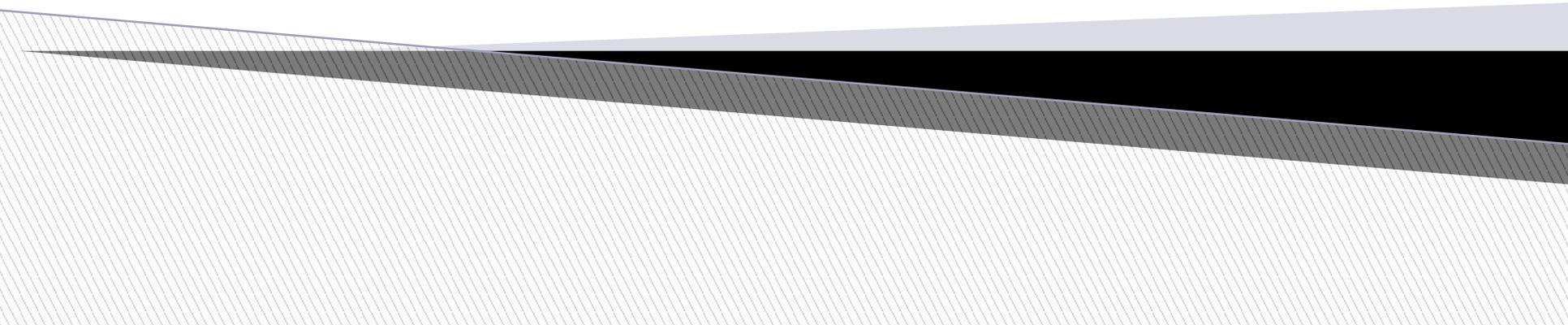


Определение уровня холодной закаленности с помощью холодной пробы по Маршаку

Подготовила Ерохова Яна



Закаливанием называется комплекс процедур и упражнений, целью которых является повышение устойчивости организма к воздействию различных «агрессивных» факторов окружающей среды – холода, жары и так далее. Это позволяет снизить вероятность развития простудных и других заболеваний, а также улучшить иммунитет (защитные силы организма) и сохранить здоровье на протяжении многих лет.



Под **закаленностью** понимают физиологические качества организма, обеспечивающие его сопротивление неблагоприятным метеорологическим воздействиям.

Закаленность организма можно определить путем обследования. Исходные данные показателей степени закаленности организма зависят от индивидуальных особенностей, поэтому об их сдвигах в ту или иную сторону можно судить лишь при наблюдении человека в динамике.



Определение уровня холодовой закаленности с помощью холодовой пробы по Маршаку

Холодовая проба представляет собой исследование реакции вазомоторов в ответ на воздействие холодового раздражителя и заключается в определении времени восстановления температуры охлажденного участка кожи. Холодовым раздражителем служит металлический цилиндр диаметром 3–5 см и толщиной 1–1,3 мм, заполненный льдом.

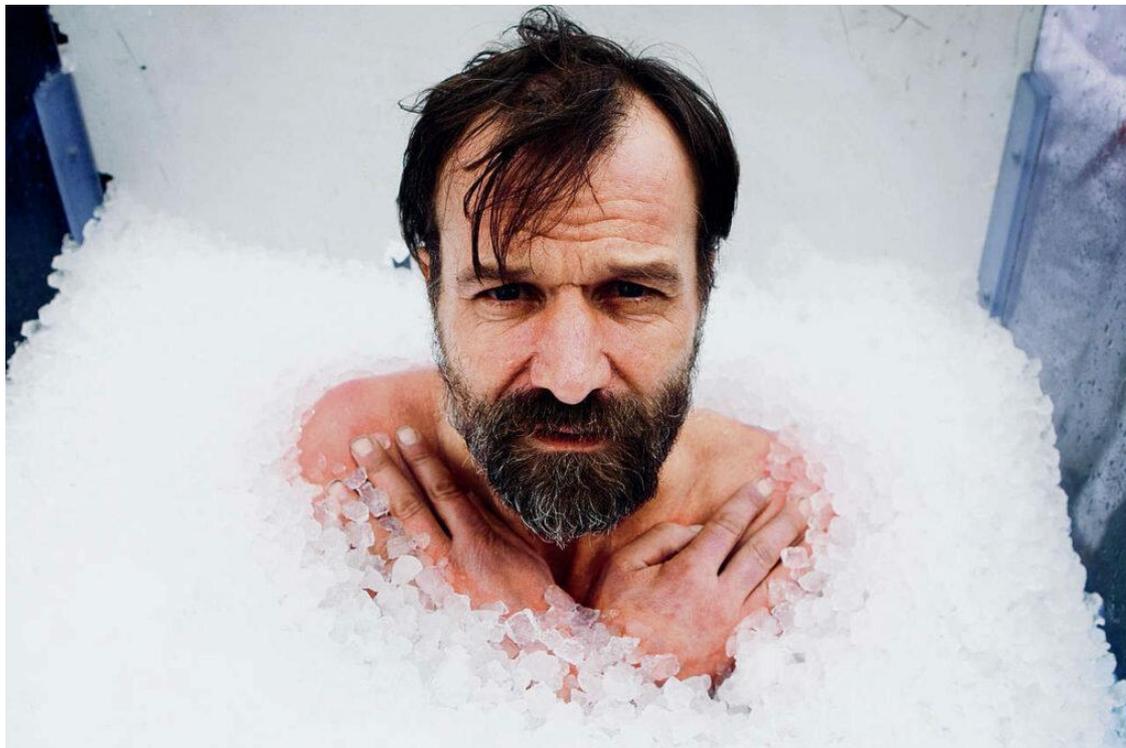
Микроклиматические условия в помещении, где проводят исследование, должны быть комфортными. Испытуемый должен находиться в данном помещении в спокойном состоянии в течение не менее 20–25 мин для адаптации к данным микроклиматическим условиям.

Затем с помощью электротермометра у испытуемого измеряют исходную температуру кожи лба, показания фиксируют. После чего к данному участку тела на 3 секунды без нажима прикладывают цилиндр, заполненный льдом.

Как только цилиндр снимают от кожи, с помощью электротермометра следят за восстановлением температуры охлажденного участка до исходного уровня. Время восстановления температуры отмечается с помощью секундомера.

Чем более закален организм, тем совершеннее и более адекватна реакция его вазомоторов на охлаждение, и тем более высокой будет скорость восстановления температуры охлажденных участков тела после прекращения воздействия холодного раздражителя.

Если процесс закаливания протекает благоприятно, время восстановления температуры охлажденного участка уменьшается, и наоборот. Таким образом, данная проба позволяет не только выбрать адекватный вариант закаливания, но и отслеживать эффективность проводимых процедур.



Спасибо за внимание!

