечтал с детства. Он продолжил семейную традицию (врачами были его дед, брат деда, сестра матери). Учеба и одновременно работа на заводе в сочетании со старыми болезнями привели к тяжелому заболеванию почек – хроническому диффузному гломерулонефриту. Авторитетные врачи, с которыми он советовался по поводу своего состояния, не скрывали плохих перспектив. "При этой болезни люди редко доживают до 49 лет", - сказал один из профессоров.

Такая позиция врачей вызвала протест у Валерия. Он стал искать выход из создавшегося положения. Изучив опыт древних целителей (Гиппократ Галена, Авиценны), решил экспериментировать. Последовательно продвигаясь от простого к сложному, Валерий разработал модель оздоровления. Она включала все то, что противоречило рекомендациям врачей: вместо усиленного питания – вегетарианская диета с периодическими голоданиями, вместо покоя – регулярные длительные пробежки, вместо постоянного тепла – обливание холодной водой на улице и погружение с головой в прорубь. Диплом врача, ординатура и аспирантура по психологии, как ни странно, лишь укрепили его убеждение в приоритете народной медицины над официальной.

Постепенно система стала давать результаты. Сначала отступили болезни горла и астматический бронхит, затем начали восстанавливаться органы пищеварения, сосуды и сердце, и, наконец, "дрогнул" гломерулонефрит. Было бы неправдой сказать, что он полностью избавился от болезней. Бывали и возвраты с обострениями. Но он продолжал бороться с ними избранным способом – наращивал нагрузки. Чтобы убедить окружающих в достоинствах физических нагрузок и закаливания, Капралов пошел на эксперимент. В Байкале он продержался 45 минут в воде при температуре воды 6°C.

В ходе одного из многолетних исследований было доказано, что моржевание повышает иммунитет втрое!. А вместе с силой воли, которая требуется от каждого, кто окунается в ледяную воду, тренируется нервная система. Словом, новой жизненной силой наполняется весь организм, не оставляя место для патологий.

После проруби Капралов не рекомендует сразу кутаться в одежду или бежать в теплое помещение. "Не надо прерывать благотворный процесс выделения организмом внутреннего тепла, ведь это главный фактор повышения иммунитета. Постарайтесь уловить момент, когда внутренний жар начнет спадать, и только тогда идите в тепло". В тепло любителям моржевания надо погружаться очень осторожно, постепенно. Словом, в закаливании много тонкостей, которые надо учитывать, чтобы не навредить себе.

"Я против фанатизма в любом его проявлении, и в оздоровлении в частности. Моржевание ни в коем случае нельзя делать спортивным, как того хотят люди, почувствовавшие себя в холодной воде суперменами. Организм каждого человека индивидуален, поэтому к стрессовым нагрузкам следует подходить очень избирательно. Они должны приносить радость и давать возможность всестороннего развития – не только телесного, но и эмоционального, и духовного".

Своя точка зрения у Капралова и на моржевание детей. Он считает, что делать это следует лишь тогда, когда ребенок сможет сознательно одобрить этот шаг. Надо дать ему право выбора.

Этими принципами он и руководствуется, возглавляя Школу семейного оздоровления, которую посещают сразу несколько поколений. Ее удалось не без труда открыть на базе поликлиники АН России. Здесь не только купание, но и пробежки, беседы за чашкой чая. Из числа посещающих, несколько защитили докторские диссертации, а более полусотни человек стали членами московской секции Федерации закаливания и зимнего плавания.

Словом, "**закаливание с умом**" является эффективным методом оздоровления, положительно сказывается на психическом состоянии и общем самочувствии, способствует улучшению кровообращения и работы всех систем организма.

Моржи Прикамья.

Книга Сергея Силина и Владимира Чудинова "Моржи Прикамья" (Закамск. 2006 г. 56 с.) издана на средства Владимира Ивановича Мартынова. Сергей Васильевич Силин - журналист и член клуба "Виртус", а Владимир Алексеевич Чудинов - президент федерации "Моржи Прикамья" и член клуба "Тонус".

В разделе "Для чего это нужно" - сведения о традициях купания в холодной воде на Руси и в Европе. Среди новейших низкотемпературных методов названа **криотерапия**, основанная на использовании газов сверх низкой температуры (ниже минус 100°C). В числе примеров положительного воздействия закаливания описана ситуация снижения давления у 72-летней Н.А. Калининой с 240/120 до 160/90 (в 79 лет она участвовала даже в марафонских заплывах).

Авторы призывают ветеранов зимнего плавания поделиться своим опытом, рассказать о системе личных тренировок, участии в марафонских заплывах. Они надеются, что их книга явится первой реакцией на этот призыв.

Федерация предлагает сотрудничество заинтересованным организациям по следующим направлениям:

- разработка методов и средств профилактики переохлаждения, выведения человека из состояния гипотермии без ущерба для здоровья;

- разработка (переработка) наставлений, инструкций и других пособий по выживаемости и спасению людей в условиях сильного охлаждения;
- разработка и испытание технических средств сохранения жизни и здоровья человека в экстремальных условиях переохлаждения.

Зимнее и холодное плавание

Так озаглавлена книга В.Г. Хоруженко "Зимнее и холодное плавание" (Пермь, 2008), где освещены медицинские и социальные аспекты закаливания. Цель книги – привлечь внимание к проблемам ЗОЖ населения, общественности, власти и бизнеса. В качестве эпиграфа к книге использованы слова Бориса Полевого: "Жизнь каждого человека измеряется высотой преодолеваемых им препятствий". В первом разделе книги с заголовком "Здоровье нации – категория государственная и общественная..." отмечается, что национальный проект "Здоровье" носит, в основном, декларативный характер и уделяет мало внимания профилактике здоровья. Заканчивается глава призывом к властям реально повернуться лицом к людям. Во втором разделе книги обсуждены события 2006 года, когда отмечалось 100-летие Подводного флота России (события описаны в прессе и нашей книге).

О пользе закаливания рассказывается в разделе с заголовком, раскрывающем мнение автора "Зимнее плавание эффективнее других способов лечения". Это мнение подтверждено словами врача Егорова, который в 58 лет (сейчас ему больше 80 лет) стал моржом и ощутил на себе эффективность зимнего плавания. Подчеркивается, что началу закаливания мешает страх, а закаливающие процедуры подарят душе смелость. Со ссылкой на психологов и медиков говорится, что для нормальной жизнедеятельности человеку необходимы стрессовые ситуации, в которых повышается его поисковая активность. Холодное плавание обеспечивает человека полезными и безопасными стрессовыми ситуациями.

В книге есть открытое письмо губернатору Пермского края О.А.Чиркунову, председателю правительства края В.А. Сухих и главе Перми И.Н. Шубину. В письме предлагается при правительстве Пермского края создать "Координационно-общественный совет" по вопросам естественной профилактики здоровья населения.

Плавание. Здоровье. Долголетие.

В газете "Добрянский вестник" (23 апреля 2004) Владимир Черемушкин коротко сообщает о вышедшей книге "Плавание. Здоровье. Долголетие." Книга, в основном, посвящена спортивным достижениям пловцов - ветеранов Пермского края. В ней есть групповая фотография победителей областного чемпионата в 2000 года вместе с председателем Добрянского клуба закаливания "Энергия" Э.К. Моисеевым. На состоявшемся в начале апреля 2004 года очередном открытом чемпионате Пермской области вновь блеснули пловцы из Добрянки. Первые места в своих возрастных группах заняли Николай Новоселов и Алексей Плюснин. Ветеран спорта Эдуард Моисеев поднялся на третью ступеньку пьедестала почета.

Организация оздоровительного холодного плавания

(Методические рекомендации В.А. Чудинова, 04.11.2006)

В нашей стране есть примеры хорошей организации занятий холодным плаванием с целью оздоровления. Это - Центр здоровья "Айсберг" в Альметьевске и водный комплекс "Чайка" в Москве. В Финляндии подобные занятия имеют мощную организационную и финансовую государственную поддержку. По мнению методиста комплекса "Чайка" В.А. Лютова, понятие холодного плавания не поддается четкому определению, так как оно связано не только с температурой воды, но также с продолжительностью пребывания в ней и контрастностью по отношению к внешней (восстанавливающей) среде. Обычно холодное плавание предполагает плавание в холодной (8-12°C) и ледяной (менее 4°C) воде при времени пребывания в ней от нескольких секунд до нескольких десятков минут.

Холодное плавание и получаемый от него лечебный эффект основаны на использовании внутренних ресурсов человеческого организма. При попадании в холодную воду человек преодолевает шоковый барьер, который длится около минуты, после чего организм включает внутренние энергетические ресурсы и активизирует работу внутренних органов. Исследования Московского оздоровительного центра, проводившиеся в течение 13 лет, показали большие потенциальные возможности оздоровительного эффекта холодной воды для лечения ряда хронических заболеваний (печень, почки, сердечно-сосудистая система) и снижения биологического возраста организма.

Цель занятий по холодному оздоровительному плаванию: улучшение функционального состояния организма (его работоспособности), повышение бодрости, повышение устойчивости к простудным заболеваниям, а также к стрессовым ситуациям. За рубежом (в Финляндии, Англии, Германии, Китае) данным показателям придается особое внимание, так как увеличивается трудоспособность населения. Поэтому многие фирмы не жалеют средств для организации подобных мероприятий для своих сотрудников. Это считается выгодным вложением средств.

Холодная вода сама по себе не лечит. Она лишь является пусковым механизмом, который активизирует внутриобменные процессы. У моржей установлено повышение гормональной деятельности и снижение холестерина и сахара в крови. Снижение холестерина на 13-18%, а сахара на 15-20% замечалось уже после 8-10 занятий. Установлено также увеличение количества половых гормонов, как у мужчин, так и у женщин, улучшение кровообращения и замедление старения клеток. Повышение функциональных показателей кожи (эластичность, упругость) превосходит по своему эффекту дорогостоящие косметические средства. Холодовая терапия снижает уровень болевых ощущений при приступах ревматизма и улучшает подвижность суставов. Как уже указывалось, устойчивые положительные результаты получаются лишь при многократном повторении процедур.

Техническое обеспечение места проведения занятий элементарное и не требует больших денежных затрат. Если используется бассейн, желательно чтобы в нем было минимальное количество хлороподобных соединений. Желательно, чтобы занимающийся умел плавать. К занятиям холодным плаванием могут допускаться лица практически всех возрастных категорий при отсутствии серьезных хронических заболеваний и имеющие медицинский допуск на занятия обычным плаванием. Занятия целесообразно проводить 2-3 раза в неделю. Продолжительность занятий может изменяться от часа до двух. В это время входят разминка, купание и общение.

Глава 5. Наши герои

Здесь представлены рекордсмены, чемпионы и наиболее известные в "моржовом мире" организаторы клубов закаливания. Представлены, безусловно, не все. Хочется назвать хотя бы часть тех, кто не попал в предыдущие главы, кто составляет активное ядро моржового движения. Так, если речь идет о клубе "Тонус", то нужно упомянуть Анатолия Тимшина, Володю Лямина, Вячеслава Попова, Анатолия Парамонова, Сергея Громова, Евгения Нельзина, Анатолия и Анастасию Свердленко, Нину Трусову, Наталью Горных, Фаину Коргун и многих других.

Леонид Малков

Леонид Малков является старейшим моржом Прикамья. Ему посвящены заметки П. Березина "Купание зимой" ("Уральская стройка" (трест №7) за 9 декабря 1970 года и Алексея Мелентьева "Окунулся в прорубь и здоров!" в рубрике "Здоровье" ("АиФ" Прикамье" за 2003 год). В первой статье сказано, что Леонид Малков ежедневно купается в холодной воде и чувствует себя превосходно. В 2003 году, когда ему было 82 года, он сократил число купаний до 2-3 раз в неделю. Купался по полчаса, а затем еще лежал в снегу.

К холоду он привык с детства. Десятилетним мальчиком бегал в школу без ботинок и испытывал при этом удовольствие. Даже, когда одноклассники скинулись и купили ему ботинки, он продолжал ходить босиком. За долгую жизнь он ни разу не был на больничном. Когда прихватил остеохондроз, попробовал рекомендованные врачом мази. Мази не помогли. Вылечился прикладыванием льда и купанием. Водные процедуры помогли ему быстро залечить и перелом ребра. Сейчас длительность его купания около 25 минут. Раньше он купался по 45 минут (иногда по два раза). В 1978 году он установил своеобразный рекорд, просидев на снегу при температуре минус 50 градусов 20 минут. В декабре 2002 года Малков был старшим участником медицинского эксперимента с погружением в ледяную воду на 15 минут (см. об этом эксперименте в последней главе).

Леонид Завьялов

Основатель нашей федерации Леонид Завьялов в 80-х годах прошлого века создал единственную в то время в России команду моржей-марафонцев. В отличие от просто моржей и спортсменов – скоростников, плавающих в ледяной воде на короткие расстояния, моржи – марафонцы – это люди, которые способны длительное время плавать в ледяной воде. Сам Завьялов установил рекорд в супертриатлоне, преодолев в 1986 году дистанцию от Добрянки Пермской области до Риги. Сначала он проплыл 60 км по Каме, затем из Перми на велосипеде доехал до Москвы (1600 км), там принял участие в Московском международном марафоне мира и уже на следующее утро стартовал по маршруту Москва -Рига (700 км), который успешно преодолел бегом и пешком с короткими остановками для отдыха.

Наталья Исупова

Подробные сведения о ней содержатся в большой статье Кузнецовой Марины "Пермская русалка" ("Хронометр", №1, 4 января 2006). В начале статьи утверждается, что – "Ледяные реки и снежные берега привлекают Наталью Исупову гораздо больше южных морей и палящего солнца".

Впервые окунувшись в ледяную воду в 1991 году, Наталья Борисовна успела поплавать по зимней Ладоге и Москва-реке, обойти финских пловчих на открытом 2-м чемпионате их страны и превратить в моржей всю свою семью (мужа и трех дочек). Она - мастер спорта по плаванию (спортивным плаванием занималась с 7-летнего возраста)

С 1997 года по 2002 год Наталья Исупова была президентом пермской федерации "Моржи Прикамья". В 1998 г. Наталья оказалась самой быстрой на дистанции 25 метров в своей возрастной группе на открытом чемпионате Финляндии. Через год на следующем чемпионате она и ее дочь Татьяна завоевали по серебряной награде.

Нина Максимова

Опыт "моржевания" Нины Алексеевны Максимовой более 20 лет. На соревнованиях по ЗП она успешно выступает с 1989 года практически на всех дистанциях (25, 50, 100 и 250 метров). В области в своей возрастной группе она почти всегда первая. В составе сборной клуба "Тонус" и области она соревновалась на празднике Севера в Мурманске, на международном фестивале в Москве и на различных чемпионатах в Тюмени, Нижнем Тагиле, Свердловске, Ильинском и Пермской области. Она так же участвовала во многих марафонских заплывах (Лысьва, Обва, Химкинское водохранилище, Кама). В 2001 году она стала чемпионкой России. Успешными были ее выступления и на международных соревнованиях по ЗП в Финляндии и Лондоне (см. 7 главу).

Наталья Иванова (Сабирзянова)

Она работает в школе тренером по плаванию. Первый опыт плавания в холодной воде приобрела в клубе "Помор". Клуб этот вскоре распался, и Наталья пришла в "Тонус". Она является чемпионом России на дистанции 50 метров и победителем многих соревнований. У нее более полутора десятка медалей за первые места. Весом вклад Ивановой в победы клуба "Тонус" в эстафетном плавании.

Владимир Чудинов

Президент федерации "Моржи Прикамья" с 2002 года. По образованию он – врач педиатр, кончил ПГМИ в 1979 году. В длительном (120 часов) эстафетном заплыве на реке Оби 7-12 марта 2000 года он установил рекорд по количеству стартов (22) при температуре воды от 0.5 до 1.5°C. В 2002 году за это рекордное достижение ему был выдан диплом российского комитета по регистрации рекордов планеты, а 2005 году - диплом русского клуба рекордов "Левша". В 2006 году он был награжден дипломом МАРИД (Международное агенство рекордов и достижений) за помощь в организации акции "Пермский край – рекордсмен". А в 2007 году дипломом МАРИД была награждена возглавляемая им федерация "за самое большое количество рекордов, установленных в зимнем плавании".

Владимир Чудинов - полномочный представитель МАРИД по Пермскому краю. Заслуги В.А. Чудинова и федерации в пропаганде ЗОЖ отмечены дипломами Пермской ярмарки за 2000-2002 годы за выставку материалов "Спорт – стиль жизни".

Михаил Шаламов

Капитан команды "Полюс" (Березники) Михаил Шаламов - обладатель нескольких наивысших достижений в ЗП. Свой первый рекорд он установил 17 января 1990 года на Черном море, преодолев дистанцию в 5 км за 2 часа при температуре воды 7°C. В то время считалось, что так долго плавать в холодной воде нельзя. В составе сборной команды России Михаил Шаламов в 1991 году удостоен свидетельства Агентства "Пари" за покорение Берингового пролива.

Игорь Орлов

Игорь Михайлович Орлов с 2001 года - вице-президент федерации "Моржи Прикамья". Он - победитель многих заплывов в ледяной воде и участник покорения Берингова пролива.

Павел Агапов

Павел Владимирович Агапов - ответственный секретарь федерации, председатель клуба "Айсберг", чемпион России по зимнему плаванию 2001 года, журналист: лауреат премии Правительства РФ в области СМИ за 2007 год. На открытом чемпионате Перми и Кировского района ("Второй рыцарский турнир в ледяной воде") в 2005 году стал победителем в своей возрастной группе.

Владимир Розов

В феврале 1986 года на показательных выступлениях третьих Азиатских зимних игр в Китае Владимир Розов из клуба "Энергия" (Добрянка) проплыл по реке Сунгари 1200 м за 38 минут при температуре воды 0-2°C. В феврале 1999 года на 1-м фестивале здоровья и ЗП в Ильинском он проплыл наибольшее расстояние (500 м) за 10 минут.

Вильдан Шайхулин

Рекордсмен и победитель многих соревнований различного уровня. Так, в "Краснокамской звезде" (№46-47, 25 марта 2000 года) один заголовок "Шайхулин плавал в ледяной воде Оби 21 минуту 15 секунд" говорит о его рекорде. Там же упоминается о том, что Вильдан поразил всех выносливостью в мае 1998 года, проплыв под водой 100 метров.

В конце июля 2000 года он принял участие в экологическом марафонском заплыве "Байкал 2000". Там он был признан лучшим пловцом. Почти километр проплыл и его сынишка. В следующем году Вильдан был приглашен Всероссийской федерацией ЗИСЗП для участия в эстафетном заплыве у архипелага Шпицберген. Эдесь испытывались новые средства обогрева. В феврале 2003 года в Альметьевске Вильдан завоевал четыре золотых награды. Он установил рекорд России на дистанции 1.5 км (22 минуты 47 секунд). Этот результат занесен в книгу рекордов Гиннеса.

Иван Голяков

На открытом первенстве Татарстана в Альметьевске в феврале 2003 года Иван Голяков завоевал три золотых награды и стал абсолютным чемпионом на стометровке. На "Мемориале Завьялова" 2003 года он стал чемпионом на дистанции 1000 метров со временем 16 мин 24 сек. Причем плыли марафонцы от Камского моста до грузового порта и обратно против течения. Иван Голяков

является участником и призером 5 чемпионатов мира по ЗП. Он окончил факультет физического воспитания ПГПУ.

Игорь Дыкин

Достижение 39-летнего Игоря Дыкина в марте 2000 года в Альметьевске поразило даже самых опытных спортсменов: в ледяной воде он продержался 41 минуту и 7 секунд, проплыв при этом 1350 метров. Удивительно и то, что Игорь стал заниматься закаливанием только за год до этого. В марафонском эстафетном плавании 2005 года в честь 60-летия Великой Победы Игорь Дыкин оказался абсолютным победителем по времени пребывания в воде (5 часов) и преодоленному расстоянию (10150 метров), сделав 19 стартов.

Альфред Сабирзянов

Успешные выступления в зимнем плавании он начинал с Леонидом Завьяловым на Московском фестивале. В 1998 году на X`международных соревнованиях в Финляндии он стал первым в своей возрастной группе, а также в эстафетном плавании вместе с Владимиром Хроминым. На первенстве мира по плаванию в 2008 году в Лондоне он завоевал две медали – серебряную и бронзовую.

Игорь Огурцов

На фестивале в Анапе в январе 2004 года он стал абсолютным победителем в трех видах плавания. При этом он установил рекорд в скорости на дистанции 1000 м в море при температуре воды 10°C и волнении от 2 до 4 баллов, проплыв эту марафонскую дистанцию за 17 минут 10 секунд. Этот его рекорд занесен в книгу рекордов "Левша".

Эдуард Моисеев

Он - руководитель клуба закаливания и зимнего плавания "Энергия" в Добрянке. Родился 7 ноября 1941 года в Витебской области. После окончания Пермского речного училища четыре года ходил на судах, затем работал в судовой инспекции.

Моржуется он с 1979 года. Сейчас – на пенсии и возглавляет клуб "Энергия", который часто проводит на своей базе чемпионаты Пермского края и фестивали.

Елена Гусева

В октябре 1990 года в Перми на Мотовилихинском пруду представительница клуба "Полюс" (Березники) установила рекорд дальности, проплыв 4 км за 1 час 41 минуту (вода 6°C). При подготовке к заплыву через Берингов пролив на тренировочном сборе на Черном море 17 января 1991 года Елена проплыла 4.3 км менее чем за 2 часа при температуре воды 7°C. В сентябре 1991 года она в составе командной эстафеты участвовала в заплыве через Берингов пролив в рамках празднования 250-летия Русской Америки. Ночная часть эстафеты проходила при свежей волне и температуре воды 4-5°C. В статье А. Колгушкина "Почему не состоялся Берингов заплыв?" ("Советский спорт" №11 за 1991 год) сказано: "Елене Гусевой 21 год. Ей нет равных среди женщин по марафонскому зимнему плаванию. Лена настоящая северная красавица, обладающая совершенными физическими и духовными качествами. Ее назвали на Чукотке "Мисс Берингия".

Елене также принадлежит еще один рекорд плавания в ледяной воде: 22 февраля 1992 года в заплыве через Москва-реку (ширина 200 м) она 6 раз переплыла реку за 19 минут.

Елена Колпакова

Во время 5-суточного заплыва в проруби на реке Оби (г. Барнаул) в 2000 году Елена, представлявшая березниковский "Полюс", преодолела дистанцию 1260 метров за 18 мин. 58 сек. В 2001 году Елена Колпакова участвовала в составе сборной России в научно-исследовательском заплыве по финским озерам под названием "Финляндию – вплавь". После финских озер состоялись еще заплывы на Онежском озере. Не было равных Елене и на Телецком озере в сентябре 2002 года. Три медали высшей пробы она достала из проруби в феврале 2003 года в Альметьевске на открытом чемпионате Татарстана.

Владимир Мартынов



Он всю жизнь занимался спортом, был профессиональным футболистом. После очередной победы выпивали, и он пристрастился к выпивке. Увлёкся зимним плаванием после того, как на курорте Усть-Качка встретил Ходорковского. И с тех пор он не пьет и не курит. Мартынов - участник многих заплывов и победитель различных соревнований. Президент клуба "Виртус" В.И. Мартынов был лучшим в своей возрастной группе (старше 60 лет) на дистанции 100 метров в феврале 2006-го в Альметьевске. А годом ранее на этих же соревнованиях в

5-6 февраля ему удалось быть первым на двух дистанциях 50 и 300 метров.

Шамиль Минниханов

Звание чемпиона России Шамиль завоевал на первом чемпионате России по зимнему плаванию, который прошел 15-16 декабря в Перми. В соревнованиях по плаванию на дистанциях 25, 50 и 100 метров ему нет равных в его возрастной группе (он родился в 1937 году).

Виталий Хоруженко

Во время суточного заплыва в Альметьевске 30 марта 2002 года за два этапа Виталий преодолел 2300 метров (1200+1100) за 64 мин. 26 сек. Неоднократно совершал самостоятельные заплывы с временем пребывания в ледяной воде до 40-45 минут. При этом он получал интересные для медицины данные. В 2008 году на Телецком озере успешно преодолел сверхмарафонскую дистанцию длиной шесть километров.

Александр Куляпин

Он - участник многих уникальных заплывов в Перми и за ее пределами. На фестивале "Зимнее Камское море - 2005" он оказался победителем в марафонском заплыве. Друзья в шутку называли его китайцем с фамилией "Ку Ля Пин". Во время 100-километрового заплыва, посвященного 100-летию подводного флота России, стал рекордсменом России сразу в двух номинациях – самая большая дистанция (7000 м) и самое большое время нахождения в ледяной воде (3 часа 25 минут). Эти рекорды зафиксированы судейской бригадой ассоциации "Русские рекорды".

Глава 6. Очерки о закаливании

Любит Конев покуражиться: за здоровьем в прорубь

Любопытную зарисовку о морже из Березников опубликовал Геннадий Селиванов в "Звезде" 16 февраля 1996 г. В.И. Конев 30-ю зиму плещется в холодной воде, катается в снегу. Его рост 2 м, вес 120 кг. В 33 года он стал мастером спорта в метании диска, был боксером - перворазрядником. В споре на подъем бочки потянул спину, а вылечил ее в проруби. Сейчас он пенсионер, но работает охранником. До этого работал в шахте и у термической печи.

Сотвори себя сам

Поучительные факты жизни семьи Плешковых из Оханска содержатся в статье Наталии Семеновой ("Звезда", 10 февраля 1998 г.). На фотографии к статье обнаженные Плешковы с детьми стоят на снегу перед ведрами с водой. Так уж заведено в их семье – получать заряд бодрости "из ведра". А по воскресеньям в любую погоду старшие Плешковы купаются в проруби. С их легкой руки в Оханске завелась целая компания моржей. В воспитании своих детей они придерживаются системы Никитиных. И всю ее совершенствуют сами. Их четырехлетний Никита, едва проснувшись, голышом выбегает во двор, обливается колодезной водой и, попрыгав на снегу, несется в дом. Родители начали его обливаться с четырехмесячного возраста. Никита и его сестричка – первоклассница Василина - понятия не имеют, что такое таблетки, хворь. Когда поднимается температура, ведро воды на голову – вот и все лечение. Василису брали с собой в походы с восьмимесячного возраста – в рюкзаке за спиной. С полуторагодовалого возраста – на лыжные прогулки. Мать Нина Васильевна – мастер спорта по лыжам, отец Сергей Александрович – заядлый альпинист. По образованию – учителя физкультуры. Жизненное кредо Плешковых: мир вокруг себя надо строить самим, даря ощущение праздника жизни всем, кто вокруг.

Бег вокруг печки

Яркий пример энтузиаста закаливания пожилого человека дан в статье увы, ныне покойного, Александра Скорынина ("Пермские новости", 16 апреля 1999 г.). Она имеет подзаголовок - "Пенсионер Бортников в свои 78 лет круглый год обливается ледяной водой". Зачем это ему надо односельчане никак не возьмут в толк, хотя знают его давно. Считают причудой. Деревенское общество консервативно. Сильвестр Федорович про то знает и старается поменьше мозолить землякам глаза. Поэтому для обливания соорудил из досок укромное место на огороде. И даже дома бегаёт трусцой вокруг печки. Каждое утро он начинает с массажа. Сначала, лежа в постели, отглаживает себя. Потом, встав, делает три глотка холодной воды ("чем холоднее, тем лучше!"). А после этого берется за гимнастическую палку: натирает ежиком. А для разминки ладоней у него

припасен стальной шарик ("Чтобы нигде в организме не было застоя!"). При этом он обязательно ходит по полу босиком ("Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни!"). Облившись холодной водой, обтеревшись и одевшись, он 15 минут бегаёт: это – едва ли не главный компонент принятой им оздоровительной системы.

Почти 40 лет он работал учителем физкультуры и труда. Супругу свою он схоронил в 1987 году, а единственный сын погиб в автомобильной аварии. Его навещает лишь внук Алешка, второклассник. Как я понял, говорит корреспондент, Сильвестр Федорович хочет просто выстоять. Он был последним, 13-м ребенком в семье, и только один выжил. Прошел всю войну (Сталинград, Кавказ, Кубань, Германия). Перенес контузию, ранения, туберкулез.

После 15 минут бега его пульс был в норме. А ведь посмотришь на него: худой, щуплый – неизвестно в чем душа теплится! Но это лишь на первый поверхностный взгляд. Но он доказал и весьма успешно свою жизнестойкость. А вам?

SOСтязание со смертью

Материал большой статьи Николая Парилина ("Советский спорт", 22 февраля 2002 г.) посвящен пропаганде закалывания. Это - беседа корреспондента с президентом Федерации Закалывания и Спортивного ЗП России Владимиром Гребенкиным, который сказал: "Я - полковник запаса, прослужил в Вооруженных силах 32 года. Когда затонула подводная лодка "Комсомолец", меня поразил тот факт, что из 46 погибших моряков 36 скончались от переохлаждения. Позже я узнал, что 19 человек подняли на борт живыми, а затем 11 из них потеряли, хотя на корабле было 9 медиков. Потом до меня дошла статистика страхового общества Ллойда: ежегодно боле 250 тысяч человек гибнет в воде, причем тонет лишь один процент, а около 97 процентов погибают от переохлаждения. Я понял, что этой проблемой надо заниматься всерьез. Так 30 октября 1990 года появилась наша ассоциация "Марафонское зимнее плавание", в которую вошли энтузиасты и ученые. Прежде всего, мы работаем над оздоровлением людей за счет плавания в холодной воде.

В 1992 году мы хотели добиться признания ЗП видом спорта. Не получилось. Скоро планируется защита диссертации "Марафонское зимнее плавание, как вид спорта". Думаю, моржи не только могут разбавить программу "белых" Олимпиад, но имеют все шансы стать изюминкой игр. Ученые увидели благодатный материал для нахождения нетрадиционных методов спасения человека от переохлаждения. Мы совершили более 40 заплывов, преодолели более 1600 км. Все это время с нами работали ученые.

Зимнее плавание можно было бы сделать прикладным видом спорта для Министерства обороны, МЧС, МВД, ФСБ. А спортсмены? 30-40 процентов спортсменов, выходя на пик спортивной формы, рискуют схватить грипп или простудиться. Этих заболеваний можно избежать, если грамотно закалывать свой организм. Короче говоря, это общегосударственная проблема, а не только нашей общественной организации, ни кем, кстати, не финансируемой... Наша организация имеет уникальные средства спасения – термохимические грелки (работают до 58 часов), специальные жилеты. Такие жилеты во многих случаях могли бы спасти людей... Нами разработана система вывода человека из переохлаждения. Устаревшие инструкции не учитывают биологические процессы. Людей начинают отпаивать водкой, делают массаж. А это категорически запрещено! Незнание этого приводит к гибели людей... Никому нет дела до разработанной нами уникальной

методики обогрева человека теплым воздухом... Было несколько попыток заключения договоров с различными организациями, но все срывалось. Но мы надеемся, что наша работа будет не напрасной.

Моржевание – спорт глубокой заморозки

Так называется статья Игоря Решетова в газете "Советский спорт". На вопрос корреспондента - "А могли бы вообще спастись пассажиры легендарного "Титаника", которые пробыли в ледяной воде почти два часа?" председатель Федерации ЗИСЗП России Владимир Гребенкин ответил: "Однозначно могли. Все дело в настрое, в психологической установке". И далее он продолжил: Никакими эзотерическими секретами атлеты нашей федерации не владеют – только воля и тренировка. Он прибегают к купанию в ледяной воде как к панацее. Локализуют болезни, так сказать, методом глубокой заморозки".

Сам Гребенкин, бывший десантник, отличный лыжник, парашютист, к 39 годам заимел болезнь почек и коры надпочечников, испытывал постоянные головокружения. Рекомендации врачей "пора побережись" били ножом по сердцу. Глупость, решил Гребенкин, и полез в прорубь. Через 5 лет он уже бегал марафон, через 7 лет стал чемпионом Вооруженных сил в эстафетной гонке на лыжах. Сейчас ему 61 год. Легко проходит "десяточку" на лыжах, плавает в холодной воде. Голова не кружится, почки не дают о себе знать. Беспокоит тяга к женскому полу, но это не смертельно.

Интересны успех моржихи - Александры Тихомировой, названной "Ледяной королевой". У нее на счету много марафонских заплывов. На Байкале она за 102 минуты проплыла вокруг острова Ольхун при температуре воды 8°C. Этот результат занесен в книгу российских рекордов и чудес "Диво".

В конце статьи говорится, что моржевание, или "аквайс – спорт" ("аква" – вода, "айс" – лед) сколь демократичное (почти не требует затрат), столь и всеохватное в части половозрастных различий... Люди приходят к холодной воде и в 50 и в 60лет. Становятся чемпионами в семьдесят. Главное – каждый получает от нее то, чего хочет. А все хотят здоровья. Человек возрождается в холодной воде.

Здесь же - колонка "Моржом не рождаются". Это - рекомендации Гребенкина для начинающих, не совпадающие с обычными мнениями. Вот часть из них, приведенная без всяких изменений. "Оптимальным методом для начинающего является "ударный вариант". Никаких плавных переходов и промежуточных этапов. Новичок должен сразу войти в холодную воду и пробыть в ней не менее 10-16 секунд. Без одежды на открытом воздухе человек должен оставаться не более 3-4 минут: по военному разделся, окунулся, оделся. Не надо растираться или бежать в сауну. Организм сам должен отработать холод, обтираться полотенцем тоже не следует. Пять минут спустя купальщика обдаст ударная волна жара – знак того, что холод отработан. В этот момент в кровь вбрасывается шоковая доза адреналина, наступает эйфория, легкое возбуждение. Ради этого и стоит купаться, стоит жить!"

В разделе "Кстати" дается предупреждение о том, что обязательные "сто граммов" после ледяной купели - миф, не имеющий ничего общего с действительностью. Наоборот, как до, так и после пребывания в холодной воде нечего думать об алкоголе... Можно с уверенностью сказать, что треть гибнущих от переохлаждения умирает именно вследствие шока, вызванного употреблением алкоголя.

Люди земли Закамской: услышать музыку воды и льда

Об истории создания клуба "Ледокол" рассказала Наталья Жданова ("Весь Закамск", 7 марта 2003 г.). Шесть лет назад Нина Александровна Володкина и ее муж организовали клуб закаливания "Ледокол". Тогда единомышленников было немного, около 10 человек. Сейчас клуб посещает более 50 человек самого разного возраста. Первое участие моржей в соревнованиях состоялось три года назад в Добрянке. А в мае 2002 года спортсмены "Ледокола" завоевали кубок города Перми. Стараниями клуба в порядке содержится вдоль Камы аллея здоровья, посажены цветы около ключа и кусты шиповника.

- Воды не надо бояться, - говорит Нина Александровна, - это женственная, ласковая стихия. Чуткая и отзывчивая. Надо научиться слышать и понимать, о чем она с тобой говорит. Надо с уважением относиться к природе и отвечать на ее добро любовью.

Детсад для моржат

Статья Рината Алиева. ("Звезда", 15 марта 2003 г.) рассказывает о необычном детском садике №34 в Березниках. На фотографии к статье Ольга Шепелева при температуре минус 15°C на улице обливает детей холодной водой. Удивленному корреспонденту заведующая этим садиком Людмила Сорокина говорит: "Здоровее будут. Мы работаем более 10 лет. И дети не чахнут, поправляются". Врач - педиатр Марина Ещенко описывает истории, подтверждающие слова заведующей. Так, шестилетний Антон страдал нейродермитом. Другие садики даже его не брали. "Откровенно говоря, мы сами с опаской взяли Антона к себе", - вспоминает заведующая. Удалось вернуть его к норме. Подобных историй с благополучным исходом сотни. А ведь скажи кто тогда, в начале 90-х минувшего века, что в Березниках займутся массовым моржеванием дошколят, - мало кто поверил бы. А начало было положено благодаря теории и разработкам пермского педиатра Григория Куранова. Методика закаливания детей выработывалась постепенно. Начинали с малых прогулок по снегу. На вооружение взяли и другие формы оздоровления. Калийщики построили здесь спелеокамеру. В садике есть и мини-бассейн для лечебных ванн. В комплексе оздоровительные процедуры помогают ставить на ноги многих маленьких березниковцев.

В прорубь нырять лучше хором

Опыт закаливания группы энтузиастов – хоровиков описан в статье Т. Ивановой ("Добрянский вестник", 23 апреля 2004 г.). Группа купается уже 6 лет у незамерзающего водослива Полазненской дамбы. Руководитель хора, Елена Балаухина, и здесь для своих хоровиков, – пример.

Конкурс на лучший рассказ

В начале 2005 года "Комсомольская правда" в Перми" (13.01.2005 г.) объявила конкурс на лучший рассказ о том "как вы стали "моржом" и что из этого вышло". Был обещан приз за самый интересный рассказ и моржу с наибольшим стажем зимнего плавания. 28 января под заголовком "Готовы все моржами стать и среди льдин купаться" КП опубликовала два рассказа: В.И. Носковой "Радикулит прошел в проруби" и В.П. Куц "Зимнее плавание дарит уверенность в себе". Валентина Ивановна Носкова написала, что она купается уже 17 лет. Валерий Куц закончил свою заметку стихами (см. заголовок публикации):

*Умом Россию не понять,
Но и нельзя не восхищаться.
Готовы все моржами стать
И в проруби среди льдин купаться.*

А через день (29 января) КП опубликовала еще два рассказа: Валерии Валитовой "В ледяной воде купаюсь с четырех лет" и Антона Уткина "Душ среди льдин". При подведении итогов конкурса лучшим был признан рассказ Валерии Валитовой.

Рекорд моржа из Воронежа

Об этом рекорде рассказала Антонина Флоренкова в газете "Московские новости" за 14-20 апреля 2006 года. Согласно медицинским данным нетренированный человек погибает в ледяной воде примерно через 12 минут. Владимир Дадакин из Воронежа находился 70 минут в ледяной воде Москва реки. Ему 44 года, опыт моржевания четыре года. При росте 189 см его вес 98 кг. Накануне регистрационного испытания он выдержал в воде 80 минут. Находясь в ванне с водой, он не двигался. После четверти часа его начало трясти. Сердечный пульс был в пределах 62-66 ударов в минуту. Для согревания Владимира после выхода из ванны использовали специальное пальто с вентиляцией. Пальто было изобретено в Московском НИИ Гипотермии. На пресс конференции новый рекордсмен сказал, что он планирует проплыть 16 часов без перерыва в Байкале (Т=6-8°C).

Глава русской ассоциации закалывания и зимнего плавания Владимир Гребенкин сказал, что подобные результаты дают методы выживания в экстремальных ситуациях, например, подводников и полярных исследователей.

Секрет молодости

Вадим Панджариди в статье "Секрет молодости:...или о том, что проблемы выживаемости в экстремальных ситуациях волнуют лишь энтузиастов" ("Пермский обозреватель", 4 сентября 2006 г.) дал подробную информацию о проблемах, обсуждаемых на пресс-конференции в РОСТО. Вначале описаны несчастные случаи на флоте, в результате которых моряки оказывались в холодной воде. Не все они выжили. Выживший после несчастного случая Олег Адамов стал регулярно заниматься закалыванием. Сегодня бывший командир АПЛ, капитан 1-го ранга Адамов, несмотря на свой 54-летний возраст, выглядит максимум на 40. Поэтому можно сказать, что закалывание – секрет вечной молодости.

Виталий Хоруженко сказал, что в изучении проблемы гипобиоза (снижение обменных процессов в организме) пермские энтузиасты являются пионерами. Им удалось добиться, чтобы гипометаболические способы лечения и реабилитации, как направление в спортивной медицине, были взяты в проект организации при ПГТУ, как составляющая часть программы "Комплексная медицинская безопасность

К сожалению, проблема закаливания подрастающего поколения не волнует руководство области. А между тем, по данным РОСТО из 100 новобранцев лишь 10 умеют плавать, причем в обычной воде.

Морж – значит здоровый

Так утверждает статья Виктора Ужегова ("Звезда", 16 февраля 2007 г.). Это интервью с президентом федерации "Моржи Прикамья" Владимиром Чудиновым. Он отметил, что положительный эффект от моржевания при правильных нагрузках доказан исследованиями различных медицинских институтов (Рязанского, Ялтинского, Пражского и других) и опровергает доводы противников закаливания в ледяной воде и деятельность клуба "Тонус". С новичками в клубе занимаются наставники. Высокая степень закаленности возникает обычно через 1-2 года регулярных занятий.

Схематично механизм закаливания можно изложить следующим образом. На сильный холодовой раздражитель организм реагирует бурным повышением обмена веществ, активно включается система терморегуляции. Более чем в 10 раз возрастает теплоотдача. Из коры надпочечников происходит выброс гормонов. По мере повторения закаливающих процедур реакции организма меняются, становятся более экономичными и целесообразными.

Правда о белых медведях

Статья Вадима Панджариди (название соответствует заголовку) за 11 июня 2007 имеет подзаголовок - "Краевое агентство по спорту отказало в сотрудничестве энтузиастам закаливания". По инициативе представителей Пермского регионального отделения Федерации закаливания и спортивного зимнего плавания России (ПРО ФЗСЗПР) А. Куляпина и В. Хоруженко, газета вновь обсуждает проблемы закаливания, на которые местные власти пока не обращают внимания. ПРО ФЗСЗПР, являясь юридически зарегистрированным структурным подразделением ФЗСЗПР, уже 7 лет успешно работает на территории Пермского края. Деятельность этой организации – не просто купание в ледяной воде нескольких чудаков, а пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ), за который так "ратуют" чиновники с высоких трибун. Руководство агентства по ФиС отказалось от сотрудничества, поскольку ему известно, что "белые медведи" – немногочисленная организация. И вообще, это не олимпийский вид спорта. Заметим, что в справочнике "Физическая культура и спорт в Перми" (56 стр.) за 2007 год нет упоминания ни об одном клубе закаливания. Девиз ФЗСЗПР – "Зимнее плавание – здоровье, спорт, наука, образ жизни". В отличие от "конкурента" – федерации "Моржи Прикамья" "Медведи" занимаются еще и исследованиями медико-биологических аспектов человека в ледяной воде. Поэтому они и предлагают создать в Прикамье Российский центр акватерапии и аквайс-спорта. В качестве положительного примера Россия может взять Финляндию и Китай, которые на деле доказывают, что здоровье нации им дорого.

Награждается федерация "Моржи Прикамья"

В пермской газете "Жизнь за неделю" (20-26 июня 2007) помещена фотография Владимира Чудинова в его комнате, увешенной различными дипломами и грамотами. Представлена также фотография **Диплома**, в котором написано: "Награждается Федерация "Моржи Прикамья" за самое большое количество рекордов, установленных в зимнем плавании. Диплом подписан 28 мая 2007 года президентом МАРИД (Международное Агенство Рекордов и Достижений). Сам

Владимир Чудинов сказал: "Мы давно перестали считать наши награды. И сколько их уже было. Даже в десятках не назовем.". Заканчивается статья утверждением: - пермяки надеются, что их новые результаты снова попадут в книгу рекордов "Гиннеса".

Успехи федерации упомянуты также в статье Вадима Панджариди "Ну, как водичка?: Или горячая благодарность из холодной воды" за 16 июля 2007 года. В ней В. Чудинов предложил альтернативу открытым бассейнам и аквапаркам – оздоровительные комплексы у открытых водоемов с обязательной баней.

Холодная война

О серьезных разногласиях среди организаторов закаливания и ЗП в Перми рассказывает Елена Федорова в статье "Холодная война": между любителями зимнего плавания разгорелся нешуточный спор" за 24 июля 2007. Две пермские организации, продвигающие зимнее плавание, вот уже несколько лет не могут отбросить эмоции и объединиться. Речь идет об организациях - "Моржи Прикамья" и "Пермское региональное отделение Федерации зимнего плавания и плавания на открытой воде России" (короче – "Моржи" и "Белые медведи"). С 2008 года краевое агентство по спорту и физической культуре планирует перейти на новую схему поддержки организаций – будет сотрудничать только с одной организацией по развитию в регионе какого-то ни было вида спорта. "Моржи" и старше и многочисленнее, но "Белые медведи" не думают сдаваться. Личная неприязнь между руководителями обеих организаций переросла в борьбу за выживание. "Это не спор", – утверждает председатель "Белых медведей" Виталий Хоруженко. – Мы пытаемся установить диалог с оппонентом, но не получается". Руководитель "Моржей" Владимир Чудинов скептически относится к попыткам найти общий язык. По его словам "Моржи" осуществляют свою деятельность с 1980 года, а "Белые медведи" зарегистрировали свою организацию лишь в 2003 году. "Моржи" организовали 8 марафонских заплывов (Виталий Хоруженко принял участие лишь в одном). В федерации "Моржи Прикамья" 10 клубов с охватом более 1500 человек, а у наших конкурентов членство малочисленное, всего около 10-20 человек. Начальник учебно-спортивного отдела краевого агентства спорта Евгений Мочалов сказал: "Мы хотим, чтобы "Белые медведи" и "Моржи" помирились. Мы им ясно дали понять, что будем сотрудничать только с одной федерацией. У нас заключен договор с "Моржами Прикамья" и расторгать его не собираемся".

25 летний юбилей с горьким привкусом

Как утверждает Владимир Майоров ("Камские зори", 1 февраля 2008 г.), с горьким привкусом готовится к празднованию юбилея клуба "Энергия" ее председатель Эдуард Моисеев. Празднование юбилея запланировано на 29 марта. У клуба было много успехов. Во время расцвета клуба его посещало 140 человек. А у председателя - не праздничное настроение, так как клуб сильно потеснили за счет создания на его территории "Культурно-оздоровительного центра".

Пока директором ГРЭС был В.А. Ладугин (кстати, он тоже морж) у клуба не было больших проблем, - говорит председатель. - А сейчас с нас запрашивают арендную плату за пользование баней, хотя к ее строительству причастны члены нашего клуба.

Открытый бассейн – не роскошь

Мнение Е.Л. Тарунина о необходимости иметь в Перми открытый бассейн для всесезонного плавания, выразил журналист Вадим Панджариди ("Пермь спортивная", №17). В начале рассказывается о профессоре ПГУ Е.Л. Тарунине, который в возрасте 71 года успешно сочетает научную и преподавательскую деятельность с регулярными занятиями бегом и круглогодичным плаванием. Далее говорится о впечатлениях Е.Л. Тарунина от Лондона, где проходил чемпионат мира по ЗП. "В Лондоне меня удивил шикарный открытый бассейн, который работает круглогодично, пользуется большой популярностью у англичан. Длина бассейна 90 метров, а ширина 30 метров. Кроме того, есть раздевалки, душевые, сауна и так далее. В клубе при бассейне занимается около 500 человек. Иметь такой бассейн надо бы и в Перми. При бассейне можно организовать школу закаливания молодежи, тренироваться и проводить соревнования на высоком уровне".



Южный плавательный клуб Лондона (SLSC)

P.S. На торжественном приеме спортсменов Прикамья у мэра города за один день до Дня города я (Е.Л. Тарунин) упомянул о целесообразности иметь в нашем городе открытый бассейн. Мэр попросил дать позднее более подробные сведения о таком бассейне руководителям спорт комитета города. Такие сведения были сообщены в июне 2008 года. Но дело пока не сдвигается с мертвой точки.

Секрет ее молодости

Увлечение моржеванием у Людмилы Толпышевой на втором месте, на первом - бег. Она мать семерых детей! Пресса не раз писала об этой действительно удивительной женщине ("КП" Пермь", 23-30 ноября 2005 г.; "Хронометр Пермь" 1 ноября 2006 г.). Ей уже больше 60 лет, но она поражает мужчин своей молодостью и обаянием. К концу 2006 года она пробежала 30 марафонов. Вся ее семья занимается спортом. Сама она рассказывает: "Когда у меня родилась Света, я хотела научить ее плавать раньше, чем ходить. При нашей клинике есть бассейн. Я

обратилась к участковому врачу с просьбой взять 5-ти месячную дочку на уроки плавания. Врач мне отказала. "Тогда я буду купать ее в Каме", - сказала я. Врач подумала, что речь идет о бассейне "Кама", и, разумеется, не была против. Но я говорила о реке. Вскоре слово превратилось в дело. С тех пор мы моржуем всей семьей".

Ред. Я знаю Людмилу по клубу КЛБ "Вита". Она активный член клуба, жизнерадостная выдумщица, певунья. Она участвовала в марафонах не только в нашей стране, но и за рубежом. Она освоила массаж и не раз на марафонах возвращала на дистанцию спортсменов. Лечебной физкультурой она помогла многим поправить здоровье.

Самый упрямый искатель приключений

Под таким заголовком "Ридерз Дайджест" (декабрь 2008 года) опубликовала статью об англичанине Льюисе Гордон Пью. Ему - 37 лет, по образованию он - юрист, живет в ЮАР. Он поставил мировой рекорд, совершив самый длинный заплыв (1225 метров) в воде с нулевой температурой в норвежском озере Нигардсбреен. (Заметим, что наш Игорь Дыкин из клуба "Тонус" проплыл в ледяной воде 1300 метров). Льюис относится к той группе любителей приключений, которых называют пловцами экстремалами. Их цель – совершить подвиг. Вот примеры его друзей экстремалов. В 2007 году Мартин Штрел из Словении проплыл по всей Амазонке (5268 км). Американка Линн Кокс первой вплавь пересекла Берингов пролив и преодолела двухкилометровую дистанцию в водах Антарктиды. Льюис Пью говорит: "Линн, Мартин и я побывали везде. Для нас троих ничего неизведанного не осталось". Но вот новая победа. 15 июля 2007 года на самой северной точке Земли Пью погрузился в воду при температуре минус 1.8°C. Километровую дистанцию он проплыл за 18 минут 50 секунд (заплыв происходил в полынье длиной 250 метров). . Это новый рекорд в воде с температуры ниже 0°C. Сам Пью сказал после заплыва : "Я понимал, что переступаю границы возможного".

Пью – единственный человек в мире, который может по собственному желанию изменять температуру своего тела. Это подтверждено экспериментально. Перед прыжком в воду (до этого он стоял у кромки воды и слушал музыку) температура у него поднялась до 38.4°C. Это - важнейший фактор, позволяющий ему дольше оставаться в воде. Но дело тут не только в физиологии, считает ученый Джонатан Дугас, изучающий феномен Пью в Институте науки и спорта в ЮАР. Дело еще в эмоциональном настрое и подавлении желания закончить заплыв. Удивительно и то, что Льюис может плавать в таких условиях вольным стилем. Льдинки царапают и режут кожу. Однажды он вышел из воды окровавленным и после этого две недели лечился. После 1200 метров во время рекордного заплыва его взгляд стал пустым. Это было жуткое зрелище. Некоторые свидетели подумали, что видят его в последний раз. Но после приема душа он быстро восстановился, и через 40 минут уже давал интервью журналистам.

Глава 7. Обзор публикаций в прессе о моржах Пермского края (и не только)

Публикации 1989 -1998 годов

Празднование 10-летия первого клуба в городе Перми "Кама" описано в статье О. Луканина. "Дед Мороз и... Нептун" ("Вечерняя Пермь", 29 декабря 1989 года). Начало моржевания в Перми положила в 1972 году группа трех энтузиастов – И.Я. Ходорковский, Л.М. Малков и Ю.П. Магда. Через три года уже в коллективе из 15 человек моржи образовали секцию при ВДФСО профсоюзов. А в 1979 году (10 лет назад) "Кама" стала самостоятельным клубом с числом членов около 150. Флаг соревнования в честь юбилея поднимали Л. Малков (его стаж моржевания 58 лет) и Е.П. Чудинова.

В рубрике "Семейный курьер" ("Звезда" 8 января 1989 года) обсуждены предварительные результаты конкурса на описание лучшего способа проведения семейного досуга. Журналист Павел Агапов написал: Пермьяки Равиль и Ринат Хасановы убеждены, что нет ничего увлекательнее купания в проруби. И хотя Хасанову - младшему еще не исполнилось двух лет, он уже по праву, как и его папа, считается членом клуба моржей "Кама". На фотографии Равиль и Ринат находятся в проруби (сынишка с соской!). Реакцией на эту публикацию было "Интервью по просьбе читателей" - "Закаливание: за и против" ("Звезда" 28 марта 1989 года). Интервью П. Агапову дал председатель Уральского регионального клуба закаливания и зимнего плавания, член президиума Всесоюзного клуба "моржей" И.Я. Ходорковский. Этому интервью предшествует письмо в редакцию ветерана труда Н. Горбуновой.

"Уважаемая редакция! Я не понимаю, с какой целью на страницах "Звезды" пропагандируют занятие, так называемое "моржеванием". Видела в вашей газете снимок купающихся зимой детей, да и сама была свидетельницей, как при 27 градусах мороза годовалого ребенка окунали в прорубь. Воистину тяга к трюкачеству у "моржей" переходит все пределы. Выходит, ради этого они согласны и детей своих калечить? Куда же смотрит здравоохранение? ...А в каких непригодных условиях занимаются моржи: ни раздевалок, ни душа, ни медицинских пунктов. Подобное закаливание (если можно так его назвать) должно быть немедленно прекращено, пока не случилось беды".

На это письмо обстоятельно ответил И.Я. Ходорковский. Он рассказал о пользе закаливания и указал, что "моржевание" выгодно не только членам клуба (моржи практически не болеют), но и обществу. Достаточно сказать, что в масштабе страны снижение простудных заболеваний всего на один процент дает ежегодную экономию государству в 5.5 миллиарда рублей. Члены клуба регулярно проходят медицинское обследование в областном врачебно-физкультурном диспансере под руководством главного врача. Под контролем и сын Хасановых. Он не знает, что такое болезни. А условия у нас, действительно, неудовлетворительные. Но это уже другая тема.

События третьего чемпионата Урала по зимнему двоеборью в Нижнем Тагиле описаны корреспондентом "Звезды" Павлом Агаповым в репортаже "За наградами ... в прорубь" (1989) Двоеборье состояло из лыжной гонки (5 км для мужчин и 3 км для женщин) и скоростного плавания в проруби (25 метров). На старт соревнований вышло около 70 спортсменов. Много наград у быстро прогрессирующей команды из Березников. Она победила в общем зачете и в

мужской водной эстафете. Абсолютно лучшие результаты в плавании на 25 метров также у березниковцев: Елена Гусева - 17.8 сек, а Виктор Паршаков - 16.3 сек. Следующий чемпионат запланирован в Березниках. Призерами из клуба "Тонус" стали Нина Максимова, Елена Водилова и Виктор Харин.

Четвертый чемпионат моржей по двоеборью в Березниках описала Ольга Луканина (Вечерняя Пермь, 28 марта 1990). В чемпионате участвовало около 70 спортсменов из Перми, Ижевска, Свердловска, Березников, Ревды, Невьянска, Нижнего Тагила. Пермь представляли спортсмены из трех клубов – "Камы", "Айсберга" и "Тонуса". В результате двухдневной борьбы первое место заняла первая команда из Березников, на втором - первая сборная Перми, на третьем – ижевчане. В водной эстафете 4 по 25 метров быстрее всех была вторая команда пермяков, составленная, в основном, из членов клуба "Тонус". По завершении соревнований состоялась дружеская встреча в "Клубе юных моряков". На встрече Леонид Завьялов рассказал о своем супертриатлоне от Добрянки до Риги. На семинаре руководителей клубов закалывания выступил председатель Уральского регионального клуба закалывания и зимнего плавания, председатель клуба "Кама" И.Я. Ходорковский с докладом "О перспективах развития закалывания в клубах Уральского региона". Интересными были лекции о закалывании детей (врач Г.В. Куранов) и о рациональном питании моржей (М.В. Клиндух).

Подробности заплыва в Беринговом проливе на Аляске - в публикациях Г. Колесникова в октябре-ноябре 1991 года ("Рукой подать до Америки", "Такого еще не бывало"). Заплыв был посвящен 250-летию "Русской Америки". Грандиозное достижение заплыва зарегистрировано агентством "Пари" и признано на тот момент в качестве абсолютного рекорда на территории СССР. Сведения о заплыве получены корреспондентом во время беседы с участником заплыва Игорем Орловым. Тренировочные месячные сборы проходили в Петропавловске-Камчатском. Ежедневно участники проплывали по 3-4 км в день, бегали кроссы. Из-за погодных условий (шторм) предполагаемый маршрут изменили.

Проплыв состоялся 7-8 августа 1991 года. Кроме пермяков в команде были спортсмены из Оренбурга, Тюмени, Красноярска и Усть-Каменогорска. Десять участников проплыли в общей сложности 36 км в воде с температурой от 5 до 8 градусов. Капитаном российской команды был Леонид Завьялов. Все время во время заплыва, который длился 14 часов, представитель агентства "Пари" строго следил за всеми передачами эстафеты. Вода была изумительно чистая, совершенно прозрачная. Поблизости плавали дельфины и касатки. Были и непредвиденные случаи. У одного пловца свело ногу на 17 минуте (по договоренности надо было плыть по 30 минут). Одна пловчиха на исходе шестой минуты хлебнула воды. Но все обошлось. Служба спасения была хорошо организована (в метрах трех плыла весельная лодка, а на расстоянии около 15 метров - два мотобота). Выйдя на берег, установили российский флаг, оставили вымпел, запустили ракету – зрелище впечатляющее. Американцы встретили нас очень радушно.

В статье "Почему не состоялся Берингов заплыв?" описаны затруднения в организации этого мероприятия. Автор статьи - Александр Колгушкин, кандидат наук, председатель Всесоюзного клуба закалывания и зимнего плавания, председатель оргкомитета по марафонскому заплыву в Беринговом проливе. После не запланированных задержек корабль "Академик Королев" направился к проливу с опозданием. На корабле оказались две команды марафонцев. Одной командой всесоюзного клуба закалывания и зимнего плавания (10 спортсменов, среди которых наши спортсмены) руководил А. Колгушкин. Вторую команду ассоциации марафонского зимнего плавания возглавлял В. Гребенкин. Между руководителями этих команд не было

согласия. Планировалось, что первая команда осуществит заплыв между островами (6 км), а вторая должна была осуществить эстафетный заплыв от острова Малый Диомид до берега Аляски. Кроме разногласий между руководителями команд добавились проблемы со спонсором и с несвоевременным оформлением виз. Все это привело к тому, что первоначальный план был изменен. Обе команды осуществили эстафетный заплыв между островами (36 км) в разные дни. Команда Колгушкина с меньшим числом спортсменов перекрыла результат команды Ассоциации на 32 минуты 40 секунд (сказалась тщательная трехлетняя подготовка)

В конце статьи сказано, что марафонское плавание зародилось во Всесоюзном клубе ЗиЗП. Поэтому логически неоправданно создание параллельной, дублирующей организации Ассоциации ЗиЗП. Оно направлено на раскол

Добавление. Мероприятие было далеко не стандартным по тем временам (поездка за границу). Все участники проплыва прошли различные инстанции. Так, например, на И. Орлова была написана характеристика, подписанная - директором телефонного завода, секретарем парткома, председателем профкома, секретарем ВЛКСМ и начальником цеха. В характеристике было отмечено, что И. Орлов 1966 года рождения, член КПСС с 1989 года, дисциплинирован, трудолюбив, активный участник субботников и спортивных мероприятий, морально устойчив и политически грамотен. Упомянуто, что он поступил на завод учеником регулировщика после службы в армии, является физоргом цеха, учится в Ленинградском электротехническом институте связи.

Леонид Завьялов сообщил радостную весть - "Пермские моржи – чемпионы России" ("Звезда" за 5 января 1995 года). В этой статье описан успех пермяков на Втором Всероссийском фестивале моржей, прошедшем на Химкинском водохранилище в Москве. Команда Пермской областной федерации закаливания и зимнего плавания стала чемпионом России по сумме всех дистанций скоростного плавания. Как и подобает чемпионам, в эстафетном плавании команда установила рекорд России – 59.66 сек. На дистанции 25 метров чемпионами стали – Ирина Крюкова (водитель трамвайного депо №1), Нина Максимова (инженер-химик), Наталья Исупова (тренер, преподаватель ПГПИ) и Леонид Завьялов (водолаз Пермского шлюза). Исупова Н. и Завьялов Л. победили и на 100 –метровой дистанции. В заплывах на 50 метров победу одержал Григорий Колясников, студент ПГУ. Альфред Сабирзянов, Елена Сюткина и Шамиль Минниханов стали серебряными призерами.

Открытый чемпионат Пермской области и зоны Урала по ЗП проходил на Мотовилихинском пруду " в гостях" у клуба "Айсберг" - в марте 1995 года. Об этом рассказал Виктор Ужегов в статье Моржей" Нептун благословил" ("Звезда", 24 мая 1995 года). Что касается победителей, то тут неожиданностей не было. В женском заплыве на 25 метров в своих возрастных группах стали пермячки Ирина Крюкова, Наталья Исупова, Наталья Сабирзянова, Нина Максимова. 50 метров быстрее других преодолели Григорий Колясников, Альфред Сабирзянов, Леонид Завьялов и Георгий Кириллов из Тюмени. Эстафету выиграл пермский "Помор". В марафоне на 500 метров победу вырвал неутомимый Леонид Завьялов. А женский марафон на 250 метров выиграла Наталья Исупова. Виктор Розов вместо 500 метров проплыл 900 метров. Среди ветеранов были А.В. Волгарова (67 лет) из Култаево и В. Мякутин из Ревды (старше 70). На фотографии легендарный Завьялов с Наталией Исуповой держат выигранный кубок.

В конце мая 1995 года состоялся марафонский заплыв, повторяющий маршрут знаменитой "дороги жизни" (В. Ужегов "Пермские моржи на дороге жизни", "Звезда", 24 мая 1995 г.). Длина маршрута - более 40 км. Температура около - 4-6 градусов. Мероприятие посвящено 50-летию

Великой победы. В команде 16 человек, из них 12 - представителей нашей области. Среди них – Леонид Завьялов, Елена Гусева (чемпионка России, занесенная в книгу рекордов Гиннеса), Наталия Исупова (двукратная чемпионка России), Ирина Растегина (чемпионка Урала), Михаил Шаламов (участник заплыва через Берингов пролив).

Павел Агапов в статье "Моржи" сжигают чучела Зимы" ("Звезда", 30 марта 1996 года) описал проведение в Добрянке открытого чемпионата Западного Урала. Хозяева соревнований из клуба "Энергия" сумели превратить соревнование в настоящий праздник – с Нептуном, русалками и сожжением соломенного чучела Зимы. Участников было более 160. В программе соревнований были заплывы на 25, 50, 250 и 500 метров и эстафета. На марафонской женской дистанции 250 метров лучший результат (3 минуты 33 секунды) показала Наталья Исупова, а на дистанции 500 метров (8 минут 32 секунды) - Леонид Завьялов.

Статьи М. Загуляева ("Десять лет в студеной Каме") и А. Мальцева ("С "Тонусом" хоть в прорубь") посвящены 10-летию клуба "Тонус", который отмечался в ноябре 1996 года. На юбилей клуба пришли гости единомышленники. Как и положено, всем действием заправлял Нептун. Бесновались черти и водяные. Словом, было весело и забавно. Не обошлось и без посвящения в "моржи" новых членов.

О первых годах клуба "Кама" рассказал Сергей Онорин ("Пермские моржи", 21 февраля 1997 г.). Первая секция "моржей" в Перми появилась в 1976 году. Секцию посещало 15 человек. У истоков ее рождения стояли Ю. Магда, Л. Малков и И. Ходорковский. Первые купания проводились на реке Мулянка, а позднее моржи обосновались около речного вокзала. В 1979 году при обществе "Водник" эта секция преобразовалась в клуб зимнего плавания "Кама", который уже насчитывал до 200 членов. Сейчас (1997 год) в Перми существует еще 3 клуба моржей: "Тонус", "Виртус" и "Айсберг". В 1994 году на чемпионате России по зимнему плаванию на Москве – реке пермская команда стала чемпионом России. В эстафетном плавании команда установила рекорд страны. В этом году у отца пермских моржей Иосифа Ходорковского два знаменательных события: 75-летие и золотая свадьба.

Газета "Вечерняя Пермь" в канун Нового 1997 года в наступающем году решила "двинуть в поход" за ЗОЖ. Встал вопрос: с чего начать? Подумали: а чего далеко ходить за ответом – вперед, в кабинет к главному редактору Виктору Ужегову. Он был неоднократно замечен в различных стаях моржей. И далее следуют шуточные вопросы и ответ с рекомендацией - "нырять в прорубь".

Как отмечает Павел Агапов в газете Губернские вести 28 февраля 1997 года, моржи клуба "Айсберг" весело праздновали 15-летие клуба. Тепло вспомнили Леонида Завьялова, с именем которого связан выход пермских моржей на всесоюзную и международную арену. Чествовали присутствующих первопроходцев – председателя клуба, ветерана труда Ивана Молчанова, инженера Дмитрия Мыльникова, строителя Бориса Попова, врача-стоматолога Наталью Титаренко, самую молодую бабушку клуба Валентину Субботину.

Памяти Леонида Завьялова было посвящено IV открытое первенство Пермской области, прошедшее в Добрянке ("Губернские новости", 29 марта 1998 года). Завьялов – "железный человек" России, неутомимый пропагандист ЗОЖ, легендарная личность в "триатлоне железных" (плыть 4 км, на велосипеде 180 км, бежать марафон) и марафонских заплывах в ледяной воде. Лед двухметровой толщины не позволил приготовить 25- метровую прорубь для заплывов. Поэтому заплывы проводились в бассейне профилактория ПГРЭС, а затем участники соревновались в проруби на выдержку по времени холодной нагрузки. В эстафете и командном

зачете первое и третье место заняли команды хозяев - "Энергия-II" и "Энергия-I", вторыми были "моржи" из команды "Тонус".

На X международные "моржовые" соревнования на юге Финляндии собралось более тысячи участников. Об этих соревнованиях рассказала Боброва Ирина ("Моржевать – не целовать", МК, февраль 1998). К сожалению, часть команд, испугавшись морозов, не приехала, и зря, так как температура не опускалась ниже минус 25 градусов. Соревнования длились два дня. В первый день состоялись возрастные заплывы на время. С 10 утра до 6 часов вечера к проруби подходили все - от восьмидесятилетних до 15 летних юнцов. На правом плече у каждого красовалось подобие татуировки – номер заплыва и номер участника. Один финн проплыл 25 метров за 12 секунд, что позволяет думать, что это был не любитель (как должно быть), а спортсмен почти мастерского уровня. Во второй день состоялись эстафеты, и команда из России обставила финнов. Финнов сей факт обескуражил. И тут они поступили не лучшим образом. Перед награждением они заявили: так как представители многих стран не приехали, они считают, что это, в основном, не международные, а финские соревнования. Поэтому медали и подарки получают только финские участники. "А победные результаты русских надолго останутся в сердцах финского народа"... В итоге наши моржи получили книжечки и маленькие медальки (их давали всем участникам) с изображением головы женщины. Что ж, хозяин – барин, а все же немного обидно.

Статья Михаила Загуляева "А славой сочтемся" ("Звезда", №22), как и в предыдущая, описывает победы пермяков на X открытом первенстве Финляндии. В возрастной группе 30-39 лет лучший результат у Елены Гусевой из Березников (ее результат был абсолютно лучшим). Первой в следующей возрастной группе была Наталья Исупова. У мужчин в этой же возрастной группе первым был Альфред Сабирзянов (преподаватель плавания в школе №140). Ему пришлось соревноваться с двухметровым правнуком маршала Маннергейма, которого же, конечно, громко поддерживали соотечественники. К сожалению соотечественников – тот отстал. Уверенную победу в эстафете одержала сборная России. Из пермяков в эстафете плыли Владимир Хромин и Альфред Сабирзянов.

Публикации 1999 года

Пермские моржи одержали весомую победу в Международном научно-исследовательском трехсуточном заплыве в ледяной воде Голубого озера близ Татарского города Альметьевска. Об этом поведал Михаил Загуляев в статье "Морж всегда прорубь найдет" ("Звезда", 4 марта 1999 года). Заплыв был посвящен 50-летию открытия месторождения нефти и 45-летию города. Виктор Розов стал сильнейшим в абсолютном зачете, проплыв "в один присест" 1575 метров. Еще одна подающая надежды звезда ледяной воды – 15-летняя Александра Чабан была лучшей среди женщин, проплыв в ледяной воде 600 метров.

В марте в поселке Ильинском прошел 1-й открытый фестиваль здоровья, закаливания и зимнего плавания. Этому событию посвящены две статьи: Натальи Калужной "В проруби с Пушкиным пермяки находились трое суток" (19 марта 1999 года) и Михаила Загуляева "Мороз и солнце – день для моржей чудесный" (25 марта 1999). При температуре минус 26 градусов моржи ни на йоту не отступили от намеченного плана. В фестивале приняли участие моржи из Перми, Добрянки, Березников, Тюмени и Красноуральска Свердловской области. В десятиминутном заплыве больше всех (500 метров) проплыл Владимир Розов из Добрянки, а в трехминутном – Наталья Исупова из клуба "Тонус", на 4 метра опередив ближайшего соперника – мужчину.

Кроме заплывов в полынье участники играли в мини футбол, поднимали гири, перетягивали канаты и пели песни, прославляющие их увлечение. Изюминкой художественной части фестиваля стала инсценировка ученым из Перми В.Ф. Максимовым одного малоизвестного увлечения А.С. Пушкина – принятие ванны со льдом. В эстафете 4 по 25 метров победителями стали пермяки.

На вопросы читателей, сомневающих в пользе зимнего плавания, ответил врач-физиотерапевт, вице-президент областной федерации закаливания и зимнего плавания Владимир Чудинов ("В прорубь - за здоровьем", "Звезда", 26 марта 1999 года). Корреспондент газеты высказал бытующее мнение о том, что моржи – это те же наркоманы. У них, дескать, после купания в организме появляются некие гормоны радости, вот они и лезут в прорубь, потому, что жить без этого не могут. Ответ был таким: "Действительно, у плавающих в ледяной воде в течение минуты в крови появляются гормоны – эндорфины (гормоны радости). Моржи, как правило, жизнерадостны, энергичны, общительны. В ходе занятий у них возникает приподнятое настроение, приходит душевное равновесие. Легче переносятся невзгоды и неудачи, Все это я и на себе испытываю. Ну и что же в этом плохого?"

В честь Дня Победы состоялись соревнования по плаванию в акватории клуба "Тонус". Об этом сообщил Виктор Ужегов 13 мая 1999 года в статье "Победный" заплыв". Десять "моржей" проплыли в холодной воде 350 метров. Абсолютно лучший результат показала единственная дама – президент федерации Наталия Исупова.

Заплыву пермских моржей вниз по Каме в июле 1999 года посвящены три публикации. Две из них - "Марафон моржей" Виктора Ужегова и Юлии Шумихиной "Моржи" отправляются в плавание" предшествовали заплыву. Итоги заплыва описаны Виктором Ужеговым в статье "Двести километров вплавь" ("Звезда", 22 июля 1999 года). Начало заплыва - Пермский порт, конечный пункт – Оса. Пловцов сопровождал катер. Плыли по 10-30 минут, сменяя друг друга. Цель заплыва – пропаганда здорового образа жизни в рамках акции "В 2000 год - 2000 километров".

Этот заплыв явился первым этапом этой акции. Спонсорами были областной спорткомитет и профком НГДУ "Осинск-нефть". Марафонская дистанция в 200 км покорилась одиннадцати пловцам за 48 часов 13 минут: замечательный результат! Михаил Шаламов находился в воде 8 часов 13 минут (за этот результат он получил приз облспорткомитета). Надо заметить, что осинцы, несмотря на то, что было уже за полночь, пришли на Каму встретить мужественных пловцов. В детском лагере "Солнышко" участникам заплыва показали программу, посвященную Дню Нептуна. А 17 июля марафонцы приняли участие в заплыве через Паклинский залив. События этого заплыва описаны также в газетах "Пермская нефть" (№13), "Осинское Прикамье" (№84). Среди участников заплыва было 10 осинцев и семеро из Пермской области. Дистанцию в 1 км быстрее всех преодолел Вильдан Шайхулин (16 минут 22 сек). Вторым был Максим Смирнов (18 минут 7 сек), а третьей – Елена Колпакова (19 минут 6 сек).

Соревнования, посвященные памяти Леонида Завьялова, состоялись в сентябре 1999 года на левом берегу Камы ("Марафон моржей", "Звезда", 16 сентября). Восемь спортсменов преодолели расстояние от пассажирского порта до грузового (2 км), а 18 проплыли расстояние в 500 метров. Почетным гостем соревнований была Галина – супруга Завьялова.

Газета "Звезда" за 25 сентября опубликовала ответы семи человек на вопрос "Как спасаетесь от простуды?" Среди средств были названы баня и физическая нагрузка. Трое (Владимир Чудинов, Валентина Самоделкина, кандидат медицинских наук, Борис Орлов, директор спортивно-

юношеской школы олимпийского резерва) основным средством против простуды назвали закаливание.

В честь пятилетия областной федерации закаливания, зимнего плавания и плавания на открытых водоемах 7 ноября 1999 года сборная команда из 14 моржей-марафонцев Пермской области проплыла 20 километров от Перми–I до Закамска. Об этом рассказал читателям газеты "Звезда" Виктор Ужегов в статье "Нам Кама жить помогает" 11 ноября. Температура воды была около 3°C, а температура воздуха - минус 12°C. Капитан сопровождающего катера Д. Талин поеживался, глядя на "забавы" моржей. После 4 часов заплыва пловцов встречали с "хлебом и солью" в клубе "Виртус". Рекорд длительности заплыва установил вице-президент федерации Владимир Чудинов (42 минуты), чуть меньше у Владимира Розова. Высокую скорость продемонстрировали Вильдан Шайхулин, Максим Смирнов и президент федерации мастер спорта Наталья Исупова. На высоком уровне были и ветераны – Эдуард Моисеев, Владимир Мартынов, Валентина Носкова, Евгений Нельзин, Александр Грязных, Владимир Спиридонов, Анатолий Ломов. В конце статьи упомянуты планы федерации и, в частности, создание культурно-спортивного комплекса на набережной Камы.

Публикации 2000-2001 годов

Январь – месяц рождения клуба любителей зимнего плавания "Кама". Нынче он особенный – юбилейный, 20-й по счету (прим. Иногда считают, что дата рождения клуба – декабрь 1979 года, а иногда – январь 1980 года). Знаменательное для клуба событие моржи отметили в полынье. Именно поэтому Александр Гогин назвал свою статью "В день рождения – в прорубь", а Виктор Ужегов - "Тусовка в ...проруби". Были, конечно, и другие мероприятия. Важно отметить, что клуб является родоначальником движения закаливания в Прикамье. До сих пор некоторые считают моржей чужаками. Но медицинские исследования выяснили, что в период эпидемий моржи болеют в 5-8 раз реже и переносят болезнь легче. Кроме того, зимнее плавание положительно действует на психику и является эффективным средством борьбы с невротами. Председатель областной федерации закаливания и зимнего плавания Наталья Борисовна Исупова (она мастер спорта по плаванию и занимается моржеванием уже 9 лет) отметила, что начинающим достаточно для достижения положительного эффекта побывать в проруби 20-30 секунд. Для закаленных людей оптимальное время пребывания в ледяной воде - около 2-3 минут.

"Голубое озеро покорило нас" сообщил Виктор Ужегов ("Звезда", 28 января 2000 года) в рубрике "Будь здоров!" Команда моржей из Перми заняла первое общекомандное место в спортивной части открытого фестиваля закаливания и ЗП в Альметьевске на Голубом озере. Убедительную победу в эстафете 4 × 50 метров одержала команда, в составе которой была мастер спорта Наталия Исупова и три кандидата в мастера – Альфред Сабирзянов, Максим Смирнов и Вильдан Шайхулин. Корреспонденту В.А. Чудинов сказал: "Все было здорово организовано. Зеленую зависть вызывает материально-техническая база у альметьевских "моржей". Компания "Татнефть" отстроила им приличный Центр здоровья и постоянно спонсирует. А среди "моржей" есть и руководители фирмы и сотрудники администрации. Нам бы как-то своих начальников в Каме искупать. Глядишь, и полегче бы стало, а то ведь ютимся где попало".

Как утверждает Виктор Ужегов в статье "Нырнули в Балтику за медалями" ("Звезда", 3 марта 2000 года) уральский характер проявили пермские моржи (Максим Смирнов, Павел и Ирина Растегины, Вильдан Шайхулин) на первом чемпионате мира по плаванию в ледяной воде, который прошел в

Хельсинки. В соревновании приняло участие около 1000 спортсменов. Дистанция для всех была одна 25 метров в воде при температуре 0°C.

На реке Оби состоялся марафонский заплыв сборной команды пловцов России в ледяной воде. Михаил Загуляев в статье "Моржи всем на диво" ("Звезда", 18 марта 2000 года) описал успехи пермяков в этом пятисуточном марафонском заплыве. Отличились: Вильдан Шайхулин, Елена Колпакова, Владимир Чудинов и Евгений Нельзин.

В Березниках состоялся праздник моржей Прикамья – второй областной фестиваль здоровья, закалывания и зимнего плавания ("Фестиваль здоровья", "Звезда", 7 апреля 2000 года). Первый фестиваль состоялся в прошлом году в Ильинском. Кроме хозяев в фестивале приняли участие все команды пермских клубов (клуб "Тонус" выставил даже три команды), а также моржи из Добрянки, Осы и Ильинского. Были гости и из-за "кордона" – из Нижнего Тагила и Альметьевска. В составе команды хозяев фестиваля были известные своими достижениями Елена Гусева, Елена Колпакова и Михаил Шаламов. Поэтому эта команда лидировала практически до финиша фестиваля. Но после эстафеты на первое место вышла команда "Тонуса". В команде эстафеты были Лариса Попова, Максим Смирнов, Альфред Сабирзянов, Вильдан Шайхулин. Призерами в марафоне стали Вильдан Шайхулин, Владимир Розов и Михаил Шаламов. В соответствующих возрастных группах на дистанции 25 метров призерами из клуба "Тонус" стали – В. Шайхулин, М. Смирнов, А. Сабирзянов, Л. Попова, И. Растегина и Н. Максимова.

В честь Дня Победы в мае 2000 года состоялся непрерывный суточный заплыв в Каме по эстафетной схеме. События заплыва описаны в статье Виктора Ужегова "Победный заплыв" ("Звезда", 13 мая) и Алексея Селюнина "Сутки в холодной воде" ("Спортивные ведомости", 16 мая), а также во второй главе книги.

Впервые в истории Перми моржи - марафонцы в честь Дня города 12 июня провели массовый заплыв через Каму. Об этом событии информировали Николай Гуляев в "Спортивных ведомостях" 13 июня и Виктор Ужегов в "Звезде" 20 июня 2000 года. Температура воды была около 12°C. Из 23 спортсменов четверо (В. Шайхулин, М. Смирнов, М. Шаламов и Е. Колпакова) сумели не только переплыть Каму, но и вернуться к месту старта. Первым на правом берегу оказался 17-летний Иван Голяков из клуба "Тонус". Преодолели водную преграду и ветераны из этого же клуба А.П. Грязных и Н.А. Максимова.

Описан также заплыв по реке Чусовой от Верхнечусовских городков до порта Левшино (114 км). Предпринимателем и участником заплыва был Игорь Попов. Капитаном сопровождающего катера и участником был Э.К. Моисеев. Наибольшее время провели в воде Михаил Шаламов (4 часа 56 минут) и Елена Колпакова (3 часа 52 минуты).

Об эстафетном заплыве по Сылве (90 км) написал Алексей Селюнин в статье "Девяносто километров плюс "личный счетчик" 11 июля 2000 года. Предварительно об этом заплыве было упомянуто в заметке "Моржи не знают покоя" ("Звезда", 24 июня). Участники плыли по полчаса. Некоторые участники, проплыв свое время, оставались в воде. Так, например, Михаил Шаламов намотал на свой личный счет шесть часов дополнительного времени. В первый день проплыли более две трети пути. Заплыв закончился к 13 часам следующего дня уже на реке Чусовой. Мероприятие было поддержано Добрянским РОВД и пермским комитетом по туризму.

Статья Виктора Ужегова "И лед, и пламень" ("Звезда", 22 июля 2000 года) в рубрике "Для пользы тела" рассказывает о пользе бани и о контрастах – о сочетании моржевания и бани. Это полезное

сочетание давно осознали любители закаливания. Баньки или сауны есть во многих клубах ("Энергия", "Тонус", "Кама", "Айсберг"). Удачные условия для контрастов в клубе "Виртус": банька располагается рядом с родником холодной воды.

"Пермяки покорили Байкал". Так озаглавил свою статью Алексей Селюнин. В конце июля под Иркутском собрались моржи из 14 городов России для участия в экологическом марафонском заплыве "Байкал -2000". За три дня пермская сборная проплыла 654 км и заняла первое место. Лучшим пловцом был признан Вильдан Шайхулин (83.1 км), на втором месте Елена Колпакова (77.5 км), на третьем месте Михаил Шаламов (64.2 км). Внес вклад в копилку пермской команды и шестилетний Ефим - сын В. Шайхулина (910 м). Температуре воды в Байкале была в пределах 9-14°C. На Байкале было принято решение о проведении фестиваля закаливания и здоровья в Перми.

Во время соревнования в честь Дня физкультурника в эстафете 4 по 600 метров почти все призовые места достались воспитанникам школы тренера Вильдана Шайхулина из Краснокамска. Во время двух километрового заплыва в небе загрохотали раскаты грома. Именно поэтому корреспонденты дали названия соответствующих статей -"Грозой пловца не испугать" (Александр Селюнин, 15.08. 2000 года); "И гром нипочем" (Виктор Ужегов, 15 августа). Соревнования показали, что для сборной области есть молодой резерв.

Сентябрьский заплыв, посвященный памяти Завьялова, является традиционным мероприятием федерации ЗП. Заплывы (500 м, 2000 м и часовой заплыв) состоялись вблизи клуба "Тонус". Он и стал обладателем учрежденного в этом году березниковским клубом "Полюс" кубка Леонида Завьялова. В соревновании приняли участие представители семи клубов. Награды (памятные медали с изображением "железного человека") присуждались только за первые места. Этот заплыв стал заключительным этапом в еще одной юбилейной гонке с девизом "Двухтысячный год – две тысячи километров". Именно этот девиз и подсказал Алексею Селюнину назвать обсуждаемую статью "Две тысячи километров - в память о Завьялове" (19 сентября 2000 года).

Для большинства обычных людей купальный сезон давно закончился. А в клубе моржей "Тонус", как и в других клубах закаливания, отметили начало зимнего купального сезона. Для них "Купальный сезон только начался" (Харитон Славянский, 21 ноября 2000 года). С улыбками и прибаутками погружались пловцы в уже готовую к ледоставу воду с температурой около 3°C и температуре воздуха минус 7°C.

Холодная вода лечит многие болячки. Поэтому Н. Широнин 11 января 2001 назвал свою статью "Холод моржам, что молоко коржам" В Пермской области любителей бодрящего плавания более 1300 человек. Они объединены в двенадцать основных клубов. Из них пять в Перми – "Тонус" при заводе "Велта", "Кама" на гребной базе у магазина "Речник", "Айсберг" на Мотовилихинских прудах, "Виртус" в Закамске. Зимнему сезону, конечно, предшествовали летние и осенние тренировки. В соревновании в честь Дня физкультурника, например, приняли участие пловцы разных возрастов – самому младшему Василию Самутину из клуба "Тонус" было 11 лет, а ветерану А. Грязных - более 60.

"Спортивные ведомости" 11 января 2001 годасообщили, что в Красноярском крае на реке Тубе прошел суточный заплыв в проруби. Нашу область представляли Е. Колпакова, В. Шайхулин и его воспитанники - 13-летний Илья Петров и 15-летний Дмитрий Кожух. Команда заняла второе место.

Традиционное мероприятие – Крещенские купания 19 января 2001 года - описаны в четырех статьях: "Прорубь очищения", "Прорубь лечит даже открытую форму туберкулеза", "Священник запаздывал на праздник: "Моржи" в ожидании его плескались в ледяной Каме", "Ледяная дочка, или в поисках радости". Корреспондента последней статьи разрешила своей дочке испытать себя в проруби. После купания дочка спрашивала: "А когда еще придем?" В беседе с корреспондентом Наталия Исупова сказала о клубе "Тонус": "Конечно, это не спортивная секция. Это коллектив единомышленников".

Успехам пермских моржей в Альметьевске (Татарстан) посвящены две публикации с красноречивыми названиями - "Вне конкуренции" ("Звезда", 6 февраля), "Забрали все призы" ("Спортивные ведомости", 8 февраля 2001 года). Пловцы Прикамья, представив четыре команды, в буквальном смысле оккупировали все призовые места. Например, у Вильдана Шайхулина три первых места (на 100 м, в эстафете и в марафоне 1300 м).

В честь Дня защитника Отечества на пруду поселка Майский моржи мерялись в скоростном и марафонском плавании. Отличились Павел Растегин, Максим Смирнов и Вильдан Шайхулин. В роли Нептуна три часа веселил публику Владимир Чудинов и зазывал зрителей искупаться в проруби. Добровольно окунуться рискнул лишь 54-летний работник совхоза Пермский - Анатолий Петухов. В честь последнего корреспондент назвал свою статью "Герой из проруби" ("Звезда", 27 февраля 2001).

О том, что пятеро пермяков из клуба "Тонус" вернулись с медалями со второго чемпионата мира по ЗП в Финляндии, поведала Виктор Ужегов в газета Звезда за 6 марта 2001 ("Наши "моржихи" – самые быстрые") и Наталия Казаринова ("По тонкому льду я до тебя, медаль, дойду!", "Жизнь", №11). Золото завоевали Лариса Попова, Павел Растегин, Елена Колпакова, серебро – Максим Смирнов, а самый юный участник Иван Голяков завоевал бронзу.

"Спортивные новости" за 22 марта 2001 в заметке "Новичок проплыл марафон" дали информацию о региональном фестивале закаливания и зимнего плавания, прошедшем 17 марта в Добрянке. Команда "Тонус" оказалась сильнейшей из 12 команд. Команда хозяев фестиваля "Энергия" стала второй, бронза - у команды "Полюс" из Березников. На спортивно-театрализованном представлении актерским мастерством блеснул вице-президент федерации Владимир Чудинов в роли Нептуна. В марафонском заплыве у женщин призовые места распределились следующим образом – Елена Колпакова, Наталья Исупова, Александра Чабан, а у мужчин – Вильдан Шайхулин, Игорь Орлов, Дмитрий Попов (именно его газета назвала новичком). Этот же фестиваль описан в статье В. Майорова "Жаркий день в студеной проруби" ("Камские зори", №33) и В. Ужегова "Фестиваль... в проруби" ("Звезда", №48).

Праздник Победы в 2001 году моржи отметили плаванием в Каме у закамского клуба "Виртус". Выбор места проведения соревнования не случаен – Закамск отмечал 60-летие района. В программе соревнований была эстафета и марафонский заплыв на 1.5 км. Статья А. Селюнина "Полтора километра в холодной воде" ("АиФ"-Прикамье", №19) описывает условия проведения соревнований в Закамске и отмечает, что в Березниках параллельно прошли аналогичные соревнования среди юниоров. Более подробные сведения о соревновании в Закамске содержатся в статье Галины Косиненко "1200 метров в ледяной воде" ("Весь Закамск", 18 мая). Соревнования прошли под девизом - "Если хочешь быть здоров – закаляйся". Первыми под аплодисменты зрителей в воду ринулись молодые моржата из детского дома №3, которых уже год тренирует председатель клуба "Виртус" Владимир Мартынов. Потом пришел черед взрослых моржей, соревнующихся в эстафете 6×200. Быстрее всех оказалась команда клуба "Тонус", второе место у

команды "Ледокол" и третье - у команды "Виртус". В марафонском заплыве на 1200 метров трое победителей были из клуба "Тонус" – В. Хоруженко (13.5 мин), А. Ломов (14 мин) и А. Грязных (14 мин 24 сек). В заключение утверждается, что моржевание – это не хобби, это образ жизни – здоровый и активный. Так считают сами моржи – удивительные люди, мужественные и красивые.

В рамках акции "Каму вплавь", объявленной в 1997 году, 10 марафонцев, сменяя друг друга, проплыли от Осы до Чайковского (140 км). "Моржи проплескались в Каме ...35 часов" - так называлась статья Марины Медведевой в рубрике "Знай наших". ("КП" в Перми" 12 сентября 2001 года). С начала акции моржи - марафонцы проплыли уже 679 речных километров.

Традиционные сентябрьские соревнования по плаванию в Камской воде описаны в двух статьях: "Каму вплавь" ("Звезда", №144), "На Каме открылся купальный сезон" ("КП" Пермь", 25 сентября 2001). Соревнования посвящались памяти Л. Завьялова. Корреспондентов удивил диапазон пловцов – от 13 до 70 лет. Самая длинная дистанция 2 км (от причала №9 до грузового порта), а самая маленькая 500 м. Кроме того, был заплыв в течении часа и бег на 2 км. Быстрее всех двухкилометровую дистанцию проплыл ученик 11 класса Дмитрий Кожух (28 мин. 29 секунд), а 500 м Юрий Огурцов. Заметим, что тренер Дмитрия Вильдан Шайхулин уступил своему ученику около полминуты. За час больше всех (3.1 км) проплыла Елена Колпакова. В возрастной группе до 59 лет первым был друг Завьялова Михаил Шаламов. Он же быстрее всех пробежал 2 км. Корреспондент Виктор Ужегов для пробы (вода 12°С) проплыл 50 метров и получил удовольствие.

"Краснокамская Звезда" (25 сентября 2001) под заголовком "Заплыв Вильдана Шайхулина на родине Деда Мороза" описала участие Вильдана в заплыве Гренландского моря. Впервые в истории заплыв проходил на 78 широте. Организатором заплыва была Международная ассоциация "Марафонское зимнее плавание". Ее цели – повысить интерес к ЗП, привлечь спонсоров и добиться признания ЗП официальным видом спорта. Заплыв имел также и научно-практическое значение: апробировались средства термического обогрева. При эстафетной схема заплыва каждый участник 8 раз плыл по 10 минут (общее расстояние - 35 км, температура воды 3-4°С).

Четыре статьи в интервале от 19 по 27 октября 2001 года описали соревнования моржей в Закамске, Краснокамске и отчетно-выборную конференцию федерации. Наиболее полные сведения об этих событиях содержатся в статье "Осенний марафон" ("Звезда", 27 октября) Виктора Ужегова. Девять (по другим сведениям 10) спортсменов эстафетным способом приплыли из Закамска в Краснокамск (30 км) за 6.5 часов. После этого в Краснокамске состоялось первенство области по плаванию в открытой воде на дистанции 500 и 1000 метров. На километровой дистанции первыми стали Вильдан Шайхулин и Елена Колпакова. А затем состоялась отчетно-выборная конференция, на которой новым президентом федерации был выбран Владимир Чудинов. До выборов он был вице-президентом. Владимир Чудинов - врач-физиотерапевт городской детской больницы №9. Он - участник и призер многих заплывов, бессменный Нептун на водных фестивалях. Словом заводила и компанейский человек. Заместителем его стал Игорь Орлов, а ответственным секретарем – Павел Агапов. Моржи выразили благодарность Наталье Исуповой, плодотворно проработавшей на посту президента пять лет.

События первого чемпионата России по ЗП описаны в статье Павла Альбина (Агапова) "Пермские моржи – лучшие в России!" ("Вечерняя Пермь", 20 декабря 2001 года). Чемпионат состоялся 5-16 декабря в Перми на Мотовилихинском пруду в рамках I Всероссийского фестиваля моржей, который также прошел в Перми. Спортсмены Прикамья завоевали 30 золотых медалей из 34. Фестиваль собрал около 300 энтузиастов из городов Прикамья, а также из Кирова, Казани,

Альметьевска и Воткинска. Выступая на открытии фестиваля, президент межрегиональной федерации закаливания Галина Андреева из Москвы высоко оценила усилия Пермской областной федерации по организации фестиваля, который стал настоящим праздником здорового образа жизни. Чемпионами России в своих возрастных категориях стали Нина Максимова, Шамиль Минниханов, Елена Колпакова, Павел Агапов, Валентина и Вильдан Шайхулины, Владимир Мартынов, Борис Лисицын и другие. В эстафете сильнейшими стали пловцы из "Тонуса". Сборная этого же клуба, отмечавшая, кстати, в эти дни свое 15-летие, завоевала Большой кубок в общекомандном зачете.

Публикации 2002-2004 годов

События третьего чемпионата мира по зимнему плаванию описал Виталий Ладога ("АиФ" в Прикамье", №11) в статье "Догоним финнов в проруби". Чемпионат прошел 22-24 февраля 2002 года в небольшом городке Каяани (Финляндия). Российская делегация была представлена 30 участниками из восьми городов (из Перми было семь участников). В копилке пермяков золото (14-летняя Малика Ходжаева) и серебро (Елена Колпакова). Зимнее плавание очень популярно в Финляндии. Достаточно сказать, что из пяти миллионов населения Финляндии зимним плаванием занимается более 20 тысяч человек. Организация соревнований была четкой, старты на 25-метровую дистанцию были заранее расписаны с интервалом в 3 минуты. Погода не была благоприятной, - при небольшой отрицательной температуре дул сильный ветер, а во второй день соревнований добавилась еще метель.

Сенсационный результат ("АиФ" в Прикамье", март 2002 года) показал на соревнованиях в Альметьевске (Татарстан), проходивших 30-31 марта, представитель клуба "Тонус", слесарь Игорь Дыкин. Пробыв в ледяной воде 41 минуту и 7 секунд, он преодолел, плавая в полынье, 1350 метров. Этот результат занесен в Российскую книгу рекордов "Диво". Если бы на соревнованиях были международные судьи, результат Игоря попал бы в книгу рекордов Гиннеса. Команда пермских моржей (В. Чудинов, В. Хоруженко, Д. Попов, К. Мешайкин, И. Дыкин) оказалась сильнейшей среди семи команд, преодолев в общей сумме 7.9 км.

В статье Владимира Майорова и Виктора Ужегова "Гонки в холодной воде" за 27 марта 2003 года описаны события открытого чемпионата Пермской области, прошедшего в Добрянке. Из клуба "Тонус" на 50-метровой дистанции отличился Юрий Огурцов.

Майские публикации 2002 года ("В ледяной воде", "Моржи вволю порезвились в Каме", "Победный заплыв") комментируют первенство Прикамья. Соревнования прошли в Закамске и Краснокамске.

Телецкое (Алтын-Кель) озеро

Газета "Алтайский спорт" (13 сентября 2002) в статье Юрия Красильникова "Покорители Телецкого озера" много внимания уделила пермским участникам соревнований. Всероссийские лично-командные соревнования по плаванию в холодной воде. проходили с 5 по 8 сентября 2002 года в водах одного из самых глубоких озер мира Алтын-Кель. Организаторы посвятили их 80-летию Республики Алтай. Спортсмены состязались на дистанции 300 метров, в эстафете 4 по 100 метров. Сильнейшие затем приняли участие в эстафетном марафонском заплыве.

Абсолютным чемпионом и настоящим героем стал Вильдан Шайхулин (Вильдан долго плыл при волнении 3-4 балла). Отличились и другие пермяки Максим Смирнов, Александр Седоплатов,

Юрий Огурцов, Илья Петров. Среди женщин не было равных Елене Колпаковой, В эстафете первой была команда из Краснокамска, второе место - у команды "Тонус".

В Перми события на Телецком озере описаны Виктором Ужеговым в статье с красноречивым названием "Нашим моржам нет равных" ("Звезда", 17 сентября 2002). "Краснокамская звезда" (1 октября 2002) описала успехи на Телецком озере краснокамцев из бассейна "Дельфин". Кроме того, эта газета описала марафонский заплыв Березники-Ильинский, который состоялся в последних числах августа в рамках акции "Каму – вплавь". В эстафете было 10 спортсменов, трое из них из Краснокамска. Самому младшему – Илье Петрову было 14 лет, а самому старшему Эдуарду Моисееву из Добрянки 63 года.

.В конце декабря 2002 года энтузиасты зимнего плавания боролись за кубок Пермской области в Ильинском. Соответствующие события описал Виктор Ужегов в статье "Мороз и солнце – день... моржовый" ("Звезда", 24 декабря). В соревновании приняло участие более 100 спортсменов. Кубок победителя достался клубу "Тонус". Второе место у добрянский команды "Энергия". А третьими по праву стали хозяева - спортсмены Ильинской "Виктории", Председатель этого клуба Виктор Павлович Истомин был душой и главным организатором областного праздника.

"Золотой дождь" обрушился на пермских моржей на открытом чемпионате Татарстана по зимнему плаванию, прошедшем в Альметьевске. Так начинается заметка Виктора Ужегова "Золотое" озеро ("Звезда", 20 февраля 2003 года). Сборная Прикамья завоевала 21 медаль, 13 из них - золотые. Можно сказать, что наша команда была вне конкуренции. Только у Вильдана Шайхуллина четыре "золота". Недаром говорят, что без рекордов он жить не может. В его исполнении состоялся рекорд России на дистанции 1.5 км (22 минуты 47 секунд). По три медали высшей пробы "достали из проруби" Елена Колпакова и Иван Голяков. Кстати, последний стал абсолютным чемпионом на стометровке. На чемпионате создан оргкомитет по организации Федерации холодного плавания России, в который вошли четыре пермяка.

Итогам пятого открытого чемпионата Пермской области по ЗП в Добрянке были посвящены статьи: "Гонки в холодной воде" ("Звезда", 21 и 27 марта 2003 года), "Дела "моржовые" ("Звезда", 27 марта), "Было жарко в холодной проруби" ("Добрянский вестник", 4 апреля). Без неожиданностей победителем стала команда клуба "Тонус". На втором месте был "Полюс", а на третьем - "Ледокол".

В статье В. Ужегова "Доплыли до Гиннесса" за 26 апреля 2003 года описаны успехи пермских атлетов холодного плавания – В. Шайхуллина и В. Чудинова. Их результаты внесены в "Книгу рекордов планеты". Во время пяти суточного заплыва на реке Обь в 2000 году при температуре воды менее 1.5 градуса Вильдан Шайхулин показал наибольшую скорость (более 2 км в час), а Владимир Чудинов выполнил наибольшее число стартов.

В заметке Виктора Ужегова "Высокий "Тонус" ("Звезда", 6 мая 2003 года) описаны события комбинированной эстафеты 5 на 50 м на призы газеты "Звезда". Заплыв привлек внимание многих пермяков. Да это и понятно, ведь температура талой воды была около 1.5°C. Победу с большим преимуществом одержала команда клуба "Тонус", в составе которой были известные мастера ЗП: Наталья Исупова, Валентина Шайхуллина, Иван Голяков, Юрий Огурцов, Александр Седоплатов. На втором месте - клуб "Виртус" (уступили победителю 27 секунд), а третьем - "Энергия". Участникам вручены дипломы и ценные подарки газеты, а "Тонусу", кроме того, кубок победителя.

Успех клуба "Виртус" отмечен в статье В. Ужегова "Ледокол" на Каме" от 31 мая 2003 года. Этот клуб выиграл кубок Пермской области, "Тонус" был в этот раз на втором месте, клуб "Ледокол" - на третьем. В скоростном плавании лучшие результаты продемонстрировали члены клуба "Тонус" – Наталья Иванова, Лариса Попова и Иван Голяков.

Соревнования, посвященные 289-летию Перми, прошли 15 июня. Их описание содержится в статье В. Ужегова "Заплыв сквозь ... город". Одновременно это было и открытие летнего сезона для "моржей" города.

Возврат к теме заплыва в Беринговом проливе (заплыв был 12 лет назад) содержится в статье В. Ужегова "Вплавь через Берингов пролив" (30.10.2003). Это обзор записок Л. Завьялова, которые раньше не публиковались. Оказывается, что подготовка к заплыву шла три года! Пловцам не выдали ни цента на посещение побережья в Америке. В этой же статье под заголовком "Мемориал Завьялова" описаны события мемориала. Участники соревновались на трех дистанциях - 1000, 500 и 350 метров. На дистанции 1000 метров чемпионом стал Иван Голяков со временем 16 мин 24 сек. Причем плыли марафонцы от Камского моста до грузового порта и обратно против течения.

В честь Дня Согласия моржи провели открытое первенство области на базе клуба "Тонус" (В. Ужегов "Согласие на водах" от 14.10.2003 года), а начале декабря 2003 года федерация "Моржи Прикамья" провела 6-е лично-командное первенство области по ЗП, приуроченное к предстоящему референдуму по объединению Пермской области и Коми округа. Соответствующие события описаны в статьях "Красотка из проруби" ("Жизнь", 4 декабря), "Мисс... Прорубь" ("Звезда", 4 декабря), "Зимние забавы в камской полынье: есть женщины в русских городах" ("Вечерняя Пермь", 11 декабря), "Тонус" на высоте" (16 декабря). Соревнования прошли на правом берегу Камы около родника. Кубок достался клубу "Тонус". Кроме обычных заплывов был конкурс на "суперморжа" и "МиссПрорубь". Участники конкурса на суперморжа должны были принять участие в беге на 1000 метров, плавании на 200 метров и отжимании. Героем дня стал Вильдан Шайхулин. Претендентки на звание "МиссПрорубь" должны были продержаться в воде минуту. Среди претенденток были моржихи со стажем и новички. Почетную ленту и корону победительницы получила Лола Пушкарева из клуба "Ледокол". В проруби она купается три года, работает медсестрой в отделении реанимации медсанчасти №11. Победительница сказала: "Когда я в первый раз пошла моржеваться, мой 14-летний сын сказал: "Мама, ты с ума сошла". Но я пошла. А теперь я без этого не могу".

Участие студентов города на соревнованиях по зимнему плаванию описано в статье Ю. Огурцова "Экстрим, который нас объединяет". Студентами тогда были Иван Голяков и Александр Касков (ПГПУ), Павел Растегин и Дмитрий Косов (ПГТУ), Игорь Сидельников (ПГУ), Александр Мешайкин (ВШЭ), Юрий Огурцов (ПГСХА). На открытом чемпионате города 7.11.03 в Закамске автор занял первое место на дистанции 50 м.

Федерация "Моржи Прикамья" стала организатором международного фестиваля, который прошел в новогодние праздники в Краснодарском крае на Черноморском побережье в Анапе. Пловцы плавали в воде с температурой 4 градуса. На этом фестивале Юрий Огурцов стал абсолютным победителем в трех видах плавания. События эти описаны в статьях В. Ужегова "Возьмем и Анапу" (25.11.2003), "Как и обещали Анапу взяли". (16.01.2004). Успехи на этом же фестивале "моржей" из клуба "Энергия" описаны в статье "Союз моржей и дельфинов". Им удалось воспользоваться спонсорской помощью. Во время купания моржи видели стаю дельфинов, которая близко подплыла к месту соревнований.

О том, что в праздник Крещения Господня сотни пермяков окунулись в студеную Каму и другие водоемы, освященные священниками написал Виктор Ужегов ("Очищение в проруби", "Звезда", 20 января 2004). А клуб "Тонус" даже провел праздничное соревнование под названием "Крещенские заплывы в Иордани".

"Русские моржи побеждают в Лапландии" возвестил Константин Алексеев ("КП" в Петербурге", 12 марта 2004). На полях газеты - надпись президента Федерации закаливания и зимнего плавания Санкт-Петербурга Бориса Ратушного: "В интервью "КП" я сказал о беспрецедентном успехе семьи Исуповых из Перми, когда мать троих детей Наталья Исупова и ее 15-летняя дочь Татьяна завоевали серебряные медали. Очень сожалею, что редактор исключил это из статьи". В статье описаны успехи моржей из Санкт-Петербурга в 4-м чемпионате мира по зимнему плаванию, который проходил 28-29 февраля в финском городке Муонио. Температура окружающего воздуха была -36°C.

Достижения пермских моржей описаны в большой статье Натальи Малковой "Пермские моржи доплыли до рекордов Гиннеса" (31.03.2004). На фотографии моржи в проруби пьют чай из самовара, который стоит на льду. После упоминания о прошедшем шестом чемпионате Прикамья в Добрянке рассказывается о федерации "Моржи Прикамья", о 14 клубах с общей численностью более 1300 членов, о старейшем морже Прикамья – Леониде Малкове 1921 года рождения, о рекомендациях начинающим и, наконец, о рекордах и медалях. В конце статьи корреспондентка сказала: "Соревнования лишний раз подтвердили, что возраст – не помеха для занятий спортом". И в доказательство - победа в возрастной группе старше 60 лет Шамяля Минниханова, который проплыл 25 метров вольным стилем за 19 секунд.

Публикации 2005-2007 годов

Сергей Иванов ("Звезда", 20 января 2005) сообщил, что лидер пермского отделения "Союз правых сил" Никита Белых смысл грехи". Речь шла о том, что члены этой партии во главе с лидером отметили православный праздник Крещения Господня погружением в прорубь на Мотовилихинском пруду.

О том, что в полку моржей прибыло, сообщил Павел Агапов ("Деловое Прикамье", 1 февраля 2005). Клуб "Тонус" провел соревнования под названием "Крещенская купель". Было более 200 участников. Среди 20 новичков был замечен давний спонсор федерации – исполнительный директор Гильдии добросовестных предприятий Валерий Гуляев. Самой молодой моржихой стала семилетняя Анфиса, дочь Максима Смирнова (серебряного призера чемпионата мира по ЗП). В числе победителей - члены клуба – Мария Белоусова и Александр Майоров.

Газета "Весь Закамск" (11.02.2005) упомянула о первенстве России по зимнему плаванию 5-6 февраля в Альметьевске и о победе - в возрастной группе старше 60 лет председателя клуба Виртус Владимира Мартынова на двух дистанциях 50 и 300 метров. "Лучшие "моржи" живут в Прикамье" – так озаглавлена статья Натальи Давыдовой ("КП" Пермь", 16 февраля 2005). Основанием для этого утверждения послужили победы пермяков в Альметьевске. Иван Голяков и Вильдан Шайхулин значительно опередили своих конкурентов, а Владимир Мартынов и Роман Соловьев завоевали по два вторых места на дистанциях 50 и 300 метров. Организаторы соревнований заявили, что невыгодно приглашать пермяков на соревнования: куда бы они ни приехали – победа остается за ними. Статья дополнена фотографией, на которой 76-летняя Асия

Сулейманова сделала шпагат на снегу. Эта фотография была использована для украшения маленького календаря.

В статье Павла Агапова. "В проруби нам равных нет!" ("Деловое Прикамье", 01.03.2005) вначале рассказано о победах пермяков на межрегиональном чемпионате в Альметьевске, а затем об открытом чемпионате Перми и Кировского района ("Второй рыцарский турнир в ледяной воде"). Среди победителей - знакомые имена. В своей возрастной группе победителем стал автор статьи, который является ответственным секретарем федерации "Моржи Прикамья".

Добрянская газета Камские зори (6.04.2005) сообщила о достижениях родного клуба "Энергия" на VII открытом чемпионате Пермской области по зимнему плаванию 19 марта. Команда заняла четвертое общекомандное место и шестое в эстафете. В команде был самый юный участник – тринадцатилетний Александр Ярославцев (для него было сделано исключение, так как по положению возраст участников должен быть старше 14 лет). Он участвовал вместе со своим отцом. Свою дистанцию в 25 метров Саша преодолел быстрее всех женщин и был награжден специальной премией от спонсора "Полюс".

Короткая заметка Сергея Силина "В книге рекордов" сообщает, что три пермских спортсмена стали дипломантами русского клуба рекордов (их достижения занесены в книгу рекордов "Левша"). Среди них - Юрий Огурцов, проплывший 4 января 2004 года на Черном море километровую дистанцию за 18 минут 10 секунд, Игорь Дыкин, пробывший в Альметьевске в марте 2002 года в ледяной воде 41 минуту 7 секунд, и Владимир Чудинов за самое большое количество стартов пять лет назад в Барнауле на реке Обь.

Газета Голос поколений в Прикамье (18 апреля 2005) опубликовала большую статью о морже клуба "Тонус" – Александре Павловиче Грязных. Заголовок статьи "Клуб закаливания – второй дом" говорит о его отношении к клубу. Заметим, что А.П. Грязных уважают все члены клуба за его веселый нрав и постоянную готовность прийти на помощь. Мнение А.П. Грязных о моржевании отражено в третьей главе этой книги.

Мнение Вадима Максимова - председателя клуба "Тонус" - о пользе моржевания прозвучало в статье "Друзья Деда мороза" 25 апреля 2005. Клуб "Тонус" – это своеобразный санаторий - профилакторий, участники которого (их более 100 человек) принимают ледяные ванны в Каме. Закаленные холодом моржи (их возраст от 14 до 75 лет) практически не болеют и являют собой пример редкого жизнелюбия. Занятия в клубе проходят круглогодично. Они помогают людям отвлечься от повседневной суетливой жизни, снять стрессы, улучшить настроение.

В заметке Андрея Панькова "Знай наших!" ("Весь Закамск", 6 мая) сообщена радостная весть для Закамска – клуб "Виртус" завоевал 2 мая кубок города Перми, обойдя в общекомандном зачете клуб "Тонус".

Заплыв, посвященный 60-летию Победы, описан в статье Натальи Давыдовой ("КП"-Пермь", 11 мая) и Виктора Ужегова ("Звезда", 12 мая). Эстафетный заплыв начался вечером 6 мая и после 60 часов (в соответствии с датой) закончился утром 9 мая. За 60 часов 57 человек совершили 346 стартов. За это время спортсмены в сумме проплыли более 83 км. Лидерами марафона стали Игорь Дыкин (за 19 стартов он проплыл более 10 км, затратив на это 5 часов) и Роза Чакрыгина из Березников, проплывшая 4 км 650 метров за 2 час 53 минуты, Шамиль Минниханов, которому в День Победы исполнилось 68 лет, совершил наибольшее количество стартов - 29. Владимир

Мартынов, которому в праздничные дни исполнилось 65 лет, совершил 19 стартов и пробыл в воде 3 часа 16 минут. Всего среди участников было 8 человек, которым было 60 лет и более.

В честь открытия нового Красавинского моста Виталий Ладога переплыл Каму вблизи этого моста ("Поход на рекорд", "МК в Перми", 26 октября - 2 ноября, 2005 года). Вступив на твердую землю, В. Ладога в частности сказал: "Для меня сегодняшний заплыв является тестовым к подготовке для рекорда Книги Гиннеса по длительности плавания и исследований медико-биологических проблем, которыми я занимаюсь более 3-х лет".

Рядом с профилакторием "Алмед" на правом берегу Камы 3-4 декабря 2005 года состоялся фестиваль "Зимнее Камское море-2005". Открытие сезона зимнего плавания совпало с юбилеем областной федерации закаливания, зимнего плавания и плавания на открытой воде. Она существует четверть века. Организаторы соревнований дали фестивалю и другое название – чемпионат Прикамья по зимнему плаванию имени И.Я. Ходорковского (в 1980 году Иосиф Яковлевич основал клуб закаливания "Кама"). События фестиваля описаны Алексеем Мелентьевым в статьях "Зимнему плаванию – 25 лет", "Моржи" верны Ходорковскому" ("АиФ"-Прикамье". №49) и в заметке Марины Кузнецовой "Моржи, на старт!" ("Хронометр", 7 декабря). Сейчас закаливанием занимаются люди разных возрастов и профессий. Среди них журналисты Виктор Ужегов и Павел Агапов, профессор ПГУ Евгений Тарунин, врачи, инженеры. Среди любителей холодной водицы был замечен и лидер СПС Никита Белых.

Корреспондент решил поговорить с обычными людьми. Как уверяет врач Людмила Орлова, жителям правого берега сам Бог велел заниматься зимним плаванием. "Мы же рядышком с природой живем, в отличие от остальных обитателей мегаполиса. Что может быть лучше, чем после баньки в прорубь окунуться?" Инженер завод имени Кирова Юлия Шаклеина призналась, что к жизни ее вернула именно студеной вода. "Два года назад у меня умерла мама, и если бы не председатель клуба "Виртус" Владимир Мартынов, даже не знаю, как бы справилась с этой трагедией. Мартынов, можно сказать, окунул меня в прорубь и сказал: "Плыви!" Долго привыкать к холодной воде не пришлось. Было ощущение, что я всегда в ней плавала. Вот постепенно и стала я, можно сказать, оттаивать от своей беды".

Но и левый берег Камы может похвастаться своими клубами зимнего плавания. Таков, например, клуб "Тонус", который закамским обществам моржей уступать ничуть не собирается. На фотографии к статье изображен выход из воды после финиша двух моржей клуба "Тонус" – Александра Куляпина и Юрия Зозуля.

В ночь на 19 января 2006 года в проруби клуба "Тонус" испытали целительное действие ледяной крещенской воды более 150 человек. Это же событие освещено в заметке В. Ужегова "С Богом и в прорубь" и "Зимние заплывы" Елены Имамовой. В газете "С" (21.01.2006) под заголовком "Ледяная камасутра" помещена фотография обнаженной женщины, спускающейся в прорубь по лесенке. Заметим, что в ночь на Крещение так и принято купаться, тем более, что все происходит в темноте. Корреспонденты получили этот снимок с помощью фотовспышки и восхитились ее смелостью.

Закамский дежурный ("Весь Закамск", 24 февраля 2006) радостно провозгласил "Наши снова победили!" Спортсмены из клуба "Виртус" заняли первое командное место на открытом чемпионате республики Татарстан, проходившем 18-19 февраля. Отличился, как всегда, председатель клуба и по совместительству президент закамских моржей Владимир Мартынов: он был первым на дистанции 100 метров.

Хроника спортивных странствий ("Энергичные люди", март 2006) сообщила о чемпионате мира в Финляндии в городе Оулу и об участии в нем Константина Мешайкина. В предварительном заплыве он был первым, но в финал сильнейших не попал (итог - 14 место из 51). В Перми 25 марта он проплыл 25 метров за 14.88 сек и стал первым.

Установление рекорда русскими пловцами в ледяной воде Москвы реки описано в "Московском комсомольце" (5-12 апреля 2006) и "Moscow News" (24-30 марта). Команда из 1005 спортсменов из 10 регионов проплыла 100 км за 44 часа при температуре воздуха -1°C. Наибольшую дистанцию в заплыве (7 км) проплыл А. Куляпин за 12 заходов. В целом моржи с Урала проплыли больше всех (18.2 км). Кроме А. Куляпина в составе команды были И. Дыкин (он проплыл 5.9 км), В. Хоруженко и А. Майоров. **Справочная информация.** В России около миллиона спортсменов, занимающихся зимним плаванием. Российская федерация была создана в 1989 году. Сейчас подобные федерации существуют во многих странах. Столицей зимнего плавания после чемпионата мира в 2000 году признана столица Финляндии Хельсинки. Энтузиасты зимнего плавания убеждены, что их вид будет включен в Зимние Олимпийские Игры.

"Покорили Кольский залив" сообщил Виктор Ужegov 8 июля 2006 года. Групповой заплыв "Мурманская миля" (около 1200 м) прошел в акватории Кольского залива вдоль Кольского моста. Температура воды была не равномерной и изменялась от 3 до 8 градусов. Дистанция была не простой. В середине дистанции сильное течение разбросало пловцов, а приплыть требовалось к специальному трапу. Выполнить это не всем удалось. Пермьки А. Куляпин и В. Хоруженко с задачей справились. Это же событие описано в "Пермском обозревателе" за 14 августа. Кроме того, в нем сказано, что в помещении РОСТО (бывшее ДОСААФ) состоялась пресс-конференция, посвященная сразу нескольким событиям – 100-летию подводного флота России, участию пермских спортсменов в заплывах и разработке пермских ученых медицинской технологии гипобиоза, в основе которого лежит закаливание. Участники конференции пермские пловцы, а также бывший командир атомной подлодки К-19 Олег Адамов и председатель РОСТО Олег Салийчук.

Елена Низова рассказала о том, что на Телецком озере республики Алтай в августе 2006 года состоялись соревнования 2-го Кубка Сибири и Дальнего Востока по скоростному и марафонскому плаванию в холодной воде. Соревнования были посвящены 100-летию Подводного флота России. Описывая эти соревнования, Елена Низова использовала заголовок "Холодный рай" ("С", 2 сентября). Сто участников соревнований в возрасте от 12 до 70 лет представляли более полутора десятков городов России. Пермский край представляли А. Куляпин, И. Дыкин, В. Хоруженко, В. Валитова и В. Носкова. Пловцы состязались на дистанциях 650 и 1600 метров, Мужчины участвовали еще в супермарафоне на 4 км. Температура воды в озере не превышала 13°C. Только 18 спортсменов из 41, стартовавших на дистанцию супермарафона, сумели завершить ее. Трое пермяков успешно справились с этой дистанцией. Результат А. Куляпина оказался шестым.

В честь 20-летия самого именитого клуба "Тонус" состоялся трехдневный фестиваль моржей с названием "Камушка - 2006". Первый день заплывы проходили на левом берегу Камы около клуба – юбилея. В следующие дни соревнования продолжились на правом берегу. Описаний событий содержится в нескольких статьях: "Фестиваль в студеной воде", "В ледяную воду – за гормонами радости", "Прикамские моржи открыли сезон". Участвовать в соревновании приехали спортсмены из Москвы, Серпухова, Подольска. Марина Калошина из Серпухова стала звездой, проплыв быстрее всех 25 и 200 метров.

Юбилею клуба "Тонус" посвящена статья Виктора Снегова "Двадцать лет в "Тонусе" ("Спорт", 3 ноября). Статья рассказывает об успехах клуба и его героях Н. Исуповой, В. Шайхулине, И. Орлове, М. Смирнове (призере четырех чемпионатов мира), Огурцове (рекордсмене России), В. Чудинове, И. Дыкине и других.

Добрянская газета в статье "Моржи нырнули в новый сезон" (8 декабря 2006 года) сообщила об открытии зимнего сезона плавания добрянских моржей в родной ледяной купели. Кроме того, описан успех команды клуба "Энергия" вернувшейся с соревнований в Тюмени. Они проходили на озере Кристальные родники. В них приняло участие 60 спортсменов из 6 команд. Команда вернулась из Тюмени в ранге победителя с большой коллекцией трофеев. В программе соревнований было и многоборье - бег, подтягивание, эстафета, плавание. В организации поездки им помогла администрация района и спонсоры.

Как обычно первые публикации о моржах в январе связаны с Крещением ("Крещение для сильных духом и телом" 19 января 2007 и "Крещенская благодать" 20 января). Утверждается, что при окунании в святую воду каждый верующий просит Бога чего хочет, но обязательно - прощения грехов и здоровья. Вторая статья содержит фотографию трех моржей в проруби. Один из них действительно морж с большим стажем Александр Куляпин, второй морж – артист Пермского театра оперы и балета Константин Большухин, который недавно стал поклонником ЗП. Третьим "героем" проруби оказалась Людмила Лютикова, мастер спорта по плаванию, Она впервые оказалась в проруби. "Ощущение замечательное, - делится она, - словно благодать снизошла".

Пермяки в очередной раз доказали всем, что нет пределов человеческим возможностям утверждает Мария Аверьянова в статье "Пермские моржи полчаса провели в ледяной воде" ("Местное время", №19). 18 марта 2007 года пермские моржи провели показательные выступления в районе клуба "Тонус". Цель акции – привлечь внимание к проблемам закаливания. Среди моржей были две представительницы прекрасного пола. По полчаса в ледяной воде были председатель федерации З и СЗП В. Хоруженко и исполнительный директор А. Куляпин, хорошо известные в моржовом мире.

В канун Дня подводного флота "моржи и белые медведи" были участниками эстафетного заплыва с суммарным временем нахождения в воде 101 минута (столько лет служит России подводный флот). Об этом написала Татьяна Порошина в статье "Сто одна минута памяти" 24 марта 2007. Эстафета посвящена памяти героического экипажа подводной лодки К-129, затонувшей 39 лет назад. В планах федерации – установления мемориальной доски в честь погибших на АПЛ пермских моряков.

О прошедшем чемпионате по ЗП в Добрянке написала Анастасия Суханова в статье "Погода – моржовая" 28 марта 2007. В командном первенстве неожиданностей не было, – первое место занял клуб "Тонус".

Показательный заплыв на 350 метров, посвященный 90-летию со дня образования российской милиции, описан Рузанной Симонян в статье "Скажи: "Ассоциация"! 21 ноября 2007. Заплыв состоялся 18 ноября на набережной у Камского моста. Его организатором было Пермское региональное отделение федерации закаливания и спортивного зимнего плавания (ЗСЗП) России. Сотрудники милиции были лишь в качестве зрителей. Температура воздуха была около минус 2°C. Упомянутую дистанцию преодолели 16 человек, а трое участников после финиша оставались в воде до 15 минут. Такие "эксперименты" над собой могут себе позволить лишь так называемые "белые медведи", которые могут проплыть в ледяной воде 500 и более метров или пробыть в

ледяной воде более 15 минут. А. Куляпин упомянул шуточный тест для определения нормального состояния после заплыва, - если человек без запинки произносит слово "ассоциация", значит все в порядке. В конце статьи прозвучало приглашение собраться с духом и пополнить ряды моржей для получения наслаждения и укрепления здоровья.

Этому же событию посвящена статья С. Федоровича "Белые медведи дают жару" (30 ноября 2007). Кроме того, в ней сказано, что Пермское региональное отделение существует с 2003 года. За это время его представители добились многих побед на различных соревнованиях, установили рекорды экстремального плавания. О планах федерации рассказал его председатель Виталий Хоруженко. Хочется создать в Перми спортивно-оздоровительный центр для проведения соревнований самого высокого уровня и популяризации регулярных занятий зимним плаванием. Примером для подражания в этом плане являются скандинавские страны и Китай. Проблемы закаливания важны и для сотрудников милиции.

Комитет по физической культуре и спорту выпустил справочник "Физическая культура и спорт в Перми" В справочнике есть сведения о руководящем составе комитета по физической культуре и спорту администрации города и агентства по спорту и физической культуре Пермского края. В справочнике даны адреса общественных федераций и клубов по многим видам спорта. Перечислены также спортивные объекты – бассейны, стадионы, лыжные базы, манежи, диспансеры. Но, к сожалению, в справочнике совсем нет данных о клубах закаливания.

Публикации 2008 года

Накануне Крещения врач ЛФК высшей категории краевого врачебно-физкультурного диспансера Е.Е. Бахарева в заметке "Обливайся, если хочешь быть здоров" ("Новости города", 15 января 2008 года) советовала для начала моржевании использовать более безопасную процедуру - обливание.

Обсуждение итогов выступления команды пермяков на Лондонском чемпионате мира по ЗП 8-10 февраля содержится в нескольких публикациях: "71-летний преподаватель пермского вуза показал англичанам класс!" ("КП" в Перми), "В открытой воде: 71-летний пермяк стал чемпионом мира по зимнему плаванию" ("Российская газета"), "Сердце не послушно докторам", "Нетуманный Альбион" ("City Perm").



Перед заплывом группы старше 70 лет
(Е.Л. Тарунин поднял руку при объявлении его фамилии)

В первых трех статьях сделан акцент на успехе Е.Л. Тарунина, который занял первое место в Лондоне на дистанции 25 метров в возрастной группе старше 70 лет. Вот сокращенный вариант одной из них с дополнениями фактических данных.

Пермские моржи на состязания такого уровня ездили не раз. Решение поучаствовать в соревнованиях по зимнему плаванию в Лондоне далось им не просто (ехать предстояло за свой счет). Лондон встретил пермяков отличной погодой - столбик термометра показывал 15 градусов тепла. Температура воды в бассейне, где проходил чемпионат, была плюс шесть градусов. На чемпионат съехались участники из 20 стран, в числе которых «моржи» из Финляндии, США, Великобритании и России. Больше всего «моржей» из Финляндии (более 200) и Англии. Это и понятно: финны являются законодателями ЗП, а англичане – хозяева соревнований. Именно они и завоевали больше всего медалей. Англичане завоевали 38 медалей (13+12+12), а финны 21 (10+8+3).

Померяться силами с заграничными спортсменами решились восемь пермяков, большинство из которых - опытные пловцы. Евгений Тарунин себя к ним не относит, называясь исключительно «окунальщиком». "На призовое место я не рассчитывал, мне было любопытно, что это за соревнования. Меня определили в возрастную группу от 70 до 79 лет. Таких пловцов на состязаниях оказалось только семь человек. По правилам соревнования, из-за малочисленности группы был только один заплыв – финальный. Перед стартом произошел забавный случай. Мне нужно было плыть по седьмой дорожке, но в бассейне ее не оказалось. Иностранцы судьи

сначала пожимали плечами и сами удивлялись, а потом указали на дорожку рядом с первой. Именно она и стала для меня счастливой".



Заслуженную награду – золотую медаль – победитель получал из рук мэра района Лондона. Кроме пермяков на соревнование приехали пловцы из Москвы, Мурманска и Благовещенска. На закрытии чемпионата один из россиян переплывал бассейн с нашим флагом в руках, а трибуны скандировали «Россия, Россия!».

-Занятия спортом я полюбил с самого детства, - вспоминает Евгений Леонидович. - Долгое время занимался спортивной гимнастикой. Участвовал в соревнованиях и завоевывал в городе призовые места, был чемпионом города. Однако гимнастика спорт для молодых, поэтому с годами пришлось от него отказаться. Однажды я играл с сыном в футбол и почувствовал, что стал быстро уставать. И тогда решил заняться бегом. В то время это было модно: все читали книгу Гилмора «Бег ради жизни», она многих подтолкнула к занятию бегом. Через несколько лет занятий в клубе любителей бега стал преодолевать марафонские дистанции. В конце 2002 года я перенес операцию на сердце, после чего спортивные нагрузки пришлось снизить. Тогда я решил попробовать моржевание». С 2003 года стал участвовать в соревнованиях. Состязания по плаванию в холодной воде в области проходили часто – не меньше пяти раз в год. Я не раз бывал среди призеров. Однако в Перми есть спортсмены, которые в плавании вольным стилем сильнее меня. Я вольным стилем долго плыть не могу, привык к брассу. В Англии как раз был брасс, причем финский – надо было плыть, не опуская голову в воду. А я так все время и плаваю, так что мне это было удобно".

Физик по образованию, Евгений Леонидович уже много лет ведет занятия в двух вузах Перми – классическом госуниверситете и в ПГТУ. Профессор читает лекции, проводит консультации со

студентами. Главное в его жизни занятие – это наука. В прошлом году за свои научные достижения Евгений Тарунин получил первую премию Пермского края по секции механики и управления. Помимо науки и спорта у пермяка множество других, не менее интересных увлечений. Одно из таких хобби – игра в шахматы.

P.S. Вдохновителем и организатором поездки в Лондон был Максим Смирнов. Я и Нина Максимова подключились к оформлению документов в самый последний момент. Всего поехало 8 человек. Кроме трех упомянутых это: Иван Голяков, Вильдан Шайхулин, Альберт Сабирзянов, Владимир Хромин, Константин Мешайкин. Все они сильные спортсмены, которые не раз бывали призерами на подобных соревнованиях. В их возрастных группах была сильная конкуренция. Вначале (речь идет об основной дистанции 25 метров) нужно было показать в предварительном заплыве хорошее время, чтобы попасть в финальный заплыв. Старт был из вертикального положения в воде. Судейство было строгим. Многих снимали с соревнования за то, что голову в воду опускали, или стартовали раньше времени. Достаточно привести такой факт: в финальном заплыве за 1-6 места в возрастной группе 60-69 лет было дисквалифицировано 4 спортсмена.

Троим пермякам (Голяков, Смирнов, Сабирзянов) удалось пробиться в финал. В финале серебро завоевал Альфред Сабирзянов. Кстати, он был самым младшим в возрастной группе 50-59 лет (50 лет ему исполнилось в дни соревнований). Иван Голяков был 8-м в возрастной группе 20-29 лет, Максим Смирнов 10-м в группе 40-49 лет. Я и Нина Алексеевна Максимова из-за небольшого количества заявокплыли сразу в финальном заплыве. Н.А. Максимова финишировала третьей в возрастной группе 70-79 лет (40.88 сек). Я приплыл первым за 27.34 сек, вторым был финн со временем 31.06 сек, а третьим немец со временем 31.07 сек. Русского спортсмена (не узнал откуда он) дисквалифицировали. Любопытно, что фамилия финна -Tugunen близка к моей (Tarunin).

Следует сказать, что результаты, показанные пловцами, сильно снижались с увеличением возраста. Лучшее время в группе 50-59 равнялось 19.44 сек (Сабирзянов проплыл за 20.06 сек), в возрастной группе 60-69 лет 23.05 сек, а в моей группе 27.34. В самой старшей возрастной группе старше 80 лет плыло всего 2 спортсмена (англичанин и финн).

Были еще заплывы на 30 и 60 метров и на марафонскую дистанцию 450 метров. Но условия заявки и учета результатов (было ли деление на возрастные группы) не были ясны, и почти никто не поплыл. А Альфред Сабирзянов поплыл и сумел завоевать бронзовую медаль. Марафонскую дистанцию проплыли Иван Голяков (6 мин 59 сек, 6 –й результат) и Вильдан Шайхулин (7 мин 30 сек, 8-й результат). Взяв в команду москвичку, наши ребята (Максим Смирнов, Иван Голяков, Вильдан Шайхулин) завоевали бронзовые медали на эстафете.

Участвовала наша команда и в праздничном шоу, основным вдохновителем которого был Иван Голяков. Название нашего выступления "Танцы народов мира". Приз в этом действе нам не достался (мы мало репетировали, да и костюмы наши были сделаны на скорую руку). Можно лишь сказать, что мы завоевали приз зрительских симпатий. Первое место завоевали финны за представление "Ледовый жар" (свадебная история). На втором месте были россияне ("Лебединое озеро"), на третьем спортсмены из Словении ("Горячий танец" в костюмах полярных медведей).



После выступления с шоу "Танцы народов мира"

Из Интернета узнал, что спортсмены из Благовещенска (14 человек) получили финансовую поддержку (80% затрат) от Грызлова.

Следующий чемпионат мира по ЗП запланирован 22-24 января 2010 года в Словении на горном озере Блед.



Пермяки с мэром, который поздравлял победителей

Свои впечатления о Лондоне описал Иван Голяков в статье "Нетуманный Альбион" в журнале "City Perm" за март месяц. Название статьи обусловлено тем, что вопреки ожиданиям погода в Лондоне была солнечная. Лондон понравился всем. На прогулках по городу много фотографировали. Мэру района, который вручал награды на чемпионате, Иван сказал (мэр понимал русский язык): "Мне Лондон понравился. Я приеду к вам жить".

Под лозунгом "Холодовое плавание – процедура – закаливание - профилактика" в День города 12 июня состоялся заплыв 25 смельчаков через Каму. Это событие описал Вадим Панджариди в статье "Черепашка – символ "белых медведей" и "моржей" ("Пермь спортивная", июнь). Больше половины пловцов приняли участие в подобном заплыве впервые. Температура в районе речного вокзала была 12.5°C. Работала четкая служба спасения. Быстрее всех (24 минуты) переплыл Каму Дмитрий Косов из клуба "Тонус". В заплыве приняли участие профессор ПГУ Е.Л. Тарунин и певец оперного театра Павел Рейман. Каждому, кто переплыл Каму, был вручен сертификат с изображением черепахи. Как объяснил Виталий Хоруженко, черепаха является символом выносливости и долгожительства и, кроме того, плавает довольно быстро.

Об успешных выступлениях на Телецком озере трех моржей из клуба "Тонус" – Виталия Хоруженко, Игоря Дыкина и Александра Куляпина рассказывается в статье Вадима Панджариди "Браво, белые медведи!" ("Пермь спортивная", 3-9 октября). Все они приняли участие в марафонских заплывах. Наибольшая дистанция равнялась 6.5 км. Только 6 спортсменов из 16, стартовавших на этой дистанции, успешно ее завершили (среди них два пермяка). Подобные супермарафоны в холодной воде проводятся лишь раз в 4 года. В статье вновь затронута тема строительства открытого бассейна в Перми с тремя ваннами: с подогревом, без подогрева и ванны, оборудованной для лиц с ограниченными возможностями. Кроме того, В. Хоруженко предлагает создать в Перми организацию, которая решала бы задачи подготовки допризывной

молодежи к службе в ВМФ и подготовки инструкторов холодного плавания. Отмечается, что опыт создания подобных организаций уже есть в других городах. В конце статьи несколько строк о заплыве в честь Международного дня сердца с фотографией пловцов перед стартом.

В "Российской газете" за 31 декабря опубликована статья "Россия – родина "моржей". В ней выражена озабоченность потеплением на планете, угрожающим сорвать праздник московским любителям зимнего плавания. Россия – единственная в мире страна, 65% которой покрыто вечной мерзлотой. И то, что для большинства жителей планеты лютый холод, для моржей – бодрящий морозец. Но в этом году у московских любителей ЗП возникли серьезные проблемы. На 28 декабря назначен традиционный день моржа, открытие зимнего сезона, а со льдом – незадача. В условиях глобального потепления Москва – река категорически отказывается замерзнуть. Но открытие сезона все равно состоится. Точное количество моржей в столице учету не поддается. Официально в Москве зарегистрировано 60 клубов любителей ЗП. В этой же газете (статья Евгения Басенко "В проруби – 15 тысяч человек") сообщается о том, что на реке Зее лед уже стал. Члены местной федерации "Акваспорт" серьезно занимаются ЗП. На их счету первые места на многих международных соревнованиях. Мировой рекорд по продолжительности плавания в ледяной воде установил президент федерации Александр Брылин, преодолев расстояние в три километра.

Этот обзор закончим словами из рубрики "Кстати" из этой же газеты: "Ученые считают, что в человеческом организме существуют "часы старения" – генетическая программа. Эти часы спрятаны в ядре каждой живой клетки. И такая встряска для организма, как купание в проруби, способствует, если не заставить стрелки "часов старения" крутиться в обратную сторону, то значительно замедлить их ход".

Глава 8. Научные статьи

Материалы этой части оформлены по правилам написания статей в научных журналах. Это означают, например, что все ссылки на литературы расположены в конце этой же статьи. По сравнению с оригиналом сделаны небольшие поясняющие добавления.

РЕЗЕРВЫ ДЛИТЕЛЬНОГО ОХЛАЖДЕНИЯ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

Е.Л. ТАРУНИН, В.Г. ХОРУЖЕНКО

(Вестник ПГТУ, "Прикладная математика и механика", №1, 2006, с. 51-54)

Резервы длительного охлаждения людей, случайно оказавшихся в холодной воде, интересуют врачей и военных. Статистические данные о времени потери сознания и времени наступления смерти представлены в статье [1]. В данной работе методом наименьших квадратов получены аналитические формулы, хорошо согласующиеся со статистическими данными. Кроме того, получены зависимости, которые могут быть использованы для обоснования нормативов зимнего плавания, и обсуждены возможности моделирования для получения подобных зависимостей.

Опорные значения для получения формул представлены в таблице 1. В ней t_1 – время потери сознания в минутах, а t_2 – время наступления смерти. Интервал температуры от 0°C до 14°C

выбран с соответствием определения холодной температуры воды для разрабатываемых нормативов зимнего плавания.

Таблица 1.

Статистические данные значений t_1 , t_2 статьи [1].

Т°С	0	1	2	3	4	5	6	7
t_1	11.5	12	12.75	13.65	14.8	16.35	18	20.67
t_2	18	18.9	20.25	21.75	24.25	27.88	31.75	37
Т°С	8	9	10	11	12	13	14	
t_1	23.25	26.25	29.75	34.75	40.5	48	58.4	
t_2	43.25	51.25	60.4	76	94	112	140	

Для аппроксимации были опробованы две функции с двумя параметрами. Первая функция соответствовала полиному второй степени:

$$f_1(T) = t(0) + c_1T + c_2T^2, \quad (1)$$

а вторая функция использовала экспоненту в виде:

$$f_2(T) = t(0) \cdot \exp(b_1T + b_2T^2). \quad (2)$$

Метод наименьших квадратов [2] дал значения параметров аппроксимации, сведенные в таблицу 2. Представление о погрешности аппроксимации дают величины S_1 и S_2 :

$$S_1 + \max_i \left| \frac{t_i - f(T_i)}{t_i} \right| \cdot 100. \quad (3)$$

$$S_2 = \frac{1}{(N+1)} \sum_{i=0}^N (t_i - f(t_i))^2. \quad (4)$$

Здесь $N=14$ (число использованных значений из таблицы на единицу больше). Величина S_1 дает в процентах максимальное отклонение табличных значений от вычисленных значений, а в следующем столбце указана температура, для которой характерно это отклонение. Величина S_2 дает значение среднеквадратичной ошибки.

Таблица 2.

Значения параметров аппроксимации, найденных методом наименьших квадратов.

f1(T)	c1	c2	S1%	T	S2
t1	0.5939	0.2628	6.8	14	2.40
t2	-2.7032	0.7666	7.3	14	19.93

f2(T)	b1	b2	S1%	T	S2
t1	0.04607	0.00496	0.89	13	0.0675
t2	0.05412	0.00675	2.95	14	2.42

Из таблицы видно, что аппроксимация с помощью экспоненты значительно точнее. Особенно четко это видно по средне квадратичному отклонению S_2 – для времени потери сознания эта величина меньше почти в 35 раз, а для времени наступления смерти в 8 раз. Поэтому в дальнейшем для получения нормативов спортивного плавания использовалась аппроксимация $f_2(T)$ в форме экспоненты (2). Значения коэффициентов b_1, b_2 из таблицы для $f_2(T)$ могут быть использованы для получения аналитических зависимостей времени потери сознания и времени наступления смерти вместо значений из таблицы 1.

Перейдем к построению зависимости "эквивалентных" времен пребывания спортсменов в ледяной воде при различных температурах воды $t(T)$. В качестве опорного значения при построении такой зависимости принято, что при нулевой температуре воды время пребывания спортсмена в такой воде равно 15 минут. Напомним, что по статистическим данным [1] при такой температуре через 11.5 минут человек потеряет сознание, а через 18 минут умирает. Эти факты говорят о высоком уровне опорной холодовой нагрузки закаленных людей, с одной стороны, а с другой, о большой роли моральной подготовки (данные [1] относятся к шоковым ситуациям).

Сначала была сделана попытка построить искомую зависимость с использованием модели [3], полагая, что времена эквивалентны при одинаковой потере тепла:

$$dQ(t) = C \int_0^R (\tilde{T}(0, r) - T(t, r)) 2\pi r dr \quad (5)$$

Здесь C – теплоемкость тканей человека, $\tilde{T}(0, r)$ – равновесное значение температуры тела перед погружением в воду, а $T(t, r)$ – распределение температуры в момент времени t . При значениях температуры воды более 0°C счет по модели велся до тех пор пока $dQ(t)$ не сравняется с потерей тепла при нулевой температуре за 15 минут dQ_0 . Расчеты выполненные при различных значениях коэффициента теплоотдачи в законе Ньютона λ от 10^3 до 10^5 (использована система единиц СИ), показали слабое изменение (менее 2%) величины dQ_0 . Основные расчеты были выполнены для $\lambda = 10^4$. Построенная в результате расчетов зависимость $t(T)$ дала заниженные значения времени. В качестве примера укажем вычисленные времена для двух значений температуры $T=9^\circ\text{C}$ и $T=15^\circ\text{C}$ – 25.2 минуты и 40 минут соответственно. Эти времена примерно в 1.5-2.5 раза меньше ожидаемых. Известно, что даже не тренированные люди могут находиться в воде с температурой при температуре 15°C сравнительно долго, но не смогут быть в ледяной воде и одной минуты. Отметим также, что усиление тепловыделения организмом человека вдвое при погружении в воду, не меняло значения $t(T)$. Эти факты, по нашему мнению, говорят о большей роли температуры вблизи поверхности с разветвленной системой кровеносных сосудов по сравнению с температурой внутри организма.

Так как модель построения эквивалентных времен по равенству потерь тепла давала мало правдоподобные результаты, было решено использовать статистические данные [1]. По опорному значению (15 минут при нулевой температуре) выбирался весовой коэффициент α , обеспечивающий равенство

$$\alpha \cdot t_1(0) + (1 - \alpha) \cdot t_2(0) = 15. \quad (6)$$

Отсюда следует, что весовой коэффициент равен

$$\alpha = \frac{t_2(0) - 15}{t_2(0) - t_1(0)} = \frac{18 - 15}{18 - 11.5} \approx 0.46154 \quad (7)$$

Для поиска аппроксимационной зависимости полагалось, что

$$f(T) \approx \alpha \cdot t_1(T) + (1 - \alpha) \cdot t_2(T). \quad (8)$$

Здесь $t_1(T)$ и $t_2(T)$ данные [1], представленные в табл. 1. Также как и для функций $f_1(T)$ и $f_2(T)$, методом наименьших квадратов была получена формула:

$$f(T) = 15 \cdot \exp(0.05058 \cdot T + 0.00628 \cdot T_2). \quad (9)$$

Формула эта соответствует весовому коэффициенту α , указанному в (7).

Максимальное отклонение этой функции от табличных данных, соответствующее $T=14^\circ\text{C}$ менее 1.8 %, а средне квадратичная ошибка S_2 менее 0.59. Заметим, что при аппроксимации параболой средне квадратичная ошибка в 16 раз больше.

Зависимость эквивалентного времени пребывания в воде в зависимости от температуры воды T изображена на рис. 1 сплошной линией. Штриховые линии соответствуют табличным данным [1] для времени потери сознания t_1 и времени наступления смерти t_2 .

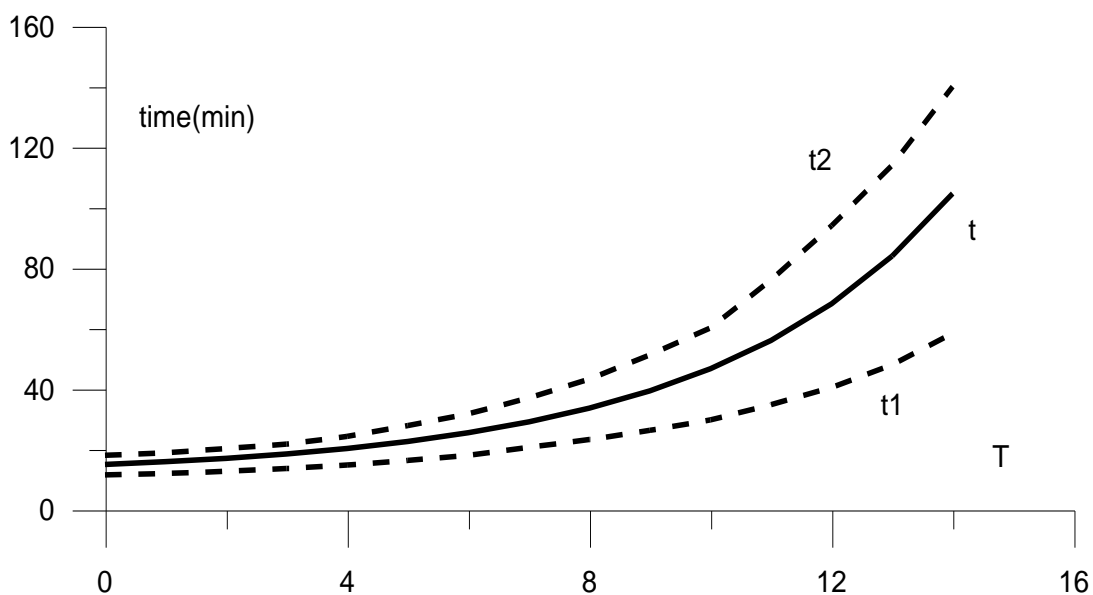


Рис. 1. Зависимости времен t , t_1 , t_2 от температуры воды

Из формулы (9) следует в частности, что эквивалентное время увеличивается в 2, 3 и 4 раза по сравнению с $t(0)$ при соответствующих температурах $T \approx 7.2^\circ\text{C}$, 9.8°C и 11.4°C . Табличные значения функции (9) представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Табличные значения эквивалентного времени.

T°C	0	1	2	3	4	5	6	7
t	15	15.88	17.02	18.47	20.30	22.60	25.47	29.07
T°C	8	9	10	11	12	13	14	
t	33.60	39.32	46.60	55.92	67.95	83.62	104.19	

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Molnar G.W. Survival of hypothermia by men immersed in a cold water // JAWA, N. 131, 1946
2. Калиткин Н.Н. Численные методы.- М.: Наука, 1978
3. Тарунин Е.Л., Хоруженко В.Г. Моделирование охлаждения в ледяной воде // Российский журнал "Биомеханика", 2005, Т. 9, № 3, С. 96-105

Моделирование охлаждения в ледяной воде

Е.Л. Тарунин, В.Г. Хоруженко

(Российском журнале "Биомеханика", 2005, Т. 9, № 3, С. 96-105)

Аннотация. В статье обсуждены результаты математического моделирования процесса охлаждения людей в ледяной воде. Модель использует нестационарное уравнение теплопроводности с внутренними источниками тепла. Модель позволила объяснить значительную часть результатов, полученных в результате нахождения пловцов ("моржей") в ледяной воде в течение 15 минут. С помощью математической модели и ее численного решения показана роль различных параметров пловцов и условий обогрева в сауне. Предварительное использование модели выполнено в [5, 6].

Ключевые слова: гипотермия, гипобиоз, математическое моделирование, уравнение теплопроводности.

1. Введение

Гипотермия (охлаждение) широко используется в медицине для достижения различных целей. Кардиологи используют охлаждение пациентов для оперирования на "сухом" сердце [1, 2]. Охлаждение используется для уменьшения риска отторжения пересаженных органов и уменьшения последствий повреждений при авариях (стресс, облучение), а также для сохранения органов, запланированных для пересадки [7]. Необходимым этапом после охлаждения является режим восстановления жизнедеятельности. Знание оптимального режима восстановления жизнедеятельности важно как для успешного завершения операций с использованием охлаждения пациентов, так и для спасения людей, оказавшихся в ледяной воде в случае аварий. Цикл исследований, описанных в монографии [7], показывает, что охлаждение эффективнее и безопаснее проводить при использовании препаратов, вызывающих гипобиоз (снижение жизненной активности), а обычная клиническая гипотермия опасна и часто приводит к "холодовой смерти" во время операции или на этапе восстановления. Кроме того, гипобиоз может использоваться в аварийных ситуациях (подводные лодки, самолеты, космические корабли) для поддержания жизни и для уменьшения вредных воздействий (истощение, отравление, излучение, шок).

Во всех описанных случаях полезно иметь полную информацию о распределении температуры в теле человека. Получить эту информацию можно путем математического моделирования. В [2] отмечается сложность математического моделирования многих процессов, сопровождающих процесс гипотермии, и необходимость их разработки. К сожалению, в области гипотермии мало достоверных фактов, необходимых для построения адекватной модели.

В данной статье обсуждаются результаты математического моделирования, полученные в работах авторов [5, 6]. Соответствующее моделирование во многом объяснило результаты уникальных экспериментов, выполненных под руководством одного из авторов статьи (В.Г. Хоруженко). Кроме того, выяснены параметры, которые необходимо уточнять для совершенствования модели.

2. Результаты экспериментов

Эксперименты выполнялись 7 декабря 2002 года в Перми. Руководителем и участником экспериментов был В.Г. Хоруженко – председатель Пермского регионального отделения Федерации закаливания и спортивного зимнего плавания России. В эксперименте приняло участие 6 хорошо подготовленных спортсменов, которые находились в ледяной воде 15 минут. Самому молодому участнику было 18 лет, а самому пожилому – 81 год. Эксперименты выполнялись под контролем бригады медицинских работников. Особенность экспериментов заключалась в том, что впервые на территории России был применен мониторинг температуры "ядра" пловцов с помощью программируемого термодатчика. Датчик имел форму капсулы диаметром $d = 17$ мм и толщиной $h = 5,5$ мм (оболочка капсулы была выполнена из нержавеющей стали). За полчаса до момента погружения в ледяную воду капсула проглатывалась. Разрешающая способность датчика (в интервале от 15 до 46°C) составляла 0,125 градуса. Позднее (после естественного выхода капсулы из тела) на персональном компьютере воспроизводилась зависимость температуры ядра пловца от времени $T(t)$.

Обслуживающая бригада врачей измеряла частоту сердечных сокращений, артериальное давление и брала кровь у пловцов на анализ в ответственные моменты. Температура воздуха на улице равнялась минус 27°C, а в сауне $\approx +65^\circ\text{C}$. После пребывания в ледяной воде у пловцов отмечено повышение частоты сердечных сокращений примерно на 36%, систолического давления

на – 19%. Анализ крови показал усиление теплоотдачи за счет усиления параметров обмена. В выводах отмечено, что гормональные системы испытанных пловцов надежно приспособлены к подобным стрессовым испытаниям.

Наиболее ценный материал был получен за счет мониторинга температуры пловцов. На рис. 1 представлена типичная зависимость температуры ядра от времени у одного из спортсменов. Заметно, что после 2-3 минут после погружения произошло незначительное повышение температуры ядра. При выходе испытуемого из воды температура его ядра равнялась $35,8^{\circ}\text{C}$. Через 15 минут после выхода из воды она понизилась до $33,6^{\circ}\text{C}$.

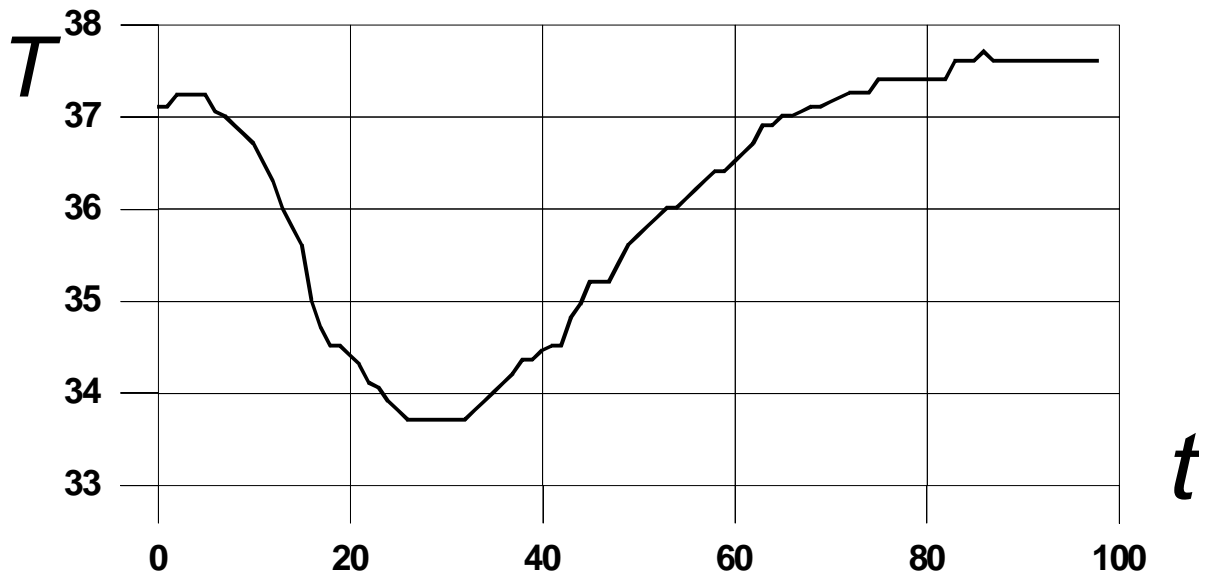


Рис. 1. Показания датчика температуры T от времени t у одного из спортсменов Вильдана Шайхуллина при условиях: 15 минут в ледяной воде, 9 минут в помещении, 30 минут в сауне

При подобии зависимостей типа рис.1 их параметры существенно отличаются. Так, например, при времени пребывания в ледяной воде лишь 6 минут одного спортсмена (брата В.Г. Хоруженко, не "моржа") температура его ядра понизилась на $3,1^{\circ}\text{C}$. Эти факты указывают на приобретенную "моржами" в результате закаливания адаптацию к холоду.

В [7] описан эксперимент с экспозицией в ледяной воде ($T = 0-0,5^{\circ}\text{C}$) в течение 30 минут одного из авторов (В.Г. Хоруженко). Параметры зависимости температуры в пищеводе от времени были таковы: начальная температура $37,6^{\circ}\text{C}$, при выходе из воды 35°C , минимум температуры 32°C был достигнут после 25-30 минут обогрева в сауне. Измерялась температура и в подмышечной впадине: начальная температура $36,6^{\circ}\text{C}$, через 5 минут после выхода из воды $30,5^{\circ}\text{C}$. Лишь после 40 минут нахождения в сауне температура в подмышечной впадине стала выше температуры в ядре.

3. Математическая модель

Описание процесса охлаждения человека, попавшего в холодную воду, в общем случае, является сложной задачей. Эта сложность обусловлена нестационарностью процесса теплопередачи в сложной трехмерной геометрии при наличии тепловыделения и влаги, которые являются индивидуальными и, кроме того, изменяются в процессе охлаждения. Сложным является и теплообмен с внешней средой. Согласно [1], "до сих пор не существует достаточно строгой схемы терморегуляции организма, которая бы объясняла принципы ее действий и позволяла предсказывать количественные эффекты".

Представленная математическая модель основана на решении одномерного нестационарного уравнения теплопроводности с внутренними источниками тепла (тело человека аппроксимировалось цилиндром)

$$\rho \cdot c \cdot \frac{\partial T}{\partial t} = \frac{1}{r} \cdot \frac{\partial}{\partial r} \left(k \cdot r \cdot \frac{\partial T}{\partial r} \right) + q(t, r) \quad (1)$$

В этом уравнении ρ – плотность, c – удельная теплоемкость, k – коэффициент теплопроводности, q – мощность внутренних источников тепла. Рассматривались 4 слоя с различными свойствами: поверхностный слой кожи (*epidermis*) толщиной от 1 до 1,5 мм, внутренний слой кожи (*dermis*) толщиной 2,5-3 мм, подкожная ткань (*subcutaneous tissues*) толщиной 1,5-2,5 мм и центральная часть тела [3]. Мощность внутренних источников тепла была функцией координаты (полагалось, что температура крови не отличалась от температуры ткани). На внешней границе тела ($r = R$) теплообмен с внешней средой аппроксимировался законом Ньютона

$$k(R) \cdot \frac{\partial T}{\partial r} = -\lambda \cdot (T(t, R) - T_{out}) \quad (2)$$

Начальное распределение температуры $T(0, r)$ соответствовало стационарному решению уравнения теплопроводности при заданных параметрах – внешней температуре воздуха $T_{out} = T_0$, коэффициенте теплообмена на границе λ и величине тепловыделений Q . Эти параметры не были полностью независимыми – они должны были обеспечить температуру ядра из интервала 36,6-37°C. Это обстоятельство является недостатком модели. Устранить этот недостаток можно лишь существенным усложнением модели, введя "автоматическую" настройку интенсивности источников в зависимости от температуры. Как это сделать неясно, хотя в [2] делаются намеки на возможность такого описания.

При нахождении стационарного решения уравнения теплопроводности задавалась и зависимость коэффициента теплопроводности от координаты $k(r)$. Зависимость $k(r)$ была аппроксимирована кусочно-постоянными значениями в четырех слоях тела человека:

$$k_1 = 0,209 \frac{\text{Вт}}{\text{м}^2\text{С}}, k_2 = 0,314 \frac{\text{Вт}}{\text{м}^2\text{С}}, k_3 = 0,418 \frac{\text{Вт}}{\text{м}^2\text{С}}, k_4 = k_3.$$

Первые три значения соответствовали данным статьи [3]. Первый номер соответствует наружному слою. Из-за незнания коэффициента теплопроводности в центральной (четвертой) части полагали, что $k_4 = k_3$. В расчетах предполагалось, что тепловыделение с постоянной мощностью q_1 происходит лишь в слое толщиной $\Delta R = R_2 - R_1$ (R_2 примерно соответствует внутренней границе поверхностного слоя кожи, а R_1 соответствует внутренней границе подкожной ткани). Слой толщиной ΔR соответствует разветвленной системе кровоснабжения. Отметим, что в [3] при вычислении температуры в поверхностном слое источники тепла задавались в двух слоях и эти источники тепла были пропорциональны разности температуры тела и фиксированной температуры крови. В нашей модели мы полагаем, что температура крови совпадает с температурой ткани.

Коэффициент пропорциональности, использованный в [3], был функцией координат. Он был отличен от нуля лишь во внутреннем слое кожи (*dermis*) и в подкожной ткани. Максимальное значение соответствовало внутренней границе подкожной ткани, на интервале до внутренней границы *dermis* коэффициент убывал линейно, а затем – по квадратичному закону.

Полагалось, что тепловыделение с постоянным значением q_1 происходит в слое толщиной $\Delta R = R_2 - R_1$. Для вычисления величины q_1 использовалась формула

$$q_1 \approx \frac{Q}{\pi(R_2^2 - R_1^2)H} \frac{\text{Вт}}{\text{м}^3}, \quad (3)$$

в которой H – высота пловца, а общая средняя мощность тепловыделения Q равна [1]

$$Q \approx (2,4 - 4,0) \cdot 10^3 \frac{\text{ккал}}{\text{сутки}} \approx (116 - 197) \text{Вт}. \quad (4)$$

Согласно [4, 7] при холодовом стрессе происходит всплеск тканевой биоэнергетики и уровень мощности тепловыделения может изменяться в десятки раз. Наоборот, низкие значения тепловыделения соответствуют некоторым формам гипобиоза [7].

При постоянном значении коэффициента теплопроводности k легко находится стационарное решение уравнения теплопроводности. В ядре человека ($r < R$) температура максимальна и не зависит от радиуса:

$$T_1 = T_{out} + \frac{q_1}{2k} \left(\left(\frac{1}{2} + \frac{k}{\lambda R} \right) (R_2^2 - R_1^2) + R_2^2 \ln\left(\frac{R}{R_2}\right) - R_1^2 \ln\left(\frac{R}{R_1}\right) \right) \quad (5)$$

В зоне с внутренними источниками тепла ($R_1 \leq r \leq R_2$):

$$T_2(r) = T_1 - \frac{q_1}{2k} \left(\frac{r^2 - R_1^2}{2} - R_1^2 \ln\left(\frac{r}{R_1}\right) \right) \quad (6)$$

В поверхностном слое кожи ($R_2 \leq r \leq R$):

$$T_3(r) = T_1 - \frac{q_1}{2k} \left((R_2^2 - R_1^2) \left(\frac{1}{2} + \ln\left(\frac{r}{R_2}\right) \right) - R_1^2 \ln\left(\frac{R_2}{R_1}\right) \right) \quad (7)$$

Независимость температуры в ядре от координаты является следствием решения уравнения теплопроводности в стационарном случае при размещении источников тепла на периферии. Это обстоятельство и позволяет врачам справедливо утверждать об изотермичности ядра. Однако в нестационарном случае отклонения от изотермичности ядра вполне допустимы. Для параметров, использованных в расчетах, доля ядра по объему составляла $\approx 80\%$.

Из точного решения могут быть получены различные оценки. Так как это решение получено при постоянном значении коэффициента теплопроводности, при получении оценок следует использовать значение коэффициента теплопроводности из интервала от k_1 до k_2 . Из точного решения легко находятся характерные перепады температуры в поверхностных слоях:

$$\Delta T_1 \equiv T_3(R) - T_{out} = q_1 \cdot \frac{(R_2^2 - R_1^2)}{2\lambda R},$$

$$\Delta T \equiv T_1 - T_3(R) = \frac{q_1}{2k} \left((R_2^2 - R_1^2) * \left(\frac{1}{2} + \ln\left(\frac{R}{R_2}\right) \right) - R_1^2 \ln\left(\frac{R_2}{R_1}\right) \right). \quad (8)$$

Неравномерное размещение источников тепла почти в 5 раз уменьшает значение ΔT по сравнению с равномерным размещением. При температуре воздуха $T_{out} = 20^\circ\text{C}$ и коэффициенте теплообмена $\lambda < 9$ обнаженный человек в состоянии длительное время поддерживать температуру в центре тела, равную $36,6^\circ\text{C}$. Реальные значения λ могут быть выше. Особенно они велики при теплообмене в воде. Поэтому в расчетах при погружении человека в воду часто полагалось $T(R) = T_{cold}$, что соответствовало $\lambda = \infty$.

Из решения стационарной задачи следует, что человек сохранил бы температуру ядра в $36,6^\circ\text{C}$ при помещении его в ледяную воду, если бы интенсивность его тепловыделений увеличилась по сравнению со средним значением (4) в 6-10 раз. Кроме того, выясняется, что если бы система терморегуляции человека работала независимо от температуры его тела при нахождении в ледяной воде, температура ядра стремилась бы к стационарному значению в интервале от 3 до 6°C . Эти факты косвенно указывают на экстремальность условий нахождения человека в ледяной воде.

Решение эволюционного уравнения теплопроводности находилось методом сеток по явной схеме. Шаг по времени вычислялся по формуле, обеспечивающей устойчивость и второй порядок аппроксимации по времени. Используемое число интервалов ($N \geq 500$) обеспечивало высокую точность расчетов. Расчеты выполнялись как для цилиндрической системы координат, так и для одномерного случая при замене r на x (см. рис. 2). Подробности алгоритма содержатся в [6].

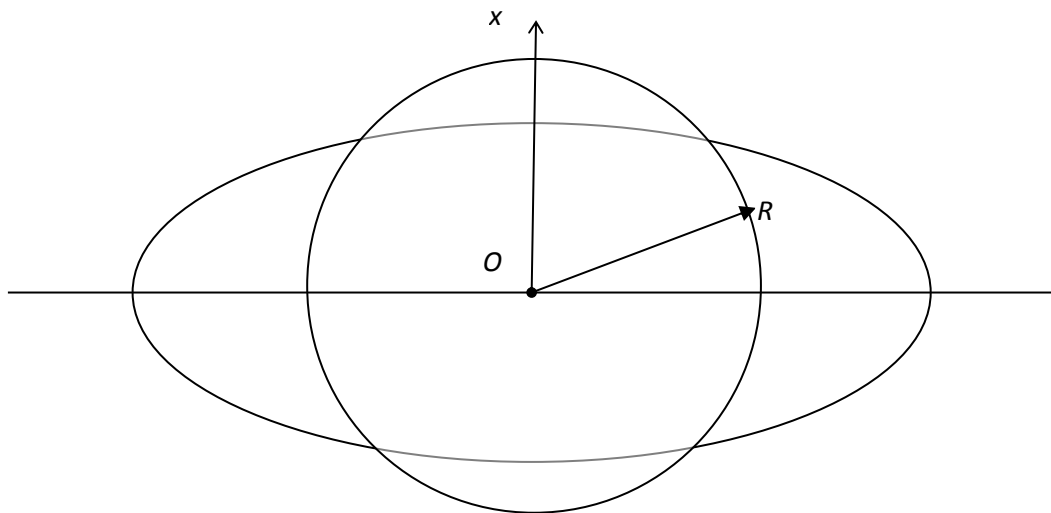


Рис. 2. Сечение тела в области талии и система координат

4. Результаты математического моделирования

Задача содержит большое число параметров. Перейдем к обсуждению результатов расчета для следующего набора параметров (расстояния указаны в сантиметрах, время – в минутах):

$$R = 10, R_1 = 8,9, R_2 = 9,8, H = 165,$$

$$t_{0=1}, t_1 - t_0 = 15, t_{11} - t_1 = 6, t_{12} - t_{11} = 30, t_2 = 120, T_{cold} = 0^\circ\text{C}, \quad (9)$$

$$T_{hot} = 70^\circ\text{C}, k_q = 1, \lambda = 8, \lambda_c = \infty.$$

Зависимости температуры от времени в двух различных координатах тела для этих параметров изображены на рис. 3–4 (время указано в минутах). На рис. 3 представлена зависимость температуры от времени для $x = R_1$ (11 мм от поверхностного слоя), а на рис. 4 представлена зависимость температуры от времени для $x = 7$ см (3 см от поверхностного слоя). Заметно их подобие и существенное различие по глубине минимума.

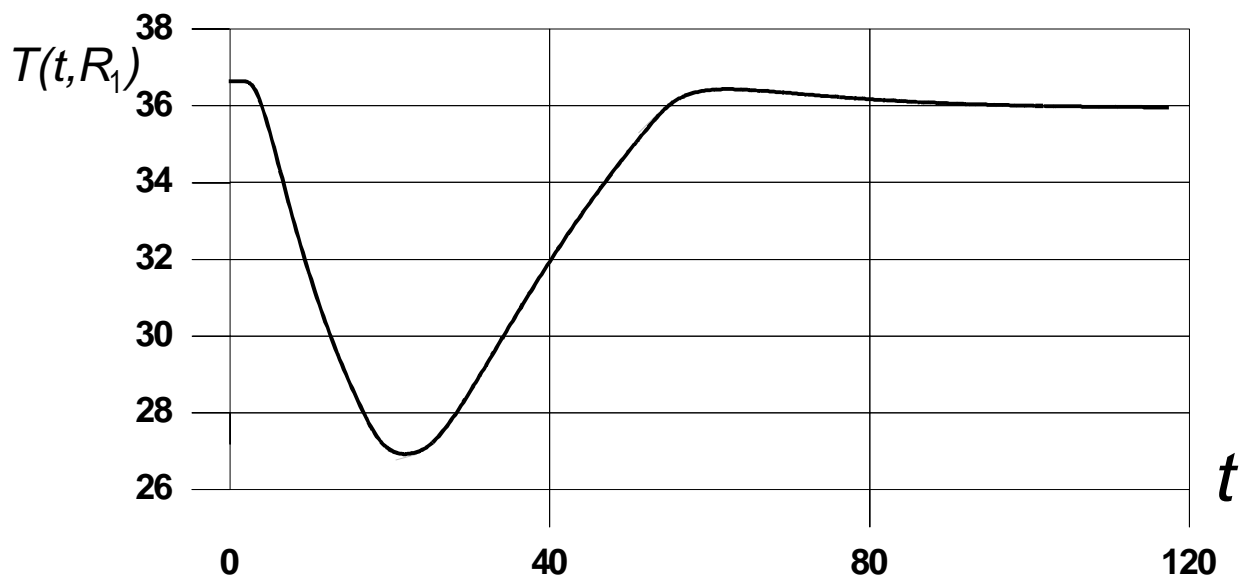


Рис.3. Зависимость температуры подкожного слоя от времени

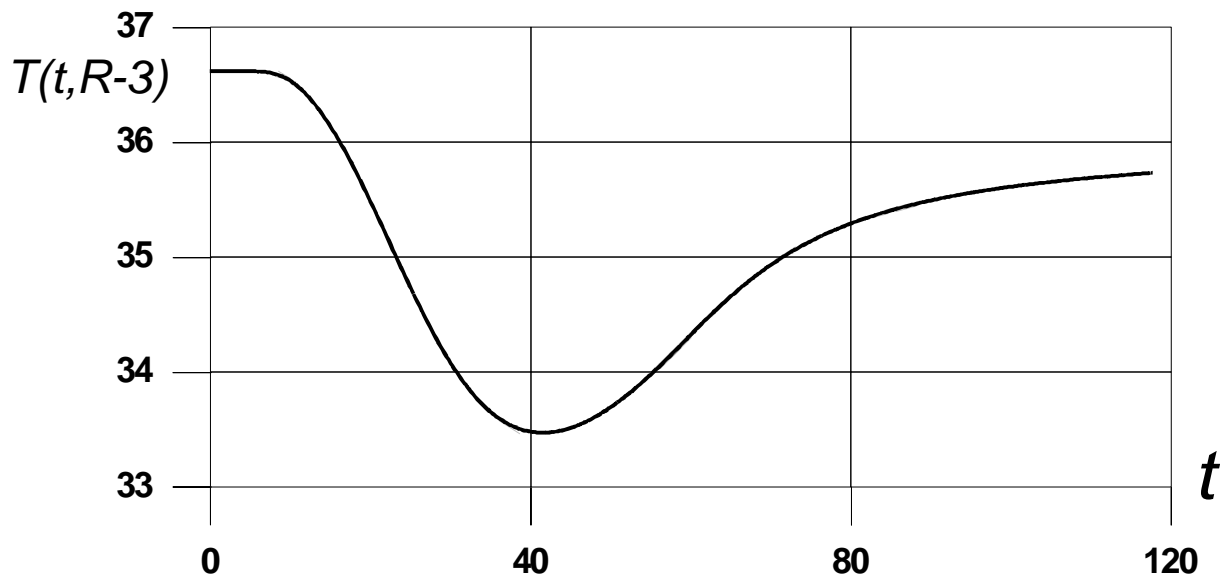


Рис.4. Зависимость температуры от времени
на расстоянии 3 см от поверхностного слоя

Время достижения минимума температуры растет в соответствии с законом подобия. Величина понижения температуры после выхода из воды $\delta T = T(t_1, x) - \min T(t, x)$ при удалении от поверхности тела вначале растет, достигает максимального значения $\delta T_* \approx 2,75$ °С на глубине $d_* \approx 2,4$ см, а затем монотонно убывает. Таким образом, глубокие участки тела ($L > d_*$) испытывают меньшее понижение температуры. Глубина слоя d_* , на которой достигается $\delta T_* \equiv \max(\delta T)$, увеличивается при увеличении времени нахождения в холодной воде Δt_c . В интервале Δt_c от 10 до 20 минут вычислительные эксперименты позволили найти зависимость

$$d_* \approx 2,4 + 0,8(\Delta t_c - 15) \quad (10)$$

Величина δT_* зависит от многих параметров. Увеличение размеров подкожного слоя, естественно, увеличивает возможности пловца на испытание холодом. К сожалению, при проведении экспериментов, обсужденных выше, подобного рода измерения не выполнялись.

Возникает важный вопрос – какую глубину тела считать принадлежащей к "ядру" (ядро человека занимает до 90% всего объема)? В использованной постановке температура ядра не постоянна. Это соответствует реальной ситуации (неоднородность температуры ядра порядка 0,2-0,6°C была зафиксирована при операциях на "сухом" сердце [2]). Однако для уточнения цифровых данных требуется внести коррективы в постановку задачи. Особенно это касается параметров ядра – коэффициента теплопроводности и мощности тепловыделений.

Результаты, представленные на рис. 3–4, соответствовали интенсивности внутренних источников тепла, настроенных на равновесный вариант с температурой окружающей среды $T_{out} = 20^\circ\text{C}$ и значении $Q \approx 66\%$ от середины интервала, указанного в (4). Известно, что при понижении температуры поверхностного слоя организм настраивается на выделение большего количества тепла [4]. Механизм соответствующего регулирования изучен недостаточно. Испытана упрощенная модель, которая показывает характер влияния этого механизма на решение задачи теплопроводности. В соответствии с этой моделью мощность источников тепла увеличивалась при погружении пловца в воду.

Зависимость температуры подкожного слоя от времени для параметров (9) при коэффициенте усиления $k_q = 2$ представлена на рис. 5. Обращает на себя внимание небольшой подъем температуры в подкожном слое в первые минуты после погружения в ледяную воду (подобное поведение температуры в начальный момент охлаждения фиксировалось у некоторых пловцов). При выходе из воды температура равнялась 29,2°C, а минимальное значение температуры –28,0°C (без усиления теплоотдачи было 26,9°C) достигнуто через 5 минут после выхода из воды. После выхода из сауны рост температуры продолжался до значений выше нормы, так как усиление теплоотдачи не было выключено.

Основные расчеты выполнялись при задании температуры внешней поверхности кожи, равной температуре воды ($\lambda_c = \infty$). Часть расчетов выполнялась при различных значениях параметра теплоотдачи λ_c . Расчеты показали, что отличие минимальной температуры в подкожном слое ($x = R_1$) от предельной при $\lambda_c = \infty$ равно $\delta_1 \approx 280/\lambda_c$ °C. Допуская отклонение δ_1 менее 0,3°C, следует использовать в расчетах $\lambda_c \geq 1000$. В этом случае температура внешней поверхности пловца $\approx 0,2^\circ\text{C}$.

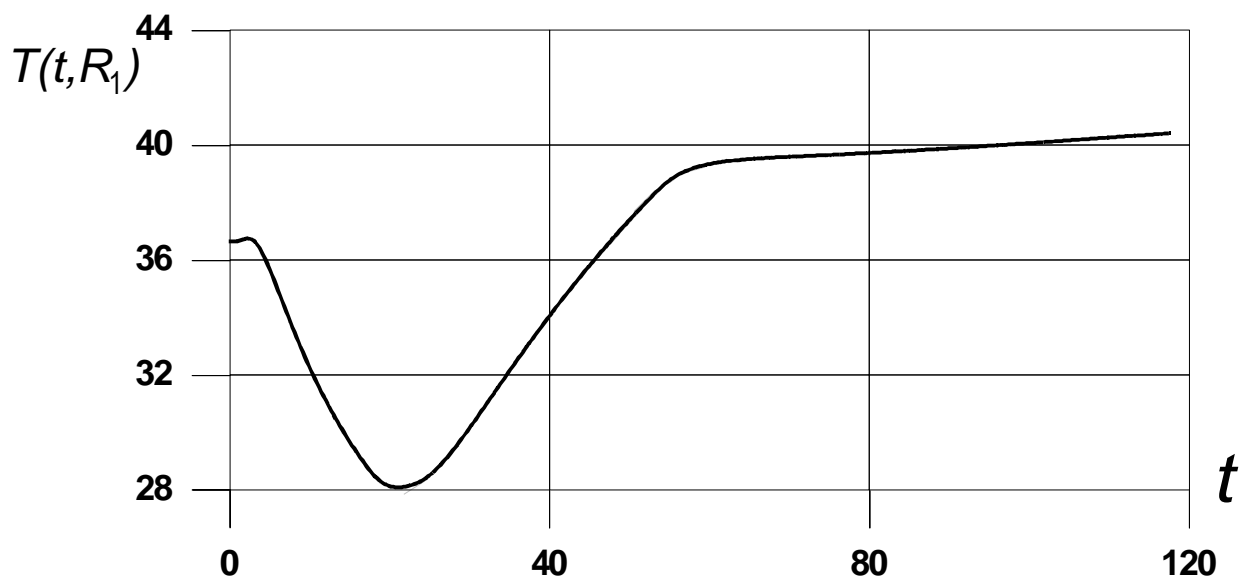


Рис. 5. Зависимость температуры подкожного слоя от времени для параметров (9) при усиленной теплоотдаче ($k_q=2$)

На рис. 6 представлен вычислительный эксперимент при отсутствии обогрева пловца в сауне. Условия соответствовали параметрам (9) с усилением теплоотдачи ($k_q=2$). Отличие, естественно, началось лишь с момента "входа" в сауну ($t=22$). Минимальное значение температуры незначительно (около $0,3^\circ\text{C}$), но зато резко замедлился подъем температуры до нормального значения.

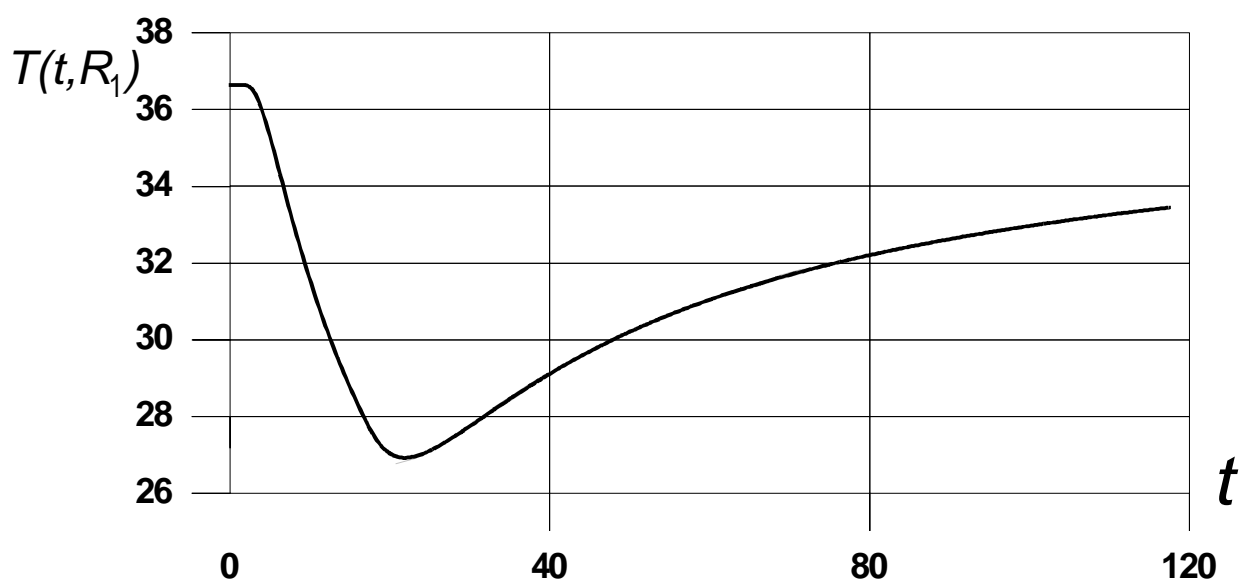


Рис.6. Зависимость температуры подкожного слоя от времени для параметров (9) при усиленной теплоотдаче с $k_q = 2$,
но при отсутствии обогрева в сауне

Выводы

1. Построена модель, позволяющая найти параметры охлаждения пловца в ледяной воде.
2. Представлено аналитическое решение задачи стационарной теплопроводности, позволяющее оценить параметры теплообмена.
3. Показано, что при погружении пловца в холодную воду организм начинает выделять больше тепла в 2–3 раза.
4. Расчетом показано, что обогрев в сауне существенно сокращает время возвращения пловца к норме.
5. Определена глубина слоя, на котором максимальна величина понижения температуры после выхода из ледяной воды.
6. Указаны параметры ядра, требующиеся для уточнения модели.
7. Для большей адекватности модели необходимо ее усложнение, которое автоматически описывает механизм термостатирования температуры ядра при произвольных граничных условиях.

Список литературы

1. *Иванов К.П.* Основы энергетики организма (Теоретические и практические аспекты), Том.1, Общая энергетика, теплообмен и регуляризация / К.П. Иванов. Ленинград: Наука, 1990 (in Russian)
2. *Литасова, Е.Е.* Клиническая физиология искусственной гипотермии / Е.Е. Литасова., Ю.А. Власов, Г.Н. Окунева, А.М. Караськов, В.Н. Ломиворотов. Новосибирск: Наука, 1997, 565 с. (in Russian)
3. Prediction of temperature profiles in the human skin and subcutaneous tissues / Pal D.S., Pal S. // J. Math. Biology. 1990. Vol. 28. P.355-364.
4. *Бартон, А.* Человек в условиях холода. Физиологические и патологические явления, возникающие при действии низких температур. Перевод с английского // А. Бартон, О. Эдхолм. М.: ИЛ, 1957, 333 с. (in Russian)
5. Математическая модель Особенности длительного охлаждения в ледяной воде. / Е.Л. Тарунин., В.Г. Хоруженко // Вестник ПГТУ. Прикладная математика и механика, №1. Пермь: ПГТУ, 2004, с. 83-89 (in Russian)

6. Особенности длительного охлаждения в ледяной воде / Е.Л. Тарунин, В.Г. Хоруженко // Вестник ПГУ. Математика, механика, информатика. Пермь: ПГУ, 2005, с.114-124 (in Russian)
7. Тимофеев, Н.Н. Гипобиоз и криобиоз. Прошлое, настоящее и будущее / Н.Н. Тимофеев. М: Информ-Знание, 2005, 256 с. (in Russian)

Математические вопросы охлаждения человека в ледяной воде

Мелентьев А.Б., Тарунин Е.Л.

Введение. Описание процессов протекающих в живых организмах всегда несет в себе много трудностей [1-6] и всегда это описание будет неполным. Возможно лишь рассмотрение разных моделей процессов с целью получения определенной информации. Согласно [6, стр.24], “до сих пор не существует достаточно строгой схемы терморегуляции организма, которая бы объясняла принципы ее действия и позволяла бы предсказывать количественные эффекты”. Одним из методов исследования является построение математической модели, основанной на решении нестационарного уравнения теплопроводности с внутренними источниками тепла (модель была предложена в [1]). Полученные в результате решения данные годятся для предварительной оценки процессов, получения некоторых результатов для дальнейшего анализа. К сожалению, данная модель очень проста и мы не можем полностью доверять ей, ибо не учтены некоторые параметры среды и тела, оказывающие влияние на терморегуляцию не сразу, а уже при значительном охлаждении человека.

Другим методом может быть подбор аналитических функций описывающих изменение температуры в разных слоях тела с течением времени. Такой подход требует определенного набора данных, точек, по которым будут построены функции. Эти данные могут быть взяты из уникальных опытов, проведенных спортсменами зимнего плавания. Пример такого опыта описан в [1]. Каждый опыт по-своему уникален и может дать определенную полезную информацию.

В данной статье дана попытка аналитической обработки реальных данных охлаждения одного спортсмена и получены оценки по предсказанию зависимости температуры ядра человека, располагая лишь данными на первых минутах. Аналитическая обработка выполнена только для интервала времени, на котором идет понижение температуры ядра, а неутешительная оценка возможностей предсказания получена из знания подобия для теплопроводной задачи.

Часть 1. Для обработки значений датчика были использованы данные Леонида Хоруженко (данные предоставил В.Г. Хоруженко). Леонид находился в ледяной воде 6 минут. После этого еще 6 минут ушло на переход в помещение и медицинские замеры. Затем он отогрелся в сауне 11 минут.

Напомним, что данные используемого термодатчика являются дискретными с шагом $\Delta T = 0.125^\circ\text{C}$. Поэтому для последующей математической обработки целесообразно провести сглаживание данных дискретного датчика. Для сглаживания можно использовать следующую формулу с весовым параметром α :

$$U_i^* = (1 - \alpha)U_i + \alpha \frac{U_{i-1} + U_{i+1}}{2} \quad (1)$$

Величину весового коэффициента сглаживания разумно выбирать вблизи 0.5 (отметим, что при $\alpha = 0$ сглаживание отсутствует). Пример сглаживания при $\alpha = 0.6$ представлен на рис.1. Как видно, сглаживание изменило немногие данные на величину меньшую шага датчика.

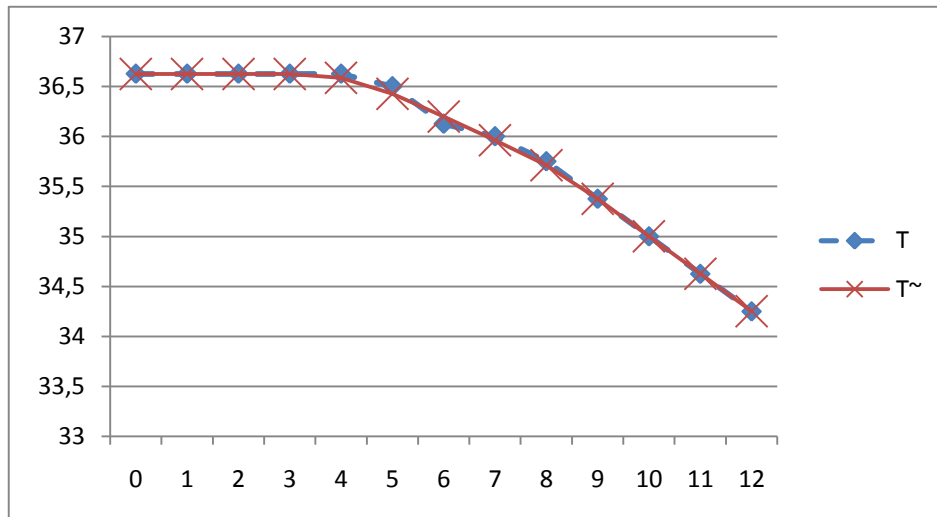


Рис1. Реальные(T) и сглаженные(T~) данные.

Часть 2. Возникает естественный вопрос – можно ли для зависимости температуры от времени в ядре человека (хотя бы на небольшом интервале по времени) найти приближенную формулу? Если реальная (пусть табличная) зависимость получена, то найти для нее подходящую аналитическую зависимость можно довольно просто средствами аппроксимации с использованием метода наименьших квадратов. Можно, конечно, находить реальные зависимости из решения математической модели, а затем их обрабатывать. Этот путь возможен, но усложнен тем обстоятельством, что задача содержит большое число приближенных параметров.

Попытаемся ответить пока на простой вопрос – возможна ли аппроксимация данной зависимости сравнительно простой формулой. Опираясь на вид зависимости (см. рис.1) была успешно опробована кусочно-гладкая функция, состоящая из трех кусочков (интервалов). На первом интервале – функция постоянная, на втором – полином третьей степени, на третьем – линейная функция с отрицательным тангенсом угла наклона. Полином третьей степени строится по 4 условиям, которые должны обеспечить непрерывность температуры и ее производных на границах интервала. На третьем интервале линейная функция, строится по правилу «прямая через две точки», которая дает малое отклонение от табличных значений. Пример применения описанной кусочной функции дан на рис. 2. Как видно, небольшие отличия аналитической

функции от табличных значений (менее 0.2 °C) наблюдаются только на интервале от 4 до 10 минут.

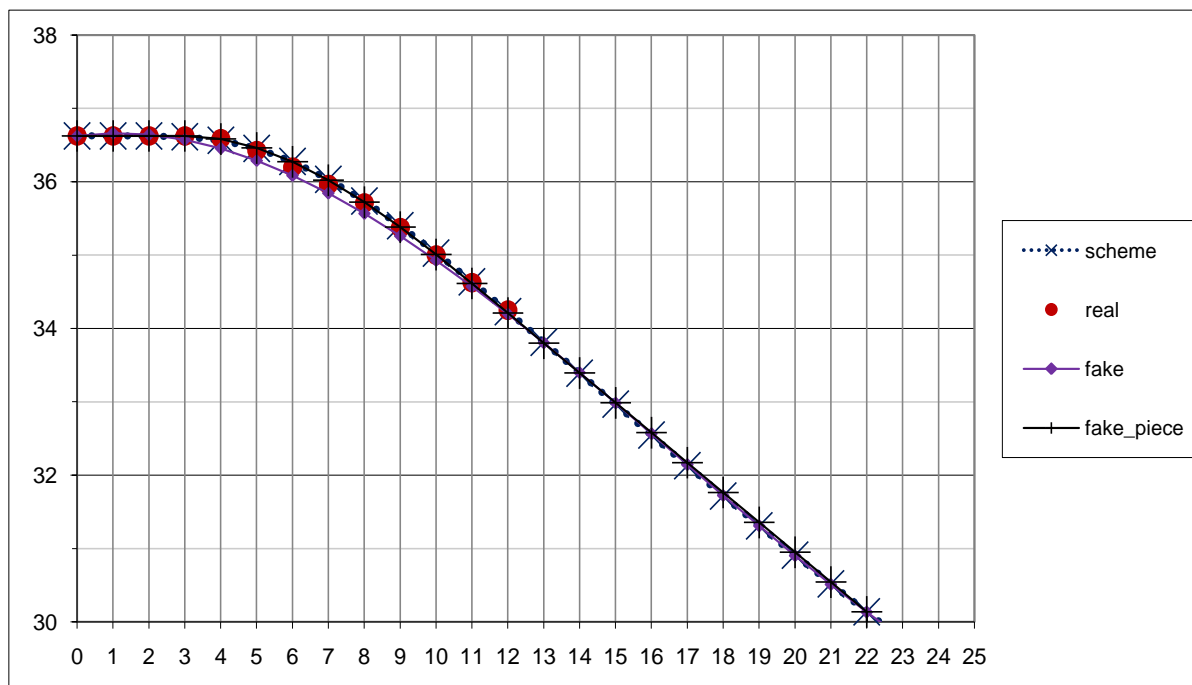


Рис. 2 Сравнение аппроксимации с реальными данными (ось абсцисс – время в минутах, ось ординат – температура в градусах)

Часть 3. Из данных, полученных экспериментальным методом путем замера температуры ядра термодатчиками, а также из решения модельной задачи [1] следует, что заметное изменение температуры в ядре начинается после 4-6 минут после погружения человека в ледяную воду. Этот факт не удивителен. Известно для процесса теплопередачи важное значение играет, так называемое, характерное время t_{\otimes} . За это время температура в теле значительно изменяется. Из соображений размерности и теории подобия следует, что характерное время пропорционально квадрату линейного размера тела L и обратно пропорционально коэффициенту теплопроводности χ :

$$t_{\otimes} = aL^2 / \chi \quad (2)$$

Коэффициент температуропроводности пропорционален коэффициенту теплопроводности k и обратно пропорционален произведению плотности ρ на удельную теплоемкость:

$$\chi = \kappa / (\rho c). \quad (3)$$

Коэффициент пропорциональности a в формуле зависит от решаемой задачи и от того, какое изменение температуры мы считаем существенным. Например, в одномерной теплопроводной задаче с начальным распределением температуры равным синусу и нулевыми граничными условиями легко выясняется, что максимальное значение температуры уменьшится в e раз ($e \approx 2.718$ - основание натуральных логарифмов) при $t_{\infty} = 1$.

Какое отношение имеет характерное время к нашей проблеме остывания человека в ледяной воде? Имеет почти прямое отношение. В нашей ситуации есть характерный размер, равный расстоянию ("глубине залегания") термодатчика от поверхности кожи. Это расстояние обычно больше 1 см. Из зависимости характерного времени от расстояния автоматически следует, что у моржа с толстым подкожным слоем термодатчик (при прочих равных условиях) зафиксирует подобное изменение температуры позднее. Например, если его подкожный слой больше в 1.41 раза запаздывание по времени будет в два раза больше.

Характерное время зависит еще и от коэффициента теплопроводности. Этот коэффициент разный для четырех слоев: поверхностный слой кожи толщиной 1-1.5 мм, внутренний слой кожи толщиной 2.5-3 мм, подкожная ткань толщиной 1.5-2.5 мм и центральная часть подкожного образования (см. статью "Моделирование охлаждения в ледяной воде"). Значение коэффициента теплопроводности изменяется в пределах $(1.1 \pm 0.13)10^{-7}$ м²/сек.

Сформулируем задачу, которая близка к ситуации охлаждения. В этой задаче находится решение одномерного уравнения теплопроводности в полу безграничном пространстве ($x \geq 0$) с соответствующими начальным и граничным условиями:

$$\frac{\partial T}{\partial t} = \chi \frac{\partial^2 T}{\partial x^2}, \quad T(0, x) = T_0, \quad T(t, 0) = 0. \quad (4)$$

Задача описывает остывание твердого тела, которое до начального момента времени имело постоянную температуру T_0 . Такая постановка оправдана для малого интервала по времени и небольших толщин. Кровеносные сосуды (особенно крупные) вносят искажения, но они расположены в глубине, на поверхности их влияние ослаблено. При $t \geq 0$ значения температуры на границе $x = 0$ полагаются равным нулю. Сформулированная задача имеет аналитическое решение [7], выражаемое через интеграл (функцию) ошибок $F(z)$:

$$T(t, x) = T_0 \cdot F\left(\frac{x}{2\sqrt{\chi t}}\right), \quad F(z) = \frac{2}{\sqrt{\pi}} \int_0^z \exp(-s^2) ds. \quad (5)$$

Нас интересует относительное изменение температуры

$$\delta T(t, x) = \frac{T_0 - T(t, x)}{T_0} = 1 - F\left(\frac{x}{2\sqrt{\chi t}}\right). \quad (6)$$

Задавшись значением $\delta T = 0.34\%$ (это соответствует "шагу" термодатчика $\Delta T = 0.125^\circ\text{C}$ при $T_0 = 36.6^\circ\text{C}$), получим соотношение для нахождения $z \equiv x/2\sqrt{\chi t}$:

$$\frac{2}{\sqrt{\pi}} \int_0^z \exp(-s^2) ds = 1 - \delta T = 0.9966, \quad \int_0^z \exp(-s^2) ds = 0.883. \quad (7)$$

Численное вычисление интеграла в (7) позволяет найти значение $z \approx 2.06$ и, следовательно, характерное время

$$t_{\otimes} \approx \frac{1}{\chi} \left(\frac{x_{\otimes}}{2z}\right)^2 \approx \frac{x_{\otimes}^2}{17.0 \cdot \chi}. \quad (8)$$

Для среднего значения коэффициента температуропроводности тела человека $\chi = 1.1 \cdot 10^{-7}$ м²/сек и глубины погружения датчика $x_{\otimes} = 1.5$ см получаем значение характерного времени t_{\otimes} равное двум минутам. Этот результат согласуется с результатами замеров.

Следовательно, из теории теплопроводности и опытных данных от датчика на глубине 1.5 см и более следует невозможность предсказания дальнейшего поведения температуры ядра человека по данным, полученным на интервале по времени сравнимым с 2 минутами.

Полученный результат был подтвержден конечно-разностным методом. Использование конечно-разностного метода позволяет легко учесть различие коэффициентов χ в слоях поверхностного слоя (эпителий, жировая ткань, мышечная ткань). Наибольшее значение χ соответствует эпителию (поверхностный слой кожи), а наименьшее - жировому слою. Для получения различного рода оценок не всегда есть смысл выполнять расчеты с учетом послойного характера поверхностного слоя, так как толщины этих слоев у разных людей могут отличаться на 50% и более. В этом случае логичнее выполнить расчеты для минимального и максимального значений коэффициента χ и указать соответствующий интервал изменений температуры.

Расчеты, выполненные конечно-разностным методом, позволяют получить значения изменения температуры на разных глубинах от поверхности в различные моменты времени. Эти расчеты показывают, что для поверхностных слоев кожи время 2 минуты не является малым. Так, например, на глубине слоя равного 1.5 мм в моменты времени 2, 5, 10, 30, 60 секунд

соответствующие изменения температуры равны 1.2, 6.5, 12.5, 21.3 и 25.5 °С соответственно. Отсюда, в частности, следует, что даже за 1 минуту погружения в ледяную воду средняя температура пальцев существенно изменяется.

Библиография

1. Тарунин Е.Л., Хоруженко В.Т. Математическая модель охлаждения в ледяной воде // Вестник ПГТУ Прикладная математика и механика. Пермь: ПГТУ – Пермь, 2005, с.85-91.
2. Литасова Е.Е., Власов Ю.А., Окунева Г.Н., Караськов А.М., Ломиворотов В.Н. Клиническая физиология искусственной гипотермии. – Новосибирск: Наука, 1997, с.565.
3. Pal D.S., Pal S. Prediction of temperature profiles in the human skin and subcutaneous tissues. – J.Math.Biology, 1990, p.355-364/
4. Бартон А., Эдхолм О. Человек в условиях холода. Физиологические и патологические явления, возникающие при действии низких температур (перевод с англ.). – М.: ИЛ, 1957. с.333.
5. Корниенко И.А. Возрастные изменения энергетического обмена и терморегуляции. – М.: Наука, 1979. с.157.
6. Иванов К.П. Основы энергетики организма (теоретические и практические аспекты). – Ленинград: Наука, 1990.
7. Кошляков Н.С., Глинер Э.Б., Смирнов М.М. Уравнения в частных производных математической физики // М.: ВШ. 1970. 710 с.

Температура воды в Каме

Тарунин Е.Л.

В клубе "Тонус" вывешивалась таблица значений температуры воды и воздуха. Такую таблицу обычно заполнял аккуратный "морж" с большим стажем Юрий Борисович Ширинкин. Для всех особенно интересной была соответствующая информация в периоды роста (весной) и уменьшения (осенью) температуры. После того, как Кама покрывалась льдом, измерения температуры давали естественно значение близкое к нулю градусов. Из этих замеров отчетливо просматривались две существенные закономерности – инертность температуры воды и ее отставание от температуры воздуха. Обе эти закономерности обязаны высокой теплоемкости воды и большому объему. В малых реках отставание (инертность) температуры воды от температуры воздуха значительно меньше.

Зависимость температуры воды от времени испытывает значительные скачки, хотя и значительно меньшие, чем изменения температуры. Так, например, в апреле 2005 последовательные замеры температуры на интервале от 17 до 30 апреля дали значения: 1°С, 1.5°С, 2°С, 1°С, 0°С, 2°С, 3°С.

Отметим при этом, что значения температуры на этом же отрезке времени не опускались (правда в дневное время) ниже 10°C . Эти факты указывают на сильное влияние водосброса с Камского водохранилища на температуру в районе грузового порта. Ниже по течению такие колебания температуры сглаживаются.

Обработка таблиц Ю.Б. Ширинкина за 2005 и 2006 годы позволила выяснить усредненные "коридоры" температуры в течении года. Логика подсказывала искать зависимость усредненного значения температуры от номера дня в виде синуса. Обработка табличных значений показала, что все положительные значения температуры при n от 90 (конец марта) до 350 (середина декабря) укладываются в зазоре между двумя функциями:

$$15\sin(\pi(n-120)/200) \leq T(n) \leq 21\sin(\pi(n-90)/260) \quad (1)$$

В этих формулах n – номер дня от начала года, а $T(n)$ – температура в градусах в соответствующий день года.

Соответствующие области значений температуры изображении на рисунке 1. По горизонтали указан номер месяца.

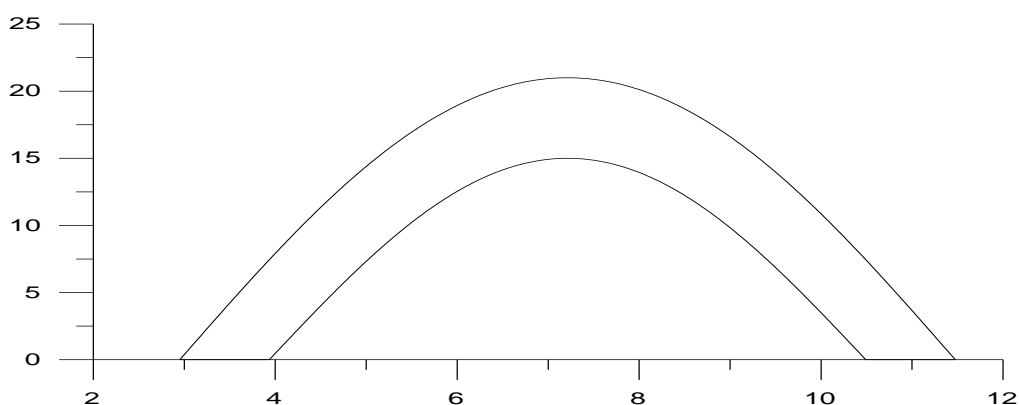


Рис.1 Области значений температуры воды Камы

Вместо неравенств (1) можно вычислять значение температуры по формуле

$$T(n) = 18\sin(\pi(n-105)/230), \quad (2)$$

но при этом учесть, что реальное значение может отличаться от вычисленного на 3.5 градуса.

Кроме аппроксимации в виде синусоиды были найдены уравнения прямых, ограничивающих области допустимых значений. Подобная аппроксимация оказалась для представленных табличных значений даже точнее (особенно для осеннего периода). Подъем температуры в весенне-летний период ограничен двумя прямыми с одинаковым коэффициентом роста $k_1 \approx 0.228$ град/день:

$$T_1(n) = k_1 \cdot (n - 90), \quad 90 \leq n \leq 180 \quad (3)$$

$$T_2(n) = k_1 \cdot (n - 120), \quad 120 \leq n \leq 186 \quad (4)$$

Из этих зависимостей следует, в частности, что одной и той же температуре могут соответствовать времена с разницей в один месяц. По коэффициенту роста видно, что в среднем на 1 градус температура повышается за 4-5 дней. Кроме того, в один и тот же день различие температур в разные годы может достигать почти 7 градусов.

В летний период (июнь – август) "коридор" температур значительно расширяется - температура воды находится в интервале от 15 градусов до 21 градуса. Осенью значения температуры вновь укладывается между двумя прямыми с отрицательным наклоном ($k_2 = 0.1864$):

$$T_3(n) = 20.5 - k_2 \cdot (n - 210), \quad 210 \leq n \leq 320 \quad (5)$$

$$T_4(n) = 20.5 - k_2 \cdot (n - 240), \quad 240 \leq n \leq 350 \quad (6)$$

Как видно, понижение температуры осенью идет с меньшей скоростью, чем повышение температуры весной. Осенью для понижения температуры в среднем на один градус требуется более 5 дней.

Обработка табличных значений отчетливо показала, что максимум температуры воды достигается после 40 дней после времени летнего солнцестояния (21 июня).

Влияние ледяной воды на организм человека

(В.А. Чудинов)

Дискуссия, которая развернулась по поводу действия "моржевания" на организм человека на страницах газет и других средствах массовой информации, зачастую с подачи так называемых "белых медведей", выявляет полярность взглядов от полного отрицания метода "как варварства и анти физиологии" до восторженного и неумеренного восхваления марафонских зимних заплывов. Мой тринадцатилетний опыт причастности к оздоровительному и спортивному зимнему плаванию позволяет высказать свое мнение по этой важной проблеме.

Укажем вначале положительные эффекты. Практика моржевания показывает эффективность воздействия холодной воды при ряде заболеваний, с которыми не справилась официальная медицина. К числу таких заболеваний относятся: некоторые заболевания аллергической природы, ревматизм, бронхиальная астма, хронические радикулиты, вплоть до открытой формы туберкулеза и даже нефритов. Эйфоризирующее, то есть поднимающее настроение, действие холодной воды благотворно сказывается на состоянии пациентов, выходящих из депрессии. В некоторых случаях моржевание является замещающим фактором для пациентов, прекративших употребление спиртных напитков. При регулярном кратковременном воздействии холодной воды от нескольких секунд до нескольких минут проявляется саногенное (лечебное, оздоравливающее) действие холодового стресса.

Научные исследования подтверждают эффективность холодового воздействия на повышение иммунитета и выработку устойчивости к простудным заболеваниям. В результате выраженных биохимических реакций поднимается уровень обменных процессов, способствующий физиологической регенерации (восстановлению) поврежденных тканей. Исследования (Доклады АН СССР, том 307, №4; 1989; том 313, №3, 1990), показали, что у моржующихся половозрелых крыс почти в три раза повысилась устойчивость к повреждающему действию радиации. У новорожденных крыс эффект был незначителен.

Наблюдения за моржующими людьми выявили единичные случаи побочных явлений, связанных с длительным и неумеренным холодовым воздействием. В одном случае у 60 летней женщины после 20-летнего моржевания развился трудно поддающийся лечению фурункулез. В другом случае у 30-летнего, ранее здорового, спортивного, мужчины, который моржевался по 3 раза в день (!), начались частые головные боли, головокружения, спазмы сосудов головного мозга. Иными словами, у него развилось органическое сосудистое заболевание мозга, вызванное срывом адаптационных механизмов. Подобные побочные эффекты должны учитываться врачами и инструкторами оздоровительных школ.

Функциональное состояние пловцов исследовалось нами совместно с кафедрой факультетской терапии с курсом физиотерапии (зав. кафедрой академик РАЕН ДМН, профессор Е.В. Владимирский). Было выявлено, что после выхода из воды происходило учащение пульса у новичков на 30-48% , а у опытных спортсменов лишь на 10-30%. В ходе занятий повышение пульса уменьшалось, что может свидетельствовать о появлении закаленности. Аналогичные закономерности были характерны для АД и частоты дыхания: у новичков повышение АД составляло 20-30%, а у "стажистов" 5-20%;. повышение частоты дыхания у новичков составляло 50-60%;, а у "стажистов" 40-50%. У женщин средние показатели (отклонения) оказались даже лучше.

Наши медицинские наблюдения над пловцами в период продолжительных заплывов в ледяной и холодной воде на дистанциях 500 метров и более позволили зарегистрировать на финише у части

пловцов посинение кожных покровов, подскоки АД, состояния измененного сознания с нарушением координации, речи, ориентировки в пространстве. Отмечалось также изменение поведения - от резкой заторможенности и вялости до выраженного нервно-психического возбуждения с агрессивностью или неадекватной эмоциональной расторможенностью. Подобное состояние напоминало клинику преходящего нарушения мозгового кровообращения или алкогольного опьянения средне тяжелой степени. Однако это состояние было обратимо, и отмечалось возвращение к норме в течение нескольких часов. В отдельных случаях наблюдалось тоническое сведение мышц.

Патологические реакции свидетельствуют о временном снижении иммунитета и наводят на мысль, что испыатели холодного стресса имеют дело с дистрессом (повреждающим стрессом). Особенно это касается так называемых "моржей-марафонцев" и "белых медведей". Эйфоризирующее действие холодной воды, приводящее к спазмам сосудов головного мозга и состоянию временной гипоксии мозга (кислородное голодание), может снизить оценку реальности своего состояния. В результате может появиться истощающее, повреждающее действие все возрастающих нагрузок, подстегиваемых духом соперничества, нездоровых честолюбивых устремлений. Мы отмечаем характерные изменения у некоторых пловцов с проявлением черт исключительности, суперменства, а также эмоциональной неустойчивости. По нашему мнению неразумное потребление в марафонском ЗП приводит к преждевременному изнашиванию организма, истощению нервной системы.

Таким образом, зимнее плавание как мощное стрессовое воздействие должно, прежде всего, рассматриваться как лечебно-оздоровительное средство, требующее наблюдения врача, имеющего опыт моржевания. И основной вывод следующий: моржевание как оздоровительное и лечебно-оздоровительное средство полезно организму, а его спортивное направление полезно лишь при разумном сочетании холодной и физической нагрузок.

24 октября 2006 г.