

УДК 261.6  
DOI 10.18101/978-5-9793-1461-7-2020-103-110

**РЕЛИГИОЗНЫЙ ФАКТОР В СПОРТЕ. «САХАЛИН — ХОККАЙДО» —  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЗАПЛЫВ В ПРОЛИВЕ ЛАПЕРУЗА**

© **Игумен Серафим (Скипин)**

магистр богословия,

Южно-Сахалинская и Курильская епархия Русской православной церкви

Статья посвящена первому международному заплыву от о. Сахалин (Россия) до о. Хоккайдо (Япония) в холодной воде без гидрокостюмов. Представлен аналитический обзор сведений о влиянии холодной воды на человеческий организм и психику, основанный на источниках, размещенных в Интернете, включая собственные наблюдения автора за пловцами в течение суток во время 1-го этапа эстафеты. Новизна исследования заключается в представленном впервые богословском осмыслении практики экстремального зимнего плавания, предполагающего твердую веру в резервы человеческого организма, высвобождающую силу и бодрость духа, основанную на словах спасителя: «Маловере, почто усумнелся еси?» (Мф. 14:31). Актуальность заявленной темы обусловлена назревшей необходимостью изучения и сбора аналитических сведений о влиянии религиозного фактора на общественно-политическую и личную жизнь человека, занимающегося холодным плаванием и участвующим в соревнованиях международного уровня. Автор делает вывод о том, что религия как особая форма культуры не только способствует достижению намеченных спортивно-общественных целей, но и помогает взаимопониманию между народами и поэтому является важнейшим фактором как во внешней форме — при организации и подготовке подобных мероприятий, так и при внутренней — для личной концентрации сил и воли спортсмена.

**Ключевые слова:** церковь; молитва; физическая культура; моржевание; холодное плавание; спорт; народная дипломатия; Россия; Япония, остров Сахалин.

**RELIGIOUS FACTOR IN SPORT. “SAKHALIN — HOKKAIDO” —  
THE INTERNATIONAL SWIM ACROSS LA PEROUSE CHANNEL**

*Hegumen Seraphim (Skipin)*

Master of Divinity,

South Sakhalin and Kuril Diocese of the Russian Orthodox church

The article is devoted to the First international swim from Sakhalin island (Russia) to Hokkaido island (Japan) in cold water without wetsuits. The article presents an analytical review of information about the impact of cold water on the human body and psyche, based on the sources posted on the Internet, including the author's own observations of swimmers for the day during the I stage of the relay. The novelty of the study concludes in presented for the first time theological understanding of the practice of extreme winter swimming, which assumes a firm belief in the reserves of the human body, releasing strength and cheerfulness of spirit, based on the words of the Savior: “Oh you of little faith, why did you doubt?” (Mt. 14:31). The relevance of the stated topic is due to the urgent need to study and collect analytical information on the influence of the religious factor on the socio-political and personal life of a person engaged in cold swimming and participating in international competitions. The author concludes that religion as a special form of culture not only contributes to the achievement of planned sports and social goals, but also promotes mutual understanding between peoples, and therefore religion is the most important factor both in the external

form — in the organization and preparation of such events, and in the internal — for the personal concentration of strength and will of the athlete.

*Keywords:* church; prayer; physical education; winter swimming; ice swimming; sport; people's diplomacy; Russia; Japan; Sakhalin island.

Когда тысячу лет назад россы приняли православие от греков, они переняли от них и обычай крещения, а затем и омовения в воде во святые дни Богоявления в память о Крещении Господа и Спасителя нашего Иисуса Христа. До этого традиция закаливания на Руси практиковалась в основном у воинов, поскольку участие в тяжелых походах приходилось совершать в различных погодных условиях. Но массовый народный обычай окунуться в ледяную прорубь связан именно с воспоминанием Крещения Иисуса Христа во Иордане. Закрепилось твердое убеждение, что в дни празднования Крещения при купании в проруби по вере своей можно получать заряд бодрости, силы, крепости духа и здоровья на весь год. Преодолеть естественный страх перед холодом в широтах, близких к арктическим, людям помогает именно религиозная составляющая праздника и вера в целительную силу воды после ее освящения. После такой крещенской купели некоторые люди начинают регулярно окунаться в холодную воду. Их называют «моржами».

Целебные свойства кратковременного воздействия на организм холодной воды были известны еще со времен древних цивилизаций Египта, Китая, Индии [1]. Известно, что после установления Советской власти в России новые идеологи стали пропагандировать в народе купания в проруби отдельно от крещенской традиции. Примечательно, что к тому времени наиболее известным учителем гидротерапии был немецкий католический священник Себастьян Кнейп, написавший в 1884 г. книгу «Мое водолечение». С 1924 г. в СССР начали создавать клубы «моржей», а с 1963 г. стали проводиться соревнования по зимнему плаванию [1]. Получило широкое распространение учение об исцелении путем закаливания водными процедурами, тренирующими сердечно-сосудистую и эндокринную систему организма. Удовольствие, получаемое при соприкосновении с обжигающей холодом водой, получило объяснение физиологическими причинами — действием гормонов, вырабатываемых организмом при стрессе.

Принято считать, что каждый может «моржевать», если будет правильно закаливаться. «Моржи» окунаются в воду на 30–60 секунд. Теплопроводность воды выше, чем у воздуха, в 28 раз, и тело стремительно отдает тепло. Происходит эффект ошпаривания «холодным кипятком». Организм испытывает шок, который проявляется в нарушении ритма дыхания и болей в виде спазмов и ощущения ломоты в области плеч, костей рук и ступней ног. Общепринятая сегодня теория стресса объясняет дальнейший ответ организма следующими химическими реакциями. В гипоталамусе возбуждаются эмоции страха. Сигнал от него через гипофиз поступает в надпочечники, которые срочно выбрасывают в кровь гормон тревоги — адреналин, оказывающий тромботическое действие. Чтобы не допустить переохлаждения, кровеносные сосуды у поверхности кожи резко сужаются, и кровь в большом количестве через внутренние капилляры (попутно обновляя их) поступает во внутренние органы. В нейронах головного мозга вырабатываются эндорфины, которые выбрасываются в кровь, уменьшая боль, влияя на эмоциональное состояние. Обостряются чувства и наступает эйфория.

В случае нахождения в холодной воде свыше нескольких минут гипоталамус стимулирует выведение из коры надпочечников гормона кортизола, который

действует более длительное время, чем адреналин, и активизирует процесс превращения белков в глюкозу. Внутри человека включается «биологическая печка» [2], и производство тепла в организме вырастает в 10 раз. Благодаря окислительным реакциям, длительное время температура «ядра тела» — туловища и головы — может поддерживаться в необходимом диапазоне, поступление крови на периферию (к конечностям) блокируется. «На скорость охлаждения влияют также толщина подкожно-жирового слоя (каждый лишний сантиметр на талии снижает скорость теплоотдачи в 2,7 раза), возраст, пол и поведение человека в воде» [3]. Однако через 10–20 минут внутренние ресурсы истощаются, и холод начинает проникать внутрь «ядра тела». Мышцы быстро слабеют из-за того, что кровоток идет в основном к жизненно важным органам. После выхода из воды сосуды расширяются и охлажденная кровь, ранее заблокированная в руках и ногах, поступает в большой круг кровообращения. У большинства включается механизм самосогревания — холодовая дрожь.

Практика показала, что относительно долго плавать в ледяной воде (от +4°C до –2°C) способны лишь те люди, у которых есть к этому природные задатки. Они могут находиться в воде не один десяток минут и называют себя «белыми медведями» [4]. В России таких насчитывается около 30 человек [5]. Их организм исследуется для изучения холодовых нагрузок на человека в условиях Крайнего Севера: «Помню, до испытания кровь алая, струей бьет. После заморозки — тяжелая, багровая, чуть ли не черная, еле сочится. Ведь вся биохимия меняется» [1].

Также отрабатываются методы спасения в случае переохлаждения: «После ледяной воды теплый душ — плохая идея. Одно из худших средств. Но на следующий день привезли воздушную тепловую пушку. Накрывали огромным одеялом и подсовывали под нее трубу. Вот это было хорошо и здорово. Сразу и высушивало и обогревало» [Там же].

Опытным путем доказана полезность для спортсменов постной пищи, сытной и легкоусвояемой, «к примеру овсяная каша с медом или сахаром, сливочным маслом. Сыр можно, овощи, фрукты» [Там же].

Автор этой статьи [игумен Серафим] неоднократно сам окунался в прорубь в крещенские дни после освящения воды и не понаслышке знает целительное ее воздействие, что и определило его дальнейшее участие 17–18 июля 2019 г. в первом международном заплыве «Сахалин — Хоккайдо» в водах пролива Лаперуза (далее по тексту заплыв).

17 июля 2019 г. в г. Корсакове по благословению архиепископа Южно-Сахалинского и Курильского Аксиа настоятель Свято-Покровского града Корсакова мужского монастыря города [автор статьи. — *И. С.*] провел молебен о путешественников и «по водам хотящих плыти» для участников 1-го этапа заплыва. Над собравшимися разнеслись евангельские слова: «В четвертую же стражу ночи иде к ним Иисус, ходя по морю. И видевше его ученицы по морю ходяща, смутишася, глаголюще, яко призрак есть: и от страха возопиша. Абие же рече им Иисус, глаголя: дерзайте: аз есмь, не бойтесь. Отвещав же, Петр рече: Господи, аще ты еси, повели ми прийти к тебе по водам. Он же рече: прииди. И излез из корабля Петр, хождаше по водам, прийти ко Иисусови: видя же ветр крепок, убояся, и начен утопати, возопи, глаголя: Господи, спаси мя. И абие Иисус простер руку, ят его и глагола ему: маловере, почто усумнелся еси?» (Мф. 14:25–31).

Что дает спортсмену те силы, которые превосходят человеческие возможности и приводят его к победе, что помогает человеку не утратить самообладания в ледяной воде в условиях, в которых он обречен, однако решается испытать себя и свою волю к победе. Сила духа, сила воли, сила веры. Именно эта сила духа и воспитывается у верующего человека при воспоминании слов Спасителя «Зачем ты усомнился?» (Мф. 14:31).

Спортсмены, участвующие в заплыве через пролив Лаперуза, посвятили его Святителю Николаю Японскому. О таковых Господь сказал: «иже бо несть на вы, по васъ есть» (Мк. 9:40). В этом и проявилась их вера, а следовательно, и необходимость в духовной поддержке и окормлении. Поэтому участие монахов Корсаковского монастыря не закончилось только благословением пловцов перед началом 1-го этапа заплыва:

– имена участников исторического заплыва были занесены в монастырский Синодик для молитвенного ходатайства перед Богом на богослужении в обители об их здравии, силе воли и крепости духа;

– вместе с участниками заплыва вечером 17 июля на одном из катеров обеспечения отправился к мысу Крильон игумен Серафим. В сложных условиях качки 24 часа на водах пролива Лаперуза, изобилующего встречными течениями, продолжалась невидимая и непрестанная молитва.

Пролив Лаперуза — это один из самых сложных и трудно поддававшихся исследованиям проливов. Здесь почти не снимается штормовое предупреждение. Из-за плохой видимости вследствие туманов, образующихся встречными течениями — холодного Курильского и теплого Куроисио, в проливе Лаперуза расположено шесть маяков: с российской стороны — на о. Монерон, на мысе Кузнецова, мысе Крильон, на Скале Камень опасности (внутри пролива), с японской стороны — на мысе Иси и мысе Соя. Всего расстояние от мыса Крильона (Сахалин) до мыса Соя (Хоккайдо) составляет 23,12 морских мили, или около 42,8 км. При средней скорости среднего класса катера это расстояние преодолевается за два с половиной часа.

1-й этап эстафеты от мыса Крильона на Сахалине до внешней границы России по морю (на расстоянии 12 миль от берега = 22 км) был назначен на 18 июля. 17 июля 2019 г. в 21.00 от пристани яхт-клуба в Первой Пади 17 пловцов и группа сопровождения стартовали в направлении мыса Крильон на трех катерах. На небольшой яхте под названием «Дива» приютилось пять мужчин и пять женщин: капитан, участники заплыва, доктор-врач-реаниматолог областной больницы, священник — игумен Серафим, оператор и журналист японского телевидения NHK.

Связь в проливе Лаперуза исчезает, телефон быстро перестает улавливать сигнал. Но на подходе к 12-мильной зоне включается японская сеть Docomo: «Добро пожаловать в страну восходящего солнца. На Вашем тарифе в этой стране действуют бесплатные входящие до 10 мин. каждого звонка и безлимитный Интернет! Плата 390 руб/сутки списывается только за день, когда Вы пользуетесь связью».

Капитан дал нам совет: «Включите в Ваших сотовых телефонах режим «в полете». И в прямом и в переносном смысле на быстроходной «Диве» мы действительно почти сутки пребывали, как в полете. Ощущение времени теряется. На телефоне появился часовой пояс Якутии — региона России, с которой Япония находится в одном часовом поясе. От сахалинского времени минус два часа

назад. Около ноля часов катер лег в дрейф в заданной точке у мыса Крильон. Бросили якорь. Предстояло дожидаться утра. Ночь выдалась тяжелая и бессонная, уснуть не получалось, лишь какое-то кратковременное полузабытье, в которое сознание словно проваливалось, не переставая отсчитывать бесконечную череду секунд, минут, мгновений, которые никак не укладывались в часы и не влияли на ход времени. Время словно остановилось или тянулось бесконечно. Казалось, что рассвет не наступит никогда. Тем не менее десять человек в каюте, рассчитанной на четверых, с рассветом были полны решимости воплотить в реальность сложные задачи предстоящего дня. Из-за густого тумана и нулевой видимости старт был перенесен на два часа позже назначенного.

В обеспечении эстафетного заплыва было задействовано шесть плавсредств и силы МЧС. 18 июля 2019 г. диапазон температур в проливе Лаперуза находился в промежутке от  $+8^{\circ}\text{C}$  ( $+5^{\circ}\text{C}$  — при отклонении к водам Татарского пролива) до  $+15^{\circ}\text{C}$  при достижении 12-мильной зоны территориальных вод России.

По условиям заплыва каждый участник должен был проплыть или 1 км, или 15 минут. Обеспечивающие суда давали пловцам направление движения. Проплывшие свою дистанцию спортсмены поднимались на борт, переодевались в сухую одежду и еще минут 20–30 переживали шок от холодной воды. Тело буквально лихорадило и трясло. И лишь после того, как стрессовое состояние прошло, согревались горячим чаем.

В 1-м этапе заплыва участвовало 17 человек, в том числе 9 сахалинцев. Среди пловцов были как спортсмены с мировым именем, условно говоря «белые медведи», так и любители — «моржи» из южно-сахалинского клуба закалывания «Зимородок», ведущего свою историю с середины 1980-х гг. У некоторых сахалинцев было только несколько месяцев тренировок плавания в холодной воде, приуроченных именно к этому эстафетному заплыву.

Заплыв был сложным из-за постоянного шторма в 2–3 балла и сильного течения. Временами примерно на середине пути возникал такой густой туман, что даже в каюте катера все заволакивало влажной дымкой. Благодаря хорошему навигационному оборудованию, удерживали верный курс. Днем был объявлен перерыв на обед. На приборах зафиксировали точку, чтобы после перерыва с нее продолжить эстафетный заплыв. За один час перерыва катер течением снесло на восемь миль. Из-за сильного течения вместо 22 км от мыса Крильон до границы территориальных вод спортсменам пришлось проплыть 36 км.

Обратно, от 12-мильной зоны до Корсакова, дошли за два часа. Настроение у всех было приподнятое. Делились своими ощущениями. Рассказывали о необыкновенной легкости в теле, бодрости и приливе сил. Вечером 18 июля около 22 часов участники 1-го этапа вернулись в Корсаков и 19 июля отдыхали, восстанавливая силы.

За сутки, проведенные в море при постоянной качке, ощущение гравитации с суши исчезло, словно улетучилось. И совет капитана на подходе к 12-мильной зоне включить в телефонах режим «в полете» воспринимался теперь совершенно в ином смысле. Эффект полета, в котором себя ощущаешь, когда катер подбрасывает на встречной волне, еще сохраняется некоторое время даже после схода с плавсредства. Поэтому первые часы на суше шествие по тверди земной инстинктивно сопровождается пружинящими движениями ног, а тело, сохраняющее приобретенную в экстремальных условиях маневренность, еще некоторое время продолжает раскачиваться, как в условиях качки. Человек при походке широко

расставляет ноги, выбрасывает вперед руки, пытаясь удержаться и увеличить устойчивость собственного тела. Это комично смотрится со стороны, но еще занятнее это ощущение для самого себя. Психологически наступает разрядка и следом за ней эйфория. Все кажется легким, простым и забавным.

20 июля в с. Пригородном, пригороде Корсакова, в районе пляжа прошел показательный заплыв участников 2-го тура. Для гостей и горожан, приехавших на пляж, это был настоящий праздник. Звучали гимны стран спортсменов-участников — России, Японии, Китая, ЮАР. Спортсменов приветствовали председатель Сахалинской областной думы А. А. Хапочкин, генеральный консул Японии в Южно-Сахалинске Рюити Хирано, рекордсмен мира и России по ледяному плаванию А. В. Брылин, другие официальные лица.

Благословляя участников 2-го этапа заплыва, игумен Свято-Покровского града Корсакова мужского монастыря Серафим (Скипин) передал Александру Брылину икону равноапостольного святителя Николая Японского — Николая-До, как уважительно называют его японцы: «Святитель Николай Японский положил начало дружбе между народами, молясь и за русских христиан и за японских в самые трудные периоды отношений между государствами. Сегодня утром, — продолжил свое слово игумен Серафим, — спортсмены посетили храм Рождества Христова в Южно-Сахалинске. Будет правильно и глубоко символично, если, достигнув берегов Японии, Вы посетите храм Воскресения Христова в Хокодэ, построенного усилиями Николая-До — святителя Николая Японского, поблагодарив Бога и святителя Николая».

Пожелав спортсменам силы воли и крепости духа, игумен Серафим закончил свое обращение напутствием: «Побеждает всегда любовь и дружба. Пусть дружба между народами крепнет, а такие объединяющие народы мероприятия проходят чаще. С Богом, друзья, в добрый путь!»

Вечером 20 июля участники 2-го этапа заплыва покинули сахалинский берег, чтобы с утра 21 июля стартовать в нейтральных водах с точки на расстоянии 12 миль от мыса Крильон, достигнутой в 1-м этапе 18 июля. Во 2-м этапе эстафеты предстояло проплыть вторую половину пути — 11 морских миль или около 21 км. Температура воды составила диапазон от +16°C (на точке) до +20°C (на побережье Японии). Но из-за неудачных переговоров с японцами при организации заплыва, проводимых с апреля 2019 г., японское управление безопасности на море (пограничники) приостановило заплыв и оставшиеся 6 миль до берега (около 11 км) были преодолены на катерах. Всего спортсмены преодолели вплавь 66 км, из них 36 км — на 1-м этапе.

Из информации, ставшей известной уже после завершения заплыва, выяснилось, что организаторы обратились к генеральному консулу Японии в Южно-Сахалинске с просьбой разрешить доступ на японскую территорию в сентябре 2019 г., когда вода в проливе наиболее теплая и однородная, без перепадов температур. Но Рюити Хирано ответил, что японцы разрешают им заплыв или в июле, или в августе. В данном случае, скорее всего, произошло недоразумение из-за того, что в сентябре в России празднуется победа во Второй мировой войне над милитаристской Японией. С 2016 г. в эти дни в водах Анивского залива проводится Сахалинская эстафета Победы в честь освобождения Южного Сахалина и Курильских островов. Поэтому японская сторона могла посчитать заплыв «Сахалин — Хоккайдо» в сентябре за акцию, выражающую торжество над их страной.

Из этого следует важный вывод о том, что в общественно-спортивных мероприятиях на международном уровне необходимо учитывать исторические особенности взаимоотношений между странами, культурную и этноконфессиональную составляющие. Однако очевидно, что имя Святителя Николая, которому был посвящен заплыв, явилось тем ключом, который все же позволил спортсменам достичь берега, поскольку Святитель Николай является святым не только Русской православной церкви, но и, в первую очередь, Японской православной церкви и прославлен в лике, равном апостольскому.

22 июля 2019 г. ИА ТАСС, телеканал ННС, работающий на японскую аудиторию, и другие новостные каналы сообщили об успешном финише двухэтапного эстафетного заплыва через пролив Лаперуза от мыса Крильон — самой южной точки острова Сахалин до мыса Соя — самой северной точки острова Хоккайдо. Представители администрации Вакканая наградили участников заплыва грамотами, медалями, состоялась пресс-конференция.

25–26 июля участники 1-го международного эстафетного заплыва Сахалин — Хоккайдо «Навстречу солнцу и дружбе: от березки к сакуре» посетили храм Воскресения Христова и русское кладбище в городе Хакодате.

Все эти дни игумен Серафим тесно общался с участниками группы непосредственно лично и через средства интернет-связи. Братия Свято-Покровского града Корсакова мужского монастыря совместно молилась о благополучном завершении исторического события, понимая нужду спортсменов в молитвенной помощи.

Плавание в холодной и ледяной воде является экстремальным видом спорта, в котором чрезвычайно важен психологический настрой человека. Опытные пловцы подчеркивают, что в холодную воду они не входят в раздражении, но только в состоянии глубокой сосредоточенности и концентрации воли, с обращением к Богу в сердце и при твердом позитивном настроении на единение с Богом, природой и миром. Именно поэтому важна уверенность в себе, основанная на потребности в помощи свыше. И религиозное напутствие участников является необходимым фактором для подобных мероприятий.

Заплыв, в котором приняли участие не только российские спортсмены, но и китайский пловец, пловец из ЮАР и два японца, явился ярким примером успешной народной дипломатии. Он проводился в рамках федерального проекта «Путь святителя Николая Японского: от березы до сакуры». Он приурочен к 150-летию создания Русской духовной миссии в Токио и 50-летию причисления Святителя Николая к лику святых, которые будут отмечаться в 2020 г.

Для одного из участников заплыва пролив Лаперуза навсегда остался последним пройденным рубиконом: 27 августа 2019 г. во время тренировки в холодных водах Енисея у ветерана зимнего плавания 64-летнего Николая Петшака остановилось сердце. Экстремальный спорт кроме всего прочего требует еще и решимости в любой момент испытать крайний предел своих сил и, значит, быть готовым предстать пред Богом. И в этом контексте религиозный фактор, особенно в экстремальных видах спорта, представляется в совершенно ином значении.

#### **Литература**

1. Колесов Н.Д. Моржи «Криофила» и другие // Портал Проза.ру [Электронный ресурс]. URL: <https://www.proza.ru/2015/01/29/252> (дата обращения: 31.08.2019).
2. Лютов В.А. Не бойтесь — это всего лишь ледяная вода! // Сайт для любителей экстремального плавания «Советский морж» [Электронный ресурс]. URL: <http://iceswim.ru/teoria10vl.htm> (дата обращения: 31.08.2019).

3. Трофимов М. Секреты сильных духом // Сайт для любителей экстремального плавания «Советский морж» [Электронный ресурс]. URL: <http://iceswim.ru/teoria11ua.htm> (дата обращения: 31.08.2019).
4. Зимнее плавание, или моржевание // Сайт о плавании «Плаваем.info» [Электронный ресурс]. URL: <http://plavaem.info/zimnee-plavanie.php> (дата обращения: 31.08.2019).
5. Москвин В. Н. Познай себя, и ничего сверх меры! // Сайт для любителей экстремального плавания «Советский морж» [Электронный ресурс]. URL: <http://iceswim.ru/teoria8.htm> (дата обращения: 31.08.2019).
6. Ерофеева Н. А. О проекте «Путь святителя Николая Японского: от березы до сакуры» // Сайт Ассоциации японоведов [Электронный ресурс]. URL: [http://www.japanstudies.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=546](http://www.japanstudies.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=546) (дата обращения: 31.08.2019).