**Закаливания холодом**

**Введение**

Материалы двухлетнего врачебного обследования любителей закаливания холодом свидетельствуют о том, что польза его не ограничивается повышением устойчивости к простудным заболеваниям, она много больше. Значительная часть наблюдаемых до начала закаливания страдала различными заболеваниями и, как показали данные опроса, стало закаливаться, чтобы укрепить свое здоровье и избавиться от болезней. Занятия зимним плавания в большинстве случаев приводили к ликвидации имевшихся заболеваний и к их заметному ослаблению. Через год - два занятий эти люди уже не высказывали жалоб, многие из них говорили, что теперь они могут выполнять значительную нагрузку и не чувствует своего возраста. данные обследования показывали что состояние их здоровья улучшились. У большинства увеличивалась жизненная емкость в легких, экскурсия грудной клетки, мышечная сила, привыкания к различным климатическим условиям. Но, пожалуй самым м наглядным показателем пользы закаливания было то, что количество простудных заболеваний у моржей снизилось в пять раз, а количество не трудоспособности в среднем на один случай заболевания - в 2.8 раза.

В технике термином “закаливание” обозначается придание какому-либо веществу свойств большей твердости. В свое время этот термин был заимствован медициной. Говоря о закаливании, обычно имеют ввиду приспособление организма к холоду, но значение этого термина существенно шире. Под закаливанием следует понимать также повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию высокой температуры, ветра, влажности и т.п.

Если вы все - таки решились ...

Успех приспособления к холоду обеспечивается только в том случае, если закаливающие процедуры проводятся систематически, непрерывна в течении месяцев и лет. При этом должна соблюдаться постепенность в нарастании и воздействия, достигаемая путем последовательного снижения температуры воды (воздуха) и увеличения длительности процедуры. Продолжительные перерывы в закаливании уменьшают выработанную стойкость к действию низких температур. Нежелательны даже 2 - 3 - дневные пропуски. После вынужденных перерывов начинайте процедуры с менее интенсивных холодовых воздействий. Если вы закаливаетесь первый год, то перед плаванием нужно сделать энергичную разминку, людям плавающим более года согревающую разминку проводить не обязательно. Прежде чем войти в воду, смочите лицо, руки, ноги, грудь, живот и спину. Затем окунитесь по шею и поплывите брассом усилено работая. Обычно “моржи” не окунаются с головой. Дело в том, что голова крайне чувствительна к охлаждению, будет трудно продержаться в проруби в положенное время. Закончив купание, сразу же перебегите в раздевалку, встаньте на коврик и быстро вытретесь полотенцем насухо. А теперь разотритесь ладонями. Движения при обтирании и самомассажем конечностей делайте от периферии к сердцу, а груди и живота по часовой стрелке. Теперь можно быстро одеться. В первый год длительность купания в зимние месяцы не должна превышать 25 с, на 2-3 год эта процедура может продолжаться до минуты, и лишь со стажем 3-5 и более лет купания до 1.5-2 минуты. В большинстве случаев ограничиваются 30 - 60 сек. По мере прогревания воды длительность купания увеличивайте. Продолжительность купания регулируйте в зависимости от погоды а также от вашей подготовки. При моржевании в наиболее холодные зимние месяцы в полне достаточно плавать через день. В дни без купания принимайте душ и обливания. В другое время года плавать желательно 6 раз в неделю (1 день уделяется бане). “Моржи” со стажем обычно и зимой плавают ежедневно. Однако 2 купания в день допустить никак нельзя. Необходимо готовить себя не только к кратковременным сильным и резким охлаждениям , но и к длительным, менее выраженным по силе холодовым воздействиям. Закаливающие процедуры нужно проводить как на фоне согревающей мышечной разминки, так и в состоянии мышечного покоя. Занимаясь зимним плаванием довольно скоро станет для вас приятной потребностью, приносящий бодрость, весеннее настроение, а самое главное - здоровье.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| температура воды | Слабозакаленные (купающиеся 1 год) | Среднезакаленные (купающиеся 1-3 года) | Наиболее здоровые и закаленные (купающиеся 3-5 лет и более) |
| 2 | 5-20 с. | 3-40 с. | 1мин -1мин 40 с. |
| 4 | 5-25 с. | 35-60 с. | 1 - 2 мин |
| 7 | 10-30 с. | 40 с-1 мин 20 с | 1 мин 30 с -3 мин |
| 11 | 10-45 с. | 1-2 мин. | 2 мин 10 с-3 мин 30с |
| 13 | 15-50 с. | 1 мин -2 мин 30 с | 2 мин 40 с - 4 мин 30 с. |
| 15 | 15-60 с. | 1 мин 15 с -3 мин | 3 мин 30 с- 6 мин 20 с. |
| 19 | 30 с- 2 мин. | 2 мин 30 с-7 мин | 8 - 11 мин |
| 23 | 1 - 4 мин | 6 - 17 мин | 19 - 25 мин. |

**Список литературы**

А.Ф. Синяков “Рецепты для здоровья” изд. “физкультура и спорт” 1986 г.