

ТЕРАПЕВТИЧНИ ПОЛЗИ ОТ ЗИМНОТО ПЛУВАНЕ

Моника Попова¹, Елена Иванова¹, Габриела Александрова²,
Виктория Николова²

¹Учебен сектор „Рехабилитатор“, Медицински колеж,
Медицински университет – Варна

²Студент, Учебен сектор „Рехабилитатор“, Медицински колеж,
Медицински университет – Варна

THERAPEUTIC BENEFITS OF WINTER SWIMMING

Monika Popova¹, Elena Ivanova¹, Gabriela Alexandrova², Victoria Nikolova²

¹TS Rehabilitator, Medical College, Medical University of Varna

²Student, TS Rehabilitator, Medical College, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Въведение: В последните години се наблюдава повишен интерес към зимното плуване. Неговото въздействие като лечебна и закалителна процедура е познато от векове. Зимно плуване обикновено се нарича кратко потапяне в ледена вода или плуване на къси разстояния.

Целта на статията е да обобщи информацията относно въздействието и приложението на зимното плуване.

Материали и методи: Проучена е достъпна литература и научни изследвания по темата.

Резултати и обсъждане: Редовното излагане на студови въздействия стимулира имунната система и намалява честотата на заболяванията. Увеличава се устойчивостта на организма към различни външни фактори като студ, влага и вятър. Плуването стимулира кръвообращението, което може да подобри циркулацията и да поддържа здравето на сърдечносъдовата система. Редовната практика на плуване увеличава производството на тиреоидни хормони, които регулират метаболизма и енергийния баланс в организма. Излагането на ниски температури повишава нивата на енергия и увеличава производството на ендорфини и серотонин, това води до намаляване на стреса и тревожността и подобряване на настроението.

Зимното плуване помага на организма да развие по-ефективни адаптивни механизми и да подобри способността си да се справя със стрес и неблагоприятни външни въздействия.

Ключови думи: зимно плуване, закаляване

ABSTRACT

Introduction: In recent years, there has been an increased interest in winter swimming. Its effects as a healing practice and therapeutic procedure have been known for centuries. Winter swimming is commonly referred to as a short dip in ice water or a brief swim over a short distance. The purpose of this article is to summarize information on the effects and applications of winter swimming.

Materials and Methods: Available literature and scientific research on the topic were reviewed.

Results and Discussion: Regular exposure to cold temperatures stimulates the immune system and reduces the frequency of illnesses. The body's resistance to various external factors such as cold, moisture, and wind increases. Swimming stimulates blood circulation, which can improve circulation and support cardiovascular health. The regular practice of swimming increases the production of thyroid hormones, which regulate metabolism and energy balance in the body. Exposure to cold temperatures boosts energy levels and enhances the production of endorphins and serotonin, leading to reduced stress and anxiety and an improved mood.

Winter swimming helps the body develop more effective adaptive mechanisms and improves its ability to cope with stress and adverse external influences.

Keywords: winter swimming, cold conditioning

ВЪВЕДЕНИЕ

В последните години се наблюдава повишен интерес към зимното плуване. Зимно плуване (моржуването) обикновено се нарича кратко потапяне в ледена вода или плуване на къси разстояния при температура на водата под 10°C. Неговото въздействие като лечебна и закалителна процедура е познато от векове. Плуването в студени води е описано в исторически документи и изследвания. Моржуването се практикува в страните със студен климат, където хората използват студената вода като средство за закаляване. Закаляването е процес, чрез който организмът става по-устойчив към различни неблагоприятни условия на околната среда като студ, влага и други. Това се постига чрез системно излагане на природните фактори - слънце, въздух и вода, които стимулират организма по-лесно да се адаптира, да укрепи имунна си система и здравословния статус. Основните принципи на закаляването включват индивидуалност, постепенност, системност, комплексност и съзнателност.

ЦЕЛ

Целта на тази статия е да обобщи информацията относно въздействието и приложението на зимното плуване.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

За постигане на целта е проучена достъпна литература и научни изследвания по темата.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Зимното плуване като лечебна и закалителна процедура има ефект при тренирани хора. Практикуването на плуване в студена вода изисква предварителна подготовка на тялото и консултация с лекар. Започва се с влажно обтриване със студена вода или парченца лед. Тялото постепенно трябва да привикне към студовото дразнене. След определено време, според адаптацията на организма, се преминава към закаляване с контрастен душ или обливане със студена вода, като постепенно се намалява температурата на водата. При добра поносимост на студа се започва закаляване на открито - въздушни бани и разходки на студен въздух, плуване в естествени водоеми, като температурата на водата постепенно се намалява (3,4,6).

Преди влизането в студена вода, след събличане на дрехите, тялото трябва да свикне с температурата на околната среда. Тялото се за-

грява с физически упражнения. В студена вода се влиза постепенно. Зимното плуване трябва да се практикува два или три пъти седмично. Всекидневното плуване може да изтощи организма и да има отрицателен ефект.

При потапяне в студена вода кръвоносните съдове се стесняват, в кръвта се освобождава голямо количество адреналин. Той ускорява кръвообращението и поддържа топлината в тялото, като го предпазва от хипотермия. Наблюдава се намаляване на количеството кръв в капилярите на кожата и пренасочване на кръвта към вътрешните органи, за да не настъпи измръзване. Когато човек излезе от студена вода, кръвта започва да нахлува в кожата, което се усеща като леко изтръпване и прилив на топлина в цялото тяло. Сърдечната дейност и кръвообращението се забавят. Подобрява се кръвообращението и се стимулира притокът на кислород до тъканите. В кръвта се освобождават голямо количество ендорфини - хормони на щастието. Ендокринната система засилва производството на кортикостероиди, те имат противовъзпалителен ефект и поддържат нормалното функциониране на вътрешните органи (5,8,9).

Редовното плуване в студена вода укрепва имунната система. Студът стимулира производството на бели кръвни клетки и увеличава производството на антитела, което повишава устойчивостта на организма. Изследванията показват, че хората, които често практикуват зимно плуване, страдат по-рядко от настинки и вирусни заболявания (2,4).

При потапяне в студена вода тялото освобождава ендорфини - хормони на щастието, които повишават нивото на енергия, подобрява се настроението и намаляват симптомите на депресия и тревожност.

Зимното плуване стимулира мускулната активност и повишаването на издръжливостта на организма. Чрез него се постига добра кардио тренировка, което помага за укрепване на сърцето и белите дробове. Преодоляването на известен страх и дискомфорт, свързан със зимното плуване, може да увеличи чувството за смелост и самочувствието (7,8,9).

Физическата активност и експозицията на студ може да подобрят качеството на съня. По-добрият сън може да допринесе за по-добро психическо здраве и общо благополучие, подобрява концентрацията и работоспособността.

Моржуването повишава метаболизма, тялото работи усилено, за да поддържа телесната си температура. Стимулирането на обменните процеси

води до загуба на телло и по-бързо елиминиране на отпадните вещества от организма (7,8,9).

Зимното плуване често се практикува в групи, което може да доведе до нови приятелства, увеличава социалните взаимодействия, обмяната на опит и запазване на традициите.

Не се препоръчва плуване в студена вода при:

- хора с заболявания на сърдечносъдовата система;
- епилепсия;
- нарушения в мозъчното кръвообращение;
- заболявания на отделителната система;
- гинекологични заболявания;
- наличието на остри възпалителни заболявания;
- хронични заболявания в острия стадий.

При недостатъчна подготовка зимното плуване може да доведе до сериозни заболявания. Освен ползи зимното плуване крие и редица рискове:

1. При нетренирани хора рязкото стесняване и разширяване на кръвоносните съдове може да причини инсулт.
2. При бързо влизане в ледена вода студът може да доведе до рефлексно спиране на дишането и сърцето.
3. Гмуркането с главата напред, в студената вода може да причини церебрален вазоспазм, има вероятност да не изплувате.
4. Зимното плуване може да доведе до хипотермия поради ниските температури на водата. Необходима е подходяща защитна екипировка като неопреново облекло и шапка. Трябва да се избягва пребиваване във вода за продължителни периоди.
5. Плуването в зимни условия е по-безопасно, когато се практикува с други хора. Това може да помогне за бързото реагиране при спешна ситуация.
6. Наличието на лед може да доведе до наранявания и други опасности във водата.
7. Зимното плуване може да доведе до бърза умора поради повишената терморегулация.
8. Възможно е да се появи алергична реакция към студената вода (1,2).

За да бъде безопасно плуването в студена вода и постигане на положителен ефект върху организма, е необходимо да сте запознати с местността, където ще плувате. Внимателно изберете мястото за излизане от водата. Подгответе си подходящо облекло и екипировка след плуване. Необходимо е пиене на достатъчно количество вода, за да хидратирате тялото си (1,8).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Зимното плуване има както физически, така и психически ползи върху организма. Плуването в студена вода помага на организма да развие по-ефективни адаптивни механизми и да подобри способността си да се справя със стрес и неблагоприятни външни въздействия. Моржуването е уникално изживяване, което събира хора с общи интереси. Въпреки рисковете, които крие, има положителен ефект върху здравето и самочувствието на хората.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артющкина, Е. Ю. // Зимно плуване: безопасност на хората // Студентски научен форум: материали от VIII международна студентска електронна научна конференция - 2021 г.;
2. Буров, М. Закалява се като стомана. Правилно закаляване и зимно плуване Москва: Феникс - 2006.
3. Мартынюк, Н. С., И. А. Дацкевич, Историко-методические аспекты применения закаливания водой для оздоровления детей и взрослых, Брестский государственный технический университет, г. Брест
4. Муратова, Н. Н. Оздоровительное и лечебное плавание, Вестник науки и образования № 7(31). Том 2. 2017
5. Никорова, Д. кол. Хидротерапия - лечебната сила на водата, Варненски медицински форум, т. 7,(4) 2018
6. Польза плавания для здоровья человека, <https://poleznoevrednoe.ru/sport/polza-plavaniya-dlya-zdorovya-cheloveka/>
7. Попов, А. В. Динамика показателей иммунного статуса до и после погружения в ледяную воду у лиц, занимающихся зимним плаванием, Медицинская иммунология. 2007. Т. 5. 383 с.
8. Фишер, Т. А., кол. Моржевание как способ повышения качества жизни, Известия Самарского научного центра Российской академии наук, том 17, №5(2), 2015
9. Фишер, Т. А. Копинг «в кредит»: Моржевание как отложенная аддикция // III Международная практическая конференция «Психология стресса и совладающего поведения. – Кострома, 2013.С.148-150.
10. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников, Москва, 1985
11. <http://www.companion.ua/Articles/Content/Forprint/?Id=1131&Callback>

*Моника Попова
Медицински колеж
бул. „Цар Освободител“ 84
Варна, 9000
e-mail: m.st.popova@abv.bg*