

SKALSKI Dariusz W.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska
 Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

e-mail: dskalski60@gmail.com

TSYHANOVSKA Nataliia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

e-mail: ncyganovskaa@gmail.com

RUDNICHENKO Mykola

Chmielnicki Narodowy Uniwersytet, m. Chmielnicki, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-4555-3958>

e-mail: m.m.rudnichenko@gmail.com

HARTOWANIE W ZIMNEJ WODZIE JAKO FORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I JEJ EFEKTY LECZNICZE

Rozwijający się fenomen morsowania odwołuje się do podstawowych, źródłowych potrzeb współczesnego człowieka. A wśród tych potrzeb możemy wymienić potrzebę rozrywki, kontaktu z drugim człowiekiem czy potrzebę dbania o ciało. Chcemy wzmocnić swoją odporność, a przede wszystkim, mieć wpływ na swoje zdrowie. To bardzo istotne w dzisiejszych "cyfrowych" czasach. Morsowanie to wcale nie nowe zjawisko, ale to w tym mroźnym sezonie stało się najgorętszym trendem. Po części sprawiły to pandemiczne obostrzenia. Ludzie chcą wyjść z domu, spotkać się z ludźmi, pobyc i poruszać się na świeżym powietrzu. Dla niektórych głównym, szczególnie kuszącym argumentem jest obietnica większej odporności na choroby, chociażby w czasie różnych wirusów. Pandemia i wiążące się z nią liczne ograniczenia bardzo mocno wpłynęły na nasze życie. Zmieniły przyzwyczajenia, miejscami wymusiły dyscyplinę, a niekiedy wręcz wymagały całkowitej rezygnacji z dotychczasowych zajęć czy pasji. Na szczęście w ich miejsce szybko pojawiły się nowe, dostępne niezależnie od sytuacji. Świetną alternatywą okazało się morsowanie. Forma aktywności fizycznej, jakim jest morsowanie, to zanurzenie lub krótkotrwała kąpiel w zimnej wodzie jeziora, morza, rzeki albo innego zbiornika wodnego. Może przyjąć formę kąpieli w przerebłu. Praktykowane jest od jesieni do wiosny i zwykle ma charakter grupowy.

Słowa kluczowe: zimna woda, kąpiel, zdrowie, zajęcia grupowe, fizjologia organizmu

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.61>

Стаття надійшла до редакції / Received 28.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 26.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Skalski Dariusz W., Tsyhanovska Nataliia, Rudnichenko Mykola

1. WSTĘP

Morsowanie to forma kąpieli w zimnej wodzie, która zyskuje coraz większą popularność wśród osób poszukujących korzyści zdrowotnych oraz nowych form aktywności fizycznej. Więc morsowanie to zanurzenie lub krótkotrwała kąpiel w zimnej wodzie jeziora, morza, rzeki albo innego zbiornika wodnego. Może przyjąć formę kąpieli w przerebłu. Praktykowane jest od jesieni do wiosny i zwykle ma charakter grupowy [1]. Określenie *zimna woda* jest kwestią umowną związaną z reakcją fizjologiczną organizmu na zimno. Za zimną uznaje się wodę o temperaturze niższej niż 15 °C. Dla potrzeb morsowania za zimną wodę uznaje się wodę o temp. w przedziale 12–8 °C, a za lodowatą o temp. ≤ 4 °C. Regularne kąpiele w wodzie wpływają korzystnie na ciało i ducha, jednak

wyjątkowe właściwości hartujące, pomagające zaadaptować się do trudnych warunków zimy, mają kąpiele w zimnej lub lodowatej wodzie. W Polsce znane jest przysłowie „zimna woda zdrowia doda” [2]. Są też przypadki, że ludzie się tylko chwala tą aktywnością fizyczną jaką jest morsowanie. Nie wiadomo, co bardziej bawi - morsowanie czy dzielenie się tym doświadczeniem w social mediach [3]. Jednak, jeśli decydujemy się na morsowanie, do tematu należy podejść jak najbardziej odpowiedzialnie [4].

2. CEL BADAŃ

Zbadanie poprzez dokonanie analizy zdrowotnej morsowania w aspekcie społecznym, zdrowotnym i praktycznym z uwzględnieniem bezpieczeństwa.

3. METODY

Jako metody użyto metodę analizy charakterystyki metodologicznej zajęć w wodzie poprzez morsowanie w zgodności z metodyką wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej.

4. WYNIKI

Przystępując do morsowania należy być odpowiednio przygotowanym pod względem: psychicznym, kondycyjnym, zdrowotnym, jak i organizacyjnym. Należy być świadomym swoich aktualnych możliwości fizycznych i aktualnego ogólnego stanu zdrowia. Kąpiel w przeręblu to aktywność, która przede wszystkim ma walor profilaktyczny, rekreacyjny oraz leczniczy. Wejście do wody, której temperatura jest bliska zeru wymaga determinacji. Pierwszy krok bywa trudny i żeby był bezpieczny trzeba zastosować się do kilku żelaznych reguł. Warto wiedzieć, że osvajanie z zimnem w domu w strumieniach lodowatego prysznica niewiele daje, bo ciepła łazienka i zimny brzeg jeziora stanowią diametralnie różne otoczenie. Trzeba pamiętać, że woda wychładza 25 razy szybciej niż powietrze. Zagrożenie szokiem (wstrząsem) termicznym jest wprawdzie mniejsze zimą niż latem, ale może się zdarzyć [5]. Dlatego też, aby ograniczyć ryzyko, przed morsowaniem konieczna jest rozgrzewka w ubraniu, ćwiczenia aerobowe (trening aerobowy), czyli ćwiczenia tlenowe, już swoją nazwą zdradza sposób pozyskiwania energii podczas zajęć. U tych, którzy ćwiczą w ten sposób, dochodzi do przyspieszenia akcji serca i oddechu. Przykładem dobrych ćwiczeń aerobowych jest oczywiście chodzenie i bieganie, ale także jazda na rowerze, na rolkach, pływanie i bieganie na nartach, ale biorąc pod uwagę niemal beznieźne zimy, z tym ostatnim może być ciężko. W domu i na dworze, wszędzie można wykonywać ćwiczenia aerobowe. Przykłady można łatwo przytoczyć, chociażby jazda na klasycznym rowerze albo na urządzeniu stacjonarnym. Zatem można ćwiczyć zawsze i nie da się wymigać od tego, chociażby z powodu złej pogody i oddechowe, rozruszanie stawów i mięśni. W trakcie ćwiczeń nie można się spocić. Podstawową zasadą jest uprawianie tej dyscypliny w grupie. Nawet najbardziej zahartowany organizm może zareagować w sposób nieprzewidywany, w takich momentach

przydaje się pomoc. Łatwiej też wyjść z pułapki zastawionej przez śliskie czy kamieniste dno zbiornika. Do morsowania konieczny jest odpowiedni ekwipunek: strój kąpielowy najlepiej dwuczęściowy, czapka i rękawiczki, bo przez te części ciała "ucieka" najwięcej ciepła. Ważne są też specjalne buty, które zapobiegają ślizganiu w wodzie czy też zranieniu stopy. Niektórzy zostawiają na sobie cienkie ubranie, ale uwaga może się ono zamienić pod wpływem mrozu w trudny do zdjęcia pancerz. Uprawiając tę dyscyplinę należy unikać używek, zwłaszcza alkoholu tuż przed wejściem do wody. Obowiązuje też zasada, że kilka godzin przed morsowaniem nie należy się objadać. Pierwsze morsowanie to jedynie wejście na chwilę do wody. Należy zanurzać się zdecydowanie, ale nie gwałtownie i tylko po pas. Stopniowo po kilku seansach można wydłużyć czas takiej kąpeli od 3 do 5 minut. Morsy z dużym doświadczeniem zalecają na początku mierzenie czasu na podstawie temperatury wody. Jeśli ma ona 1 stopień pozostajemy w niej jedną minutę, jeśli dwa – dwie. Dopiero po jakimś czasie można ten czas jeszcze trochę wydłużyć. Zbyt długa kąpiel zamiast pomóc spowoduje sporo skutków niepożądanych: wyczerpanie, ból głowy, pogorszenia nastroju, obciążenie układu krążenia, przeziębienia, a nawet kłopoty z pamięcią. Po wyjściu z wody należy natychmiast ciepło się ubrać, w suche ubrania i wypić ciepły napój. Można udać się do sauny, jeśli jest w pobliżu. Przed kolejnym zanurzeniem trzeba powtórzyć rozgrzewkę aerobową [6]. Inna „szkoła”, zwracająca także uwagę na aspekt duchowy mówi o tym, iż aby, zminimalizować ryzyko szoku termicznego do morsowania należy się przygotowywać kilka miesięcy wcześniej przez stopniowe osvajanie się z zimną wodą oraz ćwiczenia fizyczne, oddechowe i medytacyjne. Kąpiele w zimnej wodzie są dość sporym wysiłkiem, a lodowatej silnym szokiem dla organizmu, dlatego osoby wrażliwe na zimno powinny rozpocząć regularne osvajanie się z zimną wodą późnym latem lub na początku jesieni. Regularne stosowanie technik medytacyjnych, zwłaszcza medytacji transcendentalnej, wpływa na redukcję poziomu lęku, podniesienie odporności na ból, obniżenie ciśnienia krwi oraz w dłuższym okresie może wpłynąć na zmniejszenie przypadków incydentów kardiologicznych, udaru mózgu. Głównym

celem stosowanych technik medytacyjnych podczas przygotowania do kąpieli oraz w jej trakcie (medytacja w zimnej wodzie) jest wydłużenie czasu przebywania w zimnej wodzie. U osób zahartowanych do zimna występuje termogeneza bezdrzeniowa poprzedzająca (ang. anticipatory thermogenesis) po raz pierwszy zbadana u pływaka lodowego Lewis Gordon Pugh polegająca na generowaniu w sposób świadomy znacznych ilości ciepła przez brunatną i beżową tkankę tłuszczową kilka minut przed kontaktem z lodowatą wodą. Techniki medytacyjne nie wpływają na redukcję ryzyka związanego z następstwem szoku termicznego. Przed dołączeniem do grupy morsów, należy w ramach konsultacji lekarskiej wykluczyć problemy kardiologiczne, w tym ukryte np. zespół długiego QT, choroba niedokrwienna serca, przerost mięśnia sercowego, choroby układu krążenia, nadciśnienie, epilepsję, choroby nerek, które są jednym z przeciwwskazań do morsowania. Kąpiel w zimnej wodzie należy odbywać w asekuracji doświadczonej osoby lub w większej grupie. Dotyczy to zwłaszcza nowicjuszy nieświadomych potencjalnych zagrożeń w postaci np. szczególnie niebezpiecznych następstw szoku termicznego, nagłej utraty świadomości, hipotermii, spadku możliwości poruszania się w wodzie skaleczeń czy ryzyka odmrożenia. Metodami wspomagającymi przygotowanie do zanurzenia w zimnej wodzie mogą być: zimne prysznice, chodzenie boso, praktykowanie technik oddechowych, m.in. Butejki, Wima Hofa, praktykowanie technik medytacyjnych, m.in. tummo, post przerywany [2]. W celu uprawiania morsowania warto zaopatrzyć się w kostium kąpielowy. W przypadku nieznanego lub skalistego dna stopy można osłonić przed skaleczeniem, zakładając obuwie ochronne (wskazane obuwie neoprenowe). Aby, dłużej wytrzymać w wodzie wrażliwe powierzchnie dłoni można osłonić rękawiczkami, a głowę czapką. Zamierzając pływać w zimnej wodzie w danym dniu, należy być: wypoczętym, jak wcześniej wspomniano trzeźwym (wchodzenie do wody po wpływie substancji wpływających na działanie układu nerwowego jest niedopuszczalne, dotyczy to też alkoholu, który zmniejsza odporność organizmu na hipotermię) i na czczo (3 h przed wejściem do wody nie należy jeść). Tuż przed

wejściem do wody wykonuje się min. 15-minutową rozgrzewkę organizmu. Długość kąpieli uzależniona jest od samopoczucia, doświadczenia, wieku i temperatury wody. Najniebezpieczniejszym momentem podczas morsowania, związanym z największą liczbą zgonów w wyniku utonięcia, jest szok termiczny dotyczący każdej osoby wchodzącej do wody. Po zanurzeniu szczytowy moment szoku termicznego osiągany jest po około 30 sek., adaptacja osiągana jest po około 2 – 3 min. Dłuższe przebywanie powyżej 3 min w wodzie prowadzi do powolnego wychłodzenia coraz głębszych warstw organizmu, prowadząc po pewnym czasie do zaburzeń przewodnictwa nerwowego obserwowanego w postaci zaburzeń czucia, spadku siły, problemów z poruszaniem się, paralizu obwodowego, co może wpłynąć na ryzyko utonięcia. U zdrowych osób w ciągu pierwszych 30 min hipotermia (głębokie wychłodzenie tkanek) nie powinna się pojawić. Warto w tym momencie wtrącić kilka istotnych faktów na temat tego zjawiska. Tak więc, objawy hipotermii w zależności od temperatury ciała to:

- 35 – 32,2 °C – hipotermia łagodna:
 - początkowa – aktywna faza walki z utratą ciepła: wzrost ciśnienia tętniczego, dreszcze, przyspieszona akcja serca, przyspieszenie częstości oddechowej, skurcz mięśni gładkich naczyń krwionośnych,
 - wtórna faza – na skutek osłabienia: apatia, zaburzenie koordynacji ruchowej, zimna diureza – nerki tracą zdolność zagęszczania moczu, spadek objętości krwi, zaburzenie postrzegania objawiające się dezorientacją,
- 32,2 – 28 °C – hipotermia umiarkowana:
 - zaburzenia rytmu serca, obniżenie akcji serca, zawężenie pola świadomości, spadek liczby oddechów, rozszerzenie źrenic, zanik odruchów bezwarunkowych, spadek ciśnienia krwi,
- 28 °C > – hipotermia silna:
 - ustawianie akcji oddechowej, śpiączka, ustawianie aktywności elektrycznej mózgu EEG, brak reakcji źrenic na światło, skąpomocz, obrzęk płuc, zanik czynności elektrycznej serca (zatrzymanie akcji serca).

Aklimatyzacja do zimna wynosi około 10 dni i przejawia się w większej odporności na hipotermię [2]. Pływacy lodowi

z nadwagą i otyłością z powodu izolacyjnych właściwości podskórnej tkanki tłuszczowej zgromadzonej na tułowie są znacznie bardziej odporni na hipotermię [7]. Przykładem jest przypadek islandzkiego rybaka Gudlaugur Fridthorsson o BMI 33,56 kg/m², którego kuter zatonął, koledzy utonęli, a on w lodowatej wodzie morskiej o temp. 5 °C (temp. powietrza wynoszącej ok. -2 °C) ubrany w dżinsy, koszulę i sweter w ciągu 6 h zdołał, dopłynął do brzegu. Uważa się, że wysportowany pływak w wodzie o temp 0,3 °C może przebywać do max. 45 min [8]. Korzyści zdrowotne z morsowania są naprawdę ogromne. Na świecie kąpiele i pływanie w lodowatej wodzie, pływanie między krami lodu uznaje się za sport ekstremalny. Morsowanie polegające jedynie na kąpielu możemy uznać za rodzaj krioterapii. Są dowody na to, że jeśli jest stosowane regularnie pomaga zwiększyć odporność organizmu. "Morsy" znacznie rzadziej zapadają na choroby górnych dróg oddechowych. Ta praktyka przyspiesza także regenerację tkanek i lepsze odżywienie komórek. Udowodniono, że pomaga zmniejszyć poziom insuliny we krwi oraz poziom cholesterolu. Zanurzenie w wodzie o temperaturze około jednego stopnia prowadzi do skurczu powierzchniowych naczyń krwionośnych, a to poprawia krążenie we wszystkich narządach wewnętrznych. W znaczący sposób poprawia stan skóry. Lekarze zalecają morsowanie w przypadku alergii skórnych, a nawet w przypadku niektórych chorób dermatologicznych. Ta aktywność może też zwiększyć ruchomość stawów i uśmierzyć bóle kostne. Morsowanie sprzyja utracie tkanki tłuszczowej. Dla niektórych morsów zima to czas "podkręconego" metabolizmu, czego efektem jest utrata kilku zbędnych kilogramów. Błędny jest pogląd, że zimne kąpiele nie są wskazane dla osób szczupłych. Ilość tkanki tłuszczowej nie ma w tym wypadku większego znaczenia. To także dobry sposób na stres i podniesienie poziomu endorfin [9]. W literaturze naukowej dobrze udokumentowane jest m.in. przeciwzapalne działanie zimna. Redukuje stan zapalny głównie w schorzeniach narządu ruchu, ale ma też wpływ na redukcję ogólnoustrojowego, tzw. niskiego przewlekłego stanu zapalnego wywołanego np. otyłością. Nisko-ustrojowy, przewlekły stan zapalny,

wywołany przez nadmiar tkanki tłuszczowej może prowadzić do rozwoju różnych chorób, m.in. schorzeń układu krążenia, śródbłonna naczyń, insulino-oporności, a w konsekwencji cukrzycy typu II. U osób otyłych tkanka tłuszczowa wisceralna, czyli brzuszna, uwalnia szczególnie dużo białek nasilających ten stan (choć są wyjątki). Zimno redukuje ich produkcję. Osoba z nadwagą czy otyłością z pomocą morsowania może więc ograniczyć szkodliwy stan zapalny i w ten sposób zmniejszyć ryzyko rozwoju groźnych chorób. Co więcej, okazuje się, że niska temperatura może stymulować uwalnianie białek, które powodują przemianę białej tkanki tłuszczowej w brunatną. Ma ona tę właściwość (dzięki mitochondriom i białku rozprzęgającemu), że zamiast magazynować tłuszcz, poddaje go przemianom w konsekwencji produkując dużo ciepła. Do niedawna uważano, że brunatna tkanka tłuszczowa występuje tylko u dzieci. Dzięki nowym metodom badawczym wiemy, że występuje ona również u dorosłych i są czynniki, które mogą powodować „brązowienie” białej tkanki tłuszczowej. Należy tu koniecznie dodać, że również aktywność fizyczna może wywołać efekt „brązowienia”. Niestety, nie są to zmiany na zawsze - jeżeli jesteśmy nieaktywni lub nie poddajemy się działaniu zimna, wszystko wraca do punktu wyjścia. Dobroczynne działanie zimna ma wpływ na białka uwalniane do krwiobiegu przez tkankę tłuszczową (głównie wisceralną - brzuszną), ale również na białka określane mianem „miokina”, czyli białka uwalniane przez mięśnie szkieletowe [10]. Wiele osób stawia pytanie czy morsowanie jest zdrowe. Odpowiedź nie jest jednoznaczna, ponieważ to zależy od stanu zdrowia, wieku i indywidualnych predyspozycji. Warto jednak pamiętać, iż mitem jest, że morsować nie mogą osoby szczupłe. Aktywność tą można wykonywać bez względu na masę ciała, chociaż prawdą jest, iż osoby z większą zawartością tkanki tłuszczowej są w stanie dłużej wytrzymać w zimnej wodzie [2]. Pływanie w lodowatej wodzie, poprawia jakość snu, wpływa korzystnie na psychikę m.in. przez aktywację przywspółczulnego układu nerwowego działającego przeciwdepresyjnie (ta metoda wykorzystywana jest w leczeniu depresji). Mimo że zdrowotne zalety regularnych kąpiei w zimnej wodzie są znane od czasów starożytnych, badania przeprowadzane w dzisiejszych czasach adekwatnie potwierdzają

fakt, iż taka forma aktywności ma zdecydowanie więcej plusów, niż minusów.



Rys. 1. Impresyjna zimna woda jako zdrowy styl życia

5. PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Morsowanie (hartowanie) to forma kąpieli w zimnej wodzie, która zyskuje coraz większą popularność wśród osób poszukujących korzyści zdrowotnych oraz nowych form aktywności fizycznej. Do kluczowych wniosków na temat morsowania można zaliczyć:

W zakresie korzyści zdrowotnych:

- **poprawa krążenia:** ekspozycja na zimno stymuluje krążenie krwi, co może przyczynić się do lepszego dotlenienia tkanek,
- **wzmacnianie odporności:** regularne morsowanie może poprawić odpowiedź immunologiczną organizmu, co zmniejsza ryzyko chorób,
- **redukcja stresu:** kontakt z zimną wodą może pomóc w redukcji poziomu stresu i poprawie samopoczucia psychicznego,
- **zwiększenie energii:** morsowanie pobudza organizm, co może przełożyć się na większą energię i vitalność.

W zakresie aspekty praktycznych:

- **bezpieczeństwo:** warto morsować w grupie oraz zawsze stosować się do zasad bezpieczeństwa, takich jak unikanie morsowania w samotności, szczególnie w nieznanach miejscach [11],
- **stopniowe przyzwyczajanie:** osoby, które zaczynają morsować, powinny stopniowo przyzwyczajać organizm do zimnej wody, zaczynając od krótkich kąpieli,

- **odpowiedni strój:** zaleca się noszenie odpowiednich strojów, takich jak kostiumy, czapki i rękawice, aby zminimalizować dyskomfort.

W zakresie elementów społecznych:

- morsowanie często wiąże się z aspektami towarzyskimi, grupowe kąpiele oraz spotkania stają się okazją do integracji i wymiany doświadczeń,
- morsowanie jest nie tylko modą, ale też praktyką, która może przynieść liczne korzyści zdrowotne. Warto jednak podejść do tej aktywności z rozwagą i dbać o bezpieczeństwo oraz komfort.

Autorskie (Natalii Tsyhanovskiej i Dariusza W. Skalskiego) podstawowe założenia programu szkolenia na stopień: Instruktora rekreacji ruchowej w specjalności morsowanie:

- wymogi wstępne: wykształcenie co najmniej średnie, ukończony 21 rok życia, ukończenie części ogólnej w zakresie instruktora sportu części ogólnej, posiadanie stopnia ratownika wodnego,
- zajęcia (wykłady i ćwiczenia) powinni prowadzić osoby posiadające stopień instruktora w zakresie ratownictwa wodnego oraz posiadać kwalifikacje pedagogiczne,

- szkolenie musi się odbyć tylko w trybie stacjonarnym z uwzględnieniem zatwierdzonej tematyki zajęć,

- ogólne ramy tematyki zajęć powinny być rozbite na wykłady (teoria) i ćwiczenia praktyczne, obejmujące następujące bloki tematyczne:

- o podstawowe elementy ratownictwa medycznego (w tym zagadnienia z resuscytacji) i fizjologia organizmu ludzkiego,

- o proces tonięcia, etapy tonięcia, utonięcie wtórne,

- o zabezpieczenie miejsca morsowania pod względem bezpieczeństwa,

- o fazy oswojenia się z zimną wodą z użyciem odpowiedniego stroju,

- o zimowe pływanie, przebywanie w zimnej wodzie – zjawisko hipotermii,

- o obsługa sprzętu ratowniczego (elementu wyposażenia w zabezpieczeniu w

- o zgodności z aktualnymi normami (przepisami),
 - o zajęcia basenowe: ratownictwo wodne i lodowe, praktyczne zastosowanie podręcznego oraz specjalistycznego sprzętu ratowniczego,

- o morsowanie: fakty i mity,

- o metodologia pisania prac instruktorskich (dyplomowych) - struktura pracy na stopień: *Instruktora rekreacji ruchowej w specjalności morsowanie*,

- o obowiązkowe zaliczenia i egzamin końcowy,

- o uroczyste wręczenie certyfikatów instruktorskich.

Bibliografia

1. IWSA – International Winter Swimming Association, iwsa.world [dostęp 08.12.2025].
2. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Morsowanie> [dostęp: 08.12.2025].
3. <https://wyborcza.pl/7,82983,26706739,morsowalem-jak-polacy-pokochali-lodowate-kapiele-i-jeszcze.html> [dostęp: 08.12.2025].
4. Tsyhanovska N. / Цигановська Н., Skalski D. W. / Скальські Д. В., Czarnecki D. / Чарнецькі Д. (2025), *Zarządzanie i elementy socjologii w kulturze fizycznej. Wybrane zagadnienia. Monografia / Менеджмент та елементи соціології у фізичній культурі. Вибрані питання. Монографія*, Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków / Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків, Starogard Gdański - Charków / Старогард Гданський - Харків 2025, s. 42.
5. Skalski D. W. (Скальські Д. В.), Kindzer B. (Кіндзер Б.), Vynogradskyi B. (Виноградський Б.), Zieliński E. (Зелінські Е.), *Elementarz bezpieczeństwa nad wodą i kwalifikowana pierwsza pomoc. MONOGRAFIA (Основи безпеки на воді та кваліфікованої першої медичної допомоги. МОНОГРАФІЯ)*, Wydawnictwo: Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego w Lwowie, Starogard Gdański - Lwów 2022, s. 47.
6. <https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,nie-kazdy-moze-morsowac--sprawdz--czy-ci-to-nie-zaszkodzi,artykul,50934573.html> [dostęp: 08.12.2025].
7. Knechtle B., Rosemann T., Christoph A. Rüst, *Ice swimming and changes in body core temperature: a case study*, „SpringerPlus”, 4 (1), 2015, s. 394.
8. Keatinge W.R. i inni, *Exceptional case of survival in cold water.*, „Br Med J (Clin Res Ed)”, 292 (6514), 1986, s. 171–172, DOI: 10.1136/bmj.292.6514.171-a, PMID: 3080121 (ang.).
9. <https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,nie-kazdy-moze-morsowac--sprawdz--czy-ci-to-nie-zaszkodzi,artykul,50934573.html> [dostęp: 08.12.2025].
10. <https://www.medme.pl/artykuly/morsowanie-zalety-negatywne-skutki-jak-zaczac-morsowac,73179.html> [dostęp: 08.12.2025].
11. Skalski D., *Zarządzanie kryzysowe i bezpieczeństwo wodne. Wybrane aspekty ratownictwa wodnego*, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu, Gdańsk – Starogard Gdański 2018, s. 132.

Анотація

СКАЛЬСЬКІ Даріуш В.

Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького в Гданську, Польща
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, Україна

ЦИГАНОВСЬКА Наталія

Харківська державна академія культури

РУДНІЧЕНКО Микола

Хмельницький національний університет

ЗАГАРТОВУВАННЯ ХОЛОДНОЮ ВОДОЮ ЯК ВИД ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЙОГО ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ

Розвиток феномену заморожування пов'язаний з основними, первинними потребами сучасної людини. Серед цих потреб можна назвати потребу в розвагах, спілкуванні з іншими людьми або необхідність піклуватися про своє тіло. Ми хочемо зміцнити імунітет і, перш за все, вплинути на своє здоров'я. Це дуже важливо в сучасному «цифровому» столітті. Катання на ковзанах — це зовсім не нове явище, але в цей холодний сезон воно стало найгарячішим трендом. Частково це було пов'язано з обмеженнями, пов'язаними з пандемією. Люди хочуть вийти з дому, зустрітися з людьми, перебувати і рухатися на свіжому повітрі. Для деяких головним, особливо привабливим аргументом є обіцянка більшої стійкості до захворювань, наприклад, під час різних вірусів. Пандемія та численні обмеження, пов'язані з нею, мали дуже сильний вплив на наше життя. Вони змінили звички, іноді змусили дотримуватися дисципліни, а іноді навіть вимагали повної відмови від поточної діяльності або захоплень. На щастя, вони швидко були замінені новими, доступними незалежно від ситуації. Катання на ковзанах виявилось чудовою альтернативою. Формою фізичної активності, такою як заморожування, є занурення або короточасне купання в холодній воді озера, моря, річки або іншого водоймища. Це може бути купання в ополонці. Практикується з осені до весни і зазвичай має груповий характер.

Ключові слова: холодна вода, купання, здоров'я, групові заняття, фізіологія організму

SKALSKI Dariusz W.

Jędrzej Śniadecki Academy of Physical Education and Sport in Gdańsk, Poland

TSYHANOVSKA Nataliia

Kharkiv State Academy of Culture

RUDNICHENKO Mykola

Khmelnytskyi National University

COLD WATER QUENCHING AS A FORM OF PHYSICAL ACTIVITY AND ITS HEALING EFFECTS

The developing phenomenon of freezing refers to the basic, original needs of modern man. And among these needs we can mention the need for entertainment, contact with other people or the need to take care of the body. We want to strengthen our immunity and, above all, have an impact on our health. This is very important in today's "digital" times. Ice skating is not a new phenomenon at all, but it has become the hottest trend in this cold season. This was partly due to pandemic restrictions. People want to get out of the house, meet people, stay and move outdoors. For some, the main, particularly tempting argument is the promise of greater resistance to diseases, for example during various viruses. The pandemic and the numerous restrictions associated with it have had a very strong impact on our lives. They changed habits, sometimes forced discipline, and sometimes even required a complete resignation from their current activities or passions. Fortunately, they were quickly replaced by new ones, available regardless of the situation. Ice skating turned out to be a great alternative. A form of physical activity, such as freezing, is immersion or short-term bathing in the cold water of a lake, sea, river or other body of water. It can take the form of a bath in a hole. It is practiced from autumn to spring and is usually of a group nature.

Keywords: cold water, bath, health, group activities, physiology of the body.
