

# История возникновения моржевания и спортивного зимнего плавания



Алымова Надежда  
ПОМ-ПФ-ОД - 1 курс

## **Моржевание**

### **Окунание**

(кратковременное погружение в ледяную воду или плавание в ней). Является разновидностью зимнего плавания.

### **Зимнее плавание (Аквайс-спорт)**

(плавание в открытых водоёмах зимой. Вода, если ещё не превратилась в лёд, называется — холодная (от +15 до +4 °С). Если прорубь во льду, то вода — ледяная (от +4 градусов до -2).)

### **Спортивное зимнее плавание на скорость**

(короткие и средние дистанции 25-450 м.)

### **Марафонское зимнее плавание**

(предельная дальность и длительность)



# Древность

**Мезолит** – Северная Евразия  
Предки российских народов (охотники и рыбаки)



Манская баня

**Харапская цивилизация** - 5 тыс.лет  
назад Мохенджо-Даро в Пенджабе



1-ый водоем для  
массового  
ОМОВЕНИЯ

**Древняя Индия** – 4 тыс.лет назад  
(санскрит)



1-ые письменные  
свидетельства о  
пользе холодого  
купания

**Древний Китай** - 2697 году до н.э.



Холодовое  
закаливание носит  
государственный  
характер

**Древний Египет** - порядка 4,5 тыс.  
лет назад



Холодовые компрессы  
при лечении травм и  
переломов

## Древняя Греция (Эллада)

- Пифагор годы жизни 570 - 490 или 480 до н.э.)
- 
- Плутарх
- 
- Гипократ



- Система холодового водолечения
- Закаливание мальчиков с 7 лет в целях воспитания македонской и спартанской молодежи (лучших воинов той давности)
- Эти традиции были подхвачены и поставлены на научную основу

**Древний Рим** - Антоний Муза  
(врач)



Вылечил водными процедурами (баней) императора Цезаря и поэта Горация

Она состояла из:

- ✓ Предбанника (аподериум)
- ✓ Теплой комнаты (тепидариум)
- ✓ Парная (лакониум)
- ✓ Охлаждающая (павариум)

## Темные времена и новое время

Обычаи закаливания были нормой германцев, славян, гунов и т.д.



Карл Смелый

Герцог Бургундии (Франция XV

век)

Возил по полям сражений серебряную ванну, в которой принимал холодные водные процедуры, включая обтирания льдом.

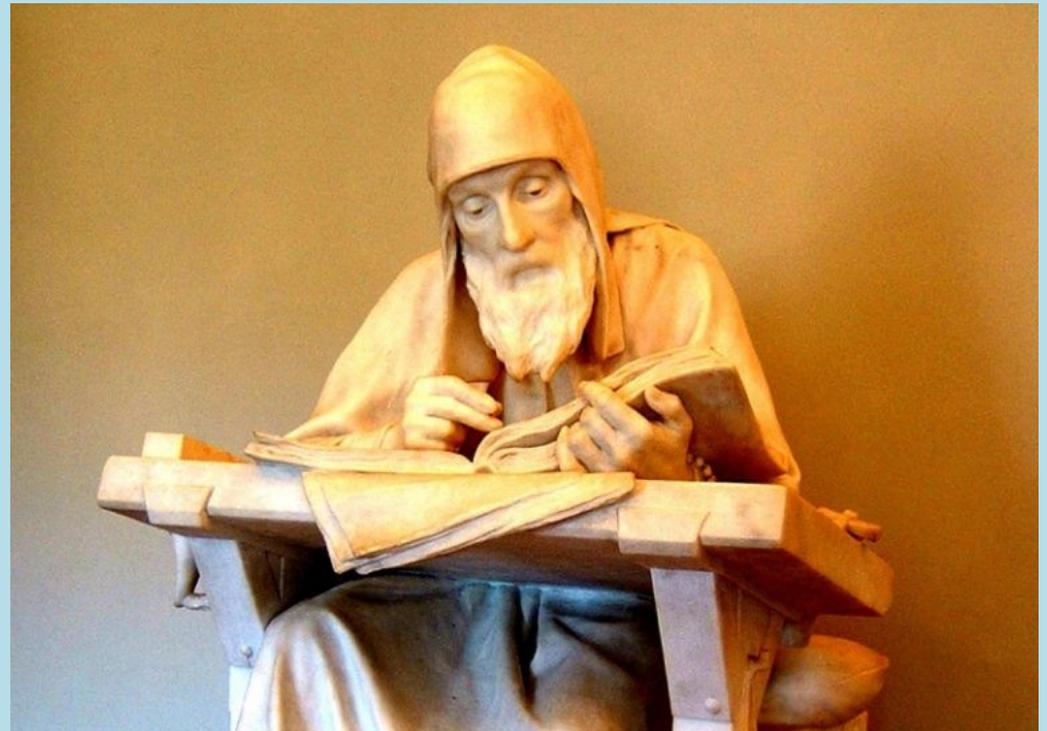
Сохранению традиций холодного закаливания способствовала христианская церковь - Крещение Господне приходилось как раз на самую середину зимы. Историки описывают такой религиозный обычай: в день Крещения 6 января мужчины ныряли в воду за брошенным туда крестом и соревновались, ста



## Русь и Россия

- ❖ свидетельства античных историков
- ❖ археологические раскопки
- ❖ древние славянские летописи

Дохристианская традиция -  
младенцев сразу после  
рождения начинали парить  
в бане и купать в холодной  
воде.



Первый русский летописец  
монах Киево-Печерского монастыря Нестор (X  
век)

## Великие князья



Святослав  
(945 – 972 г.г.)  
как язычник



Владимир Красное солнышко  
(970 – 1015 г.г.)  
так и христианин

Личным примером следовали традициям  
холодового закаливания

## Сохранение и развитие традиций на Руси контрастного закаливания продолжал Петр I



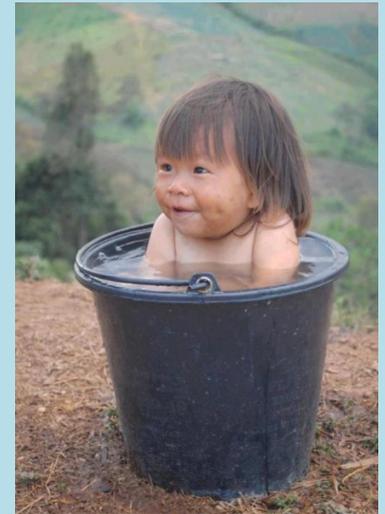
Последний царь всея Руси  
(1672 – 1725 г.г.)

Втягивал в моржевание не только русских, но приехавших на службу иностранцев. Так, камерюнкер Берхольц, находившийся при дворе царя, отмечал: «русские бросаются совершенно нагие (даже в начале зимы, пока вода еще не замерзла) из самых жарких бань в самую холодную воду и чувствуют себя очень хорошо, потому что с детства привыкли к зимнему плаванию».

Закаливание,  
начиная с  
детства, было  
привычным  
делом не только  
для русских, но и  
для других  
народов нашей  
страны.

## Якуты

Натирали новорожденных  
снегом или обливали холодной  
водой



## Остяки и тунгусы

Погружали младенцев в снег,  
затем закутывали в олени  
шкуры

## Цыгане

Сразу после рождения обливали  
детей холодной водой, иногда  
клали в снег, но никогда не  
пеленали



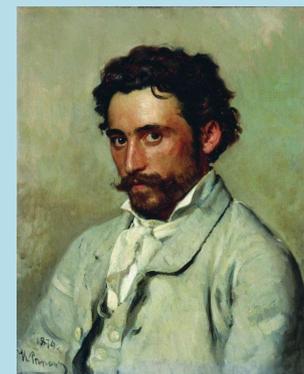
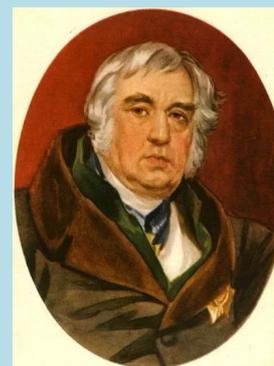
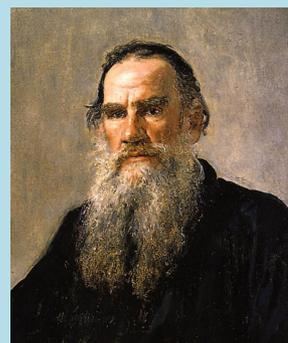
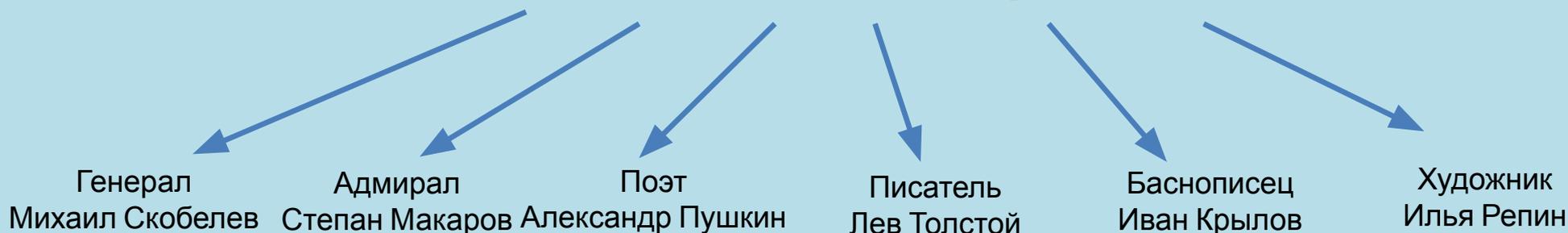
## Великие отечественные полководцы



### Александр Суворов

Ввел закаливание как обязательное правило в армейский обиход, строго требовал их соблюдения. Эти традиции были развиты и закреплены его учеником Кутузовым М.И.

## Последователи моржевания



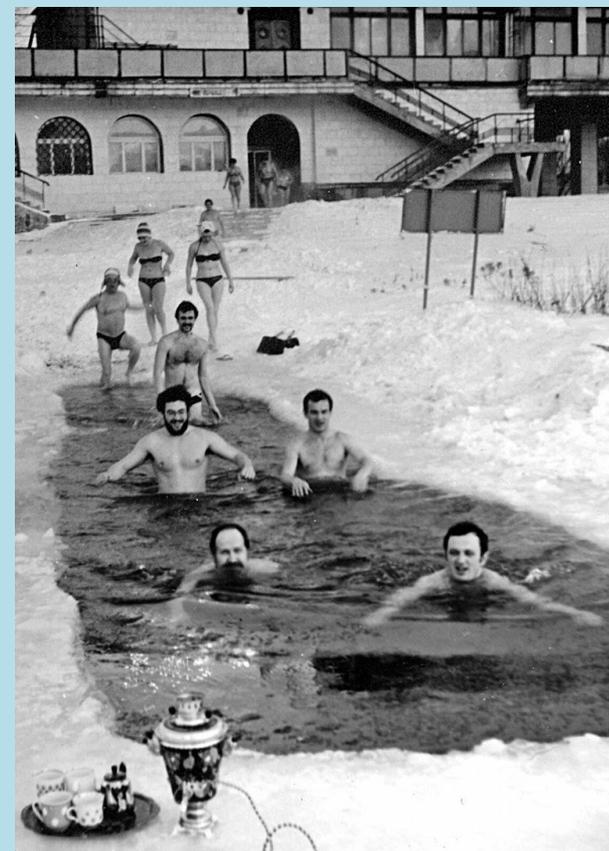
## Моржевание и зимнее плавание стало объектом пристального внимания врачей

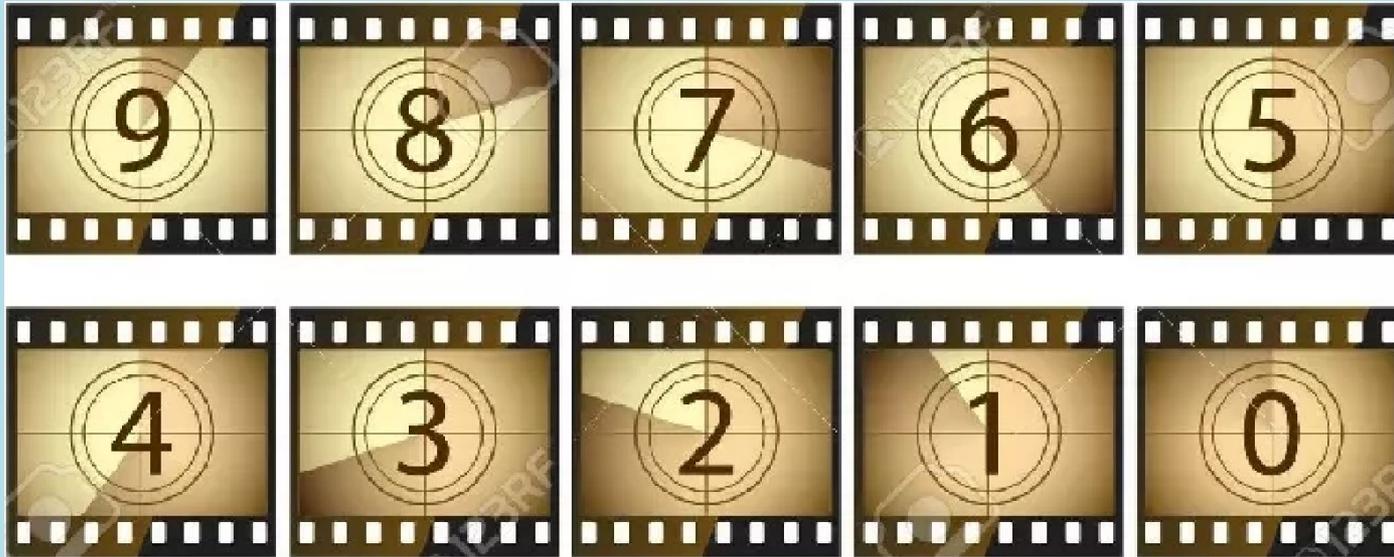


В 1826 году в Московском университете была защищена 1-ая диссертация на тему:  
«О банях вообще и о русских банях в частности»

- ✓ Боткин С.
- ✓ Склифосовский Н.
- ✓ Пирогов Н.
- ✓ Бахтерев В.
- ✓ Ушинский К.
- ✓ Лесгафт П.
- ✓ Павлов И.
- ✓

Внесли большой вклад в разработку вопросов использования зимнего плавания для укрепления здоровья, Подавали личный пример своим последователям





**Российской точкой отсчета научного этапа развития  
учения о закаливании является 1881 год,  
когда была опубликована диссертация врача  
Назарова А.**

**«О значении для животного организма искусственно  
вызванных колебаний температуры»**



## Всеобуч - 1918 год

Развитие нескольких видов спорта, в том числе зимнее плавание

# 1924

# ГОД

**Движение моржей стало захватывать:**

- Москву
- Ленинград
- Горький
- и т.д.

Стимулом в развитии закаливания стало введение **ГТО и БГТО**

## Моржевание практиковали:

- ❖ Военачальники - Тухачесвкий М.Н. и Рокоссвский К.К.
- ❖ Актер - Павел Кадочников
- ❖ Пограничник - Никита Карацупа  
(1-й председатель Федерации закаливания и зимнего плавания Москвы)
- ❖ Ученые - Гориневский В.В., Сперанский Г.Н и др.
- ❖ Иванов П.К.
- ❖ **1951** Был организован массовый заплыв,  
**ГОД** Посвященный Дню Советской армии и  
Военно-Морского Флота, ставший



**1963** В Москве  
**ГОД** на прудах ВДНХ  
Первые городские  
соревнования по зимнему  
плаванию

**День рождение марафонского зимнего  
плавания**  
**Начало спортивного зимнего плавания в**



**Оз. Иссык-  
Куль**  
**Киргизия**  
**21 октября**  
**1989 год**

**1- ые Всесоюзные соревнования по плаванию в холодной  
воде**

Всесоюзное добровольное физкультурное спортивное  
общество

1- ые марафонские дистанции 1-6 км , t воды +8..+10

Муж – 22летний Крышин С. – 2 часа 23 мин 20 сек

**Октябрь 1990 год**  
появляется Всесоюзная Ассоциация  
«Марафонское зимнее плавание»



Гребенкин Владимир  
Степанович  
Президент Ассоциации



**28 января 1992 года**  
переименовывается в  
Международную Ассоциацию  
«Марафонское зимнее  
плавание»

### **Утверждаются:**

Правила проведения соревнований и их судейства, Присвоения званий и категорий судьям, тренерам и инструкторам.



### **Разработаны:**

Разрядные нормативы с учетом температурной градации воды

Международной Ассоциацией «Марафонское зимнее плавание» МА МЗП было дано определение зимнему плаванию как дисциплины вида спорта.

**Спортивное зимнее плавание** – это тренировочно-соревновательный процесс, направленный на получение и совершенствование знаний, умений, навыков и достижений наивысших результатов по специально разработанным нормативам и установленным положениям. Правилам и судейству соревнований.

Первый мировой чемпионат по зимнему плаванию  
прошёл в Хельсинки в 2000 году  
Финляндия стала 1-ой страной,  
принявшей официальные правила соревнований такого  
масштаба.

Year	Place	Participants
2000	Helsinki, Finland	500
2001	Jyväskylä, Finland	700
2002	Kajaani, Finland	650
2004	Muonio, Finland	300
2006	Oulu, Finland	980
2008	London, United Kingdom	680
2010	Bled, Slovenia	790
2012	Jūrmala, Latvia	1129
2014	Rovaniemi, Finland	1244
2016	Tyumen, Russia	1275

## Дистанции:

- от 25 метров до 450 метров.
- Эстафеты 4x25 м.
- Дополнительно имеется нерпа-заплыв (время не регистрируют).
- тюлень-соревнование (лишь окунаются).



Участники и команды, занявшие 1-3 места, награждаются медалями, остальные участники получают свидетельства (дипломы).



**8 июня 2001 года**

После 5-ти суточного марафона в г. Барнаул (Алтайский край)

Рождается Общероссийская организация



**27 июня 2016 года**

после 10-го Чемпионата мира по зимнему плаванию

происходит знаковое событие

Регистрация Министерством юстиции РФ  
Общественной организации

«Федерация зимнего плавания России»

Президент Федерации

Сиденко Константин Семенович



## Мировые рекорды:

### Беригов пролив (Книга Рекорда Гиннеса)

2011г Неудачная попытка

2012г. Неудачная попытка

5 авг. 2013г. Межконтинентальная эстафета «Чукотка – Аляска»

17 стран, 5 континентов, 66 пловцов, 15 субъектов РФ

Планировалось преодолеть 86 км за 2 дня

Переплыли 134 км за 6 суток с учетом сноса северного и южных течений с временным приостановлением эстафеты из-за сильнейшего шторма и урагана

t воды от +2 до +11,5

Плыли по 10-20 минут.



# Личные мировые рекорды

**Джейми Монахан.**

2016 год среди женщин

1650 метров за 30 минут 20 секунд  
t воды около 0 градусов



**Хенри Карма**

2013 год среди мужчин

2400 метров за 42 минуты  
t воды около 0,8 градусов





**БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**