

# МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЗАКАЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА (МЕТОД ХОЛОДОВОЙ ПРОБЫ КЕСТНЕРА-МАРШАКА)

Чумак Марина, ИУФФУиЖ

# ЗАКАЛИВАНИЕ

- **Закаливание организма — метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.**
- **Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма.**
- **В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.**



# МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание холодной водой, купание, контрастный душ, недолгие погружения в холодные ванны или воду).
- Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды.

# МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЗАКАЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА (МЕТОД ХОЛОДОВОЙ ПРОБЫ КЕСТНЕРА- МАРШАКА)

- **Принцип метода.** В основу методики холодной пробы положено исследование сосудистой реакции организма на охлаждение, а именно времени появления и исчезновения гиперемии в ответ на холодной раздражитель. Холодовым раздражителем служит металлический цилиндр диаметром около 3-х см, наполненный льдом. У здоровых закаленных людей гиперемия появляется быстро – в среднем через 1–12 секунд, и сравнительно быстро исчезает – в среднем через 30-60 секунд после появления. Увеличение времени появления и исчезновения гиперемии свидетельствует о низкой закаленности организма.
- **Оценка закаленности** может проводиться как одного человека, так и коллектива, группы. При исследовании группы, кроме холодной пробы, проводится статистическая обработка результатов (времени появления и исчезновения гиперемии в группе). Рассчитываются обычно средние значения  $M$  и показатели variability, разброса данных в группе – стандартные отклонения  $s$ . Полученные данные оценки закаленности, как индивидуума, так и коллектива ( $M$ ) сравнивают с нормативными значениями.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

---