



Методика оценки закаленности человека по системе Кестнера- Маршака

Вострикова АВ.

Закаливание

- Закаливание – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет.



Способы закаливания

1. ОБТИРАНИЕ
2. ОБЛИВАНИЕ
3. КОНТРАСТНЫЙ ДУШ
4. МАССАЖ
5. ЗАКАЛИВАНИЕ БАНЕЙ
6. ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ
7. ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ
8. СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

И так далее



-
- Закаливание организма нужно начинать с малых лет, так как терморегуляция находится в стадии формирования и развиваются механизмы иммунобиологической защиты. Для полноценного закаливания организма необходимо использовать комплекс закаливающих процедур, соблюдая принципы комплексности, постепенности, систематичности и учёта индивидуальных особенностей организма.
 - Закаливание не следует проводить больным до полного выздоровления, а также страдающим врождёнными и приобретёнными пороками сердца в стадии декомпенсации, хроническими заболеваниями почек.
 - При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем



КОМУ МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ЗАКАЛЯТЬСЯ!!!

- Кому можно закаляться
- Несмотря на очевидную пользу закалки, не стоит сразу же приступать к активным мероприятиям. Изначально нужно посетить врача. Если в анамнезе присутствуют хронические заболевания, то консультация специалиста обязательна.
- Закаливание организма полезно людям, которые:
 - часто простуживаются;
 - мучаются гипертонией или стенокардией (только после консультации у врача!);
 - страдают простудными болезнями верхних дыхательных путей;
 - мучаются от неврастении.



-
- ... и кому нельзя закаляться
 - Для некоторых людей закаливание противопоказано. К такой категории относят пациентов, страдающих:
 - хроническими болезнями в фазе обострения;
 - воспалительными заболеваниями;
 - патологиями системы мочеиспускания;
 - опухолевыми процессами (и доброкачественными, и злокачественными);
 - заболеваниями крови;
 - ишемической болезнью;
 - сердечной недостаточностью.



Метод холодной пробы Кестнера-Маршака

- 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



ХОД РАБОТЫ

1. Подготовить протокол исследования закаленности
2. Получить цилиндры со льдом и провести холодовую пробу. Цилиндр устанавливается на кожу в средней трети предплечья левой руки на 10 секунд.
3. После снятия цилиндра определить показатель V_1 – время появления гиперемии и показатель V_2 – время исчезновения гиперемии. Данные занести в протокол.
4. Сравнить результаты оценки собственной закаленности с нормативами.



-
- Так же есть много других методик. Но это является одной из самых эффективных



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!!!!**

