**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  *ВРЕМЯ*

 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.**

***ЛИТЕРАТУРА:***

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