

*Организаторы Заплыва Победы  
по Черному морю: ТРОО Центр закаливания и  
плавания в холодной воде «АквАйСпорт-Тюмень»;  
МОО Общероссийская ассоциация холодного плавания России*

## **ТЕМА: РЕСУРСЫ ХОЛОДНОГО МИРА: ХОЛОД И ЧЕЛОВЕК**

*Рубрика: «ЭСТАФЕТА ПОБЕДЫ: НЕ ВО ИМЯ, А ВОПРЕКИ!»*

*Общественная акция, посвященная исторической памяти советского народа:  
«Ничто ни забыто, никто не забыт!»*

### **Часть I. История. Идея. Память.**

Каждые пять лет наша страна отмечает юбилейную дату героического подвига советского народа – победу в Великой Отечественной войне. В этом году отмечается 75 лет – Великой Победе! Каждый регион страны, каждый город, несмотря на свою отдаленность, празднует этот день. Город Тюмень также в центре событий. И если вспомнить, то именно в Тюмени зародилась идея празднования Дня Победы в новом формате. Когда рядовые и генералы, люди тыла и те, кто жил в то непростое время оказались в одном строю. Их портреты несли их дети, внуки и правнуки. Тогда в далеком 2007 году название этой акции еще не было придумано. А сейчас миллионы россиян объединила акция «Бессмертный полк». В январе 2015 года к празднованию 70-летия Победы возникла новая идея, которая была поддержана действующим на тот момент губернатором Тюменской области В.В. Якушевым – организовать «Эстафету Победы» по Черному морю из Краснодарского края в Крым, переплыв Керченский залив, где военные события были суровым испытанием для людей. Идея исходила от центра «АквАйСпорт-Тюмень».



Амурская федерация зимнего плавания, сумела провести только тренировочные заплывы в районе Керченского пролива. В связи с большим объемом согласований и малым количеством времени подготовки для официального заплыва. От людей, которые каждый раз, когда соприкасаются с холодной водой, создают себе трудные условия для преодоления себя. Преодоление некомфортной ситуации в нашем достаточно комфортном и уютном мире, чтобы сохранить и развить в себе навыки жизнестойкости и даже выживания. И это очень символично! Вспомнить о тех, кто пережил те страшные годы войны. Кто преодолел все ужасы и страдания, порой невыносимых условий жизни и выжил! Выжил, не смотря не на, что! И тех, кого не стало, кто не дожил до победы – тем светлая память. Но как бы оно не было, Победа была одна на всех! В связи с этим идея «Эстафеты Победы» возникла как дань памяти тем событиям. Чтобы сказать себе и современному миру, в котором мы сейчас живем: «Ничто ни забыто, никто не забыт!». Подготавливая это мероприятие в том далеком 2015 году случилось так, что возникшие сложности в реализации этого проекта не дали возможности его осуществления. И вот сейчас через пять лет, когда Великой Победе - 75, эта идея стала оживать с новой силой. Уже потрачено много сил для реализации этого проекта. Была составлена карта маршрута. Подписаны соглашения в различных региональных инстанциях. Собрана команда профессионалов. Даже приглашены научные сотрудники. И вот опять случилось непредвиденное. Весь мир стало лихорадить – пришла беда, для многих людей всего мира, название ей – коронавирус. И опять встал вопрос: «Что делать?». Опять отказываться от идеи заплыва по Черному морю или идти до конца к победе и пытаться провести эту общественную акцию, посвященную исторической памяти советского народа? Идти, преодолевая трудности такие как: отсутствие финансирования, невозможность провести акцию в дни празднования победы, сложности с транспортными перемещениями и многое другое. И если не отказываться, а продолжать идти к своей цели, то эта акция может стать тем вызовом современной ситуации в период борьбы с коронавирусом. Показать людям, что, взаимодействуя с природой человек, может преодолеть различные болезни и собственные страхи.



## Часть II. Вызов. Сила духа. Взгляд в будущее!

Наш мир очень изменчив. И чем дальше в будущее, тем реальнее мы это ощущаем. Кризисы, катастрофы, экологические бедствия оказывают негативное влияние на людей. В настоящее время уже не отдельно какая-либо страна, а весь мир переживает ситуацию с коронавирусом, который распространился по всему миру. Период ограничений и «урезанных» возможностей захватил весь мир. Причины происходящей ситуации с коронавирусом вполне понятны – только от этого «понятно» никому не становится легче! Люди паникуют, и эту эпидемию остановить намного сложнее, чем любую другую заразу.

Страх поселился во многих людях. Даже если ему выставляется сопротивление, он всё равно находит малейшую брешь в обороне, распространяясь глубже и отравляя абсолютно всё, с чем соприкасается. Мир действительно лихорадит, и сами люди «заражают» друг друга – причём несколькими вирусами, а сколько своими эмоциями (отчаяние, безысходность, тревога). Тогда в далекие военные годы, враг был понятен, очевиден и материален – фашизм. Его еще называли «чума» XX века. Сейчас опасность не видимая – вирусы не видны человеческому глазу. Эту опасность невозможно обнаружить, нельзя предугадать, где с ней можно встретиться. И от этого чувство незащищенности и безнадёжности увеличивается. В головах у людей по-настоящему возникла гремучая смесь из разнообразных мыслей и переживаний. В таком случае, пришло то самое время искать «ПРОТИВОЯДИЕ»! То есть выбрать правильную стратегию для защиты себя самого и всего, что дорого! Чем может быть это чудодейственное средство, даже трудно предположить. Но если обратиться к истории, то, как одним из способов сохранения здоровья может стать холод. Да самый обычный холод, который мы не воспринимаем в серьез, как способ оздоровления. Наоборот, холод очень неприятен и даже опасен. Но, как известно, ядом можно как отравиться, так и вылечиться. Также и холод можно использовать по такому же принципу.





Возможно, холод, это то «горькое лекарство», которое может поддержать многих людей в трудную минуту. Это средство использовалось не одну тысячу лет. А современными научными исследованиями показано как холод снижает тревожность, излечивает депрессию. При этом качественно улучшает здоровье, влияя на все системы организма, но самое главное на иммунную систему. Ведь именно иммунная система защищает целостность организма от разных видов чужеродных агентов, бактерий и вирусов. В научной среде даже есть мнение, что психика и иммунная система в норме дублируют свои усилия в той мере, в которой события внешнего мира предъявляют к обеим системам схожие задачи. В таком случае холод может стать неким инструментом «балансировки» психики и иммунной системы в сложных социальных условиях. Вот почему так важно провести эту общественную акцию: «Заплыв Победы: не во имя, а вопреки!» сразу после того, как будут сняты ограничения. Посвятить эту акцию, людям погибшим во время войны над фашизмом в XX веке, во время эпидемии в XXI веке. И тогда эта акция может стать наглядным примером сострадания и сочувствия, показать людям, как можно воспитывать в себе силу духа, характер, умение противостоять сложным трудным ситуациям, укреплять свое здоровье.

### **Часть III. Когда мы едины, мы непобедимы!**

Ситуация с развитием эпидемии коронавируса (COV-19) развивается стремительно. Страны закрываются на карантин. Людей просят оставаться дома. Приняты все меры предосторожности. В такой ситуации проведение «Эстафеты Победы» по Черному морю откладывается. Скорее всего, эту акцию придётся перенести, и возможно тогда следующая дата этого мероприятия станет - осень 2020 года.



На организационный штаб ложиться большая ответственность за начатое дело. А это значит, что важно удерживать контакты с регионами, по территории которых будет пролегать маршрут заплыва. Очень важно, чтобы команда международного класса была в состоянии готовности для выезда, и конечно же, в самой лучшей своей спортивной форме, то есть не прекращала тренировочный процесс. А так как команда сборная из разных городов РФ, от Петропавловска-Камчатского до Калининграда, а также из стран СНГ, то приходится надеяться только на сознательное и ответственное отношение участников заплыва. Очень хочется верить, что научное участие в этой эстафете останется на том же уровне договоренности. И сотрудничество с научно-исследовательским проектом «Регион Здоровья» будет только улучшаться. Ведь несмотря на то, что уже в области изучения длительного акватормического воздействия на организм человека многое изучено, остается еще много вопросов, на которые необходимо ответить. Особенно важно описать новые способы реабилитации людей при длительном нахождении в воде. И как раз для научного обоснования всех этапов реабилитации предоставляется возможность, так как в команду включены люди, умеющие это делать профессионально. Но основным организационным моментом всегда остается привлечение денег для реализации этого мероприятия. Деньги, которые планировались на заплыв в апреле и мае уже не могут быть выделены. А новые возможности для продвижения еще не найдены. Поэтому если честно, то реализовать проект будет не просто. И это еще не самое основное. Наш мир очень технологичен. Технологии вытесняют все естественное и живое. А данный заплыв это не только дань памяти, но и наглядный пример взаимодействия человека с природой. В нем нет прибыли, коммерциализации, готового продукта, который можно продать. Есть человек, его душа, память и желание быть включенным в эту жизнь. Просто важно осознавать свои чувства и положительные эмоции и тогда поддержка каждого человека, кто проникся к теме проекта, для нас будет необходима. Нам хочется услышать от Вас отклики на эту идею, советы и рекомендации. Мы будем взаимодействовать со всеми, кто поможет привлечь сторонние ресурсы для реализации этой идеи.

**Контакты:**

**Текст подготовлен  
ученым секретарем  
проекта «Регион Здоровья»  
Фишер Т. А.**