

*Библиографический список:*

1. Артюнина, Г.П., Игнатъкова, С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы / Г.П. Артюнина, С.А. Игнатъкова. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. 560 с.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. 411с.
3. Гарбузов, В.И. Человек – жизнь – здоровье // Древние и новые каноны медицины / В.И. Гарбузов. – СПб, 2005. – 69 с.

**Лаптева А., Строшкова Н.Т.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## **ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ФОРМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация.* Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям жизни и различным заболеваниям, использовали с давних времен. Существует несколько видов закаливания организма, позволяющих человеку поддерживать состояние своего здоровья в относительно стабильном состоянии.

*Ключевые слова:* закаливание организма, психическое и физическое здоровье, процедуры закаливания.

В наше время актуальной является проблема охраны здоровья подрастающего поколения.

С понижением температуры возрастает вероятность простудных заболеваний, передающих воздушно-капельным путем. Важную роль в профилактике простудных заболеваний играет закаливание.

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды [1].

Абсолютно у всех людей закаливание повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям; повышает неспецифическую устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции. Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним

воздействиям.

Систематическое закаливание - испытанное и надежное оздоровительное мероприятие. Существуют определенные принципы, выработанные практическим опытом и подкрепленные медико-биологическими исследованиями, которые нужно учитывать при закаливании. Наиболее важные из них - систематичность, постепенность и последовательность, учет индивидуальных особенностей, сочетание общих и местных процедур, активный режим, разнообразие средств и форм, самоконтроль [2]. Существует несколько способов закаливания, такие как закаливание воздухом. Воздух не только поставщик необходимого кислорода, но и прекрасное средство укрепления организма.

В процессе закаливания воздухом происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. По отношению к сосудистой системе это значит, что чем быстрее сосуды после охлаждения (сужения) возвратятся к своему нормальному состоянию (лабильность), тем лучше наш организм приспосабливается к холоду [3].

Лучшее место для процедур - участки с зелеными насаждениями, удаленные от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, дымом, вредными газами.

Влияние на организм оказывают и аэрозоли, постоянно бомбардирующие кожные покровы тела, слизистые оболочки дыхательных путей. Состав аэрозолей разнообразен. Установлено, например, что в потоках воздуха, идущих с моря, преобладают аэрозоли, несущие натриевые, йодистые, бромистые и магниевые соли. Ветер с больших зеленых массивов несет древесную и цветочную пыльцу, микроорганизмы. Легкие ионы с отрицательным зарядом оказывают на организм положительное воздействие.

Воздушные ванны благотворно действуют на человека. Благодаря им он становится более уравновешенным, спокойным. Незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон, появляются бодрость и жизнерадостное настроение.

Зимнее плавание - высшая форма закаливания. При правильной организации и строгом соблюдении гигиенических правил систематическое купание в ледяной воде, как показали исследования, оказывает благоприятное воздействие на человека: повышается работоспособность, уменьшается заболеваемость гриппом, ангиной и прочими болезнями [3]. Оно вызывает максимальное напряжение всех физиологических механизмов терморегуляции и оказывает на организм человека сильное воздействие, вызывая значительные изменения в деятельности практически всех систем и органов.

Существуют и другие способы закаливания, например закаливание солнцем.

Одновременно с выработкой устойчивости организма к воздейст-

вию окружающей среды, закаливание формирует в человеке немаловажные черты характера – целеустремленность и настойчивость. Закаливающие процедуры делают человека более стрессоустойчивым, уравновешенным, что говорит о высоком психологическом факторе значения закаливания для организма человека.

Таким образом, в механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром. Плюсы заключаются в том, что человек получает возможность жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью и решать задачи, прежде неразрешимых. Повышается устойчивость к заболеваниям.

К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме. Разумеется, закаливание не является абсолютной гарантией против простудных и особенно простудно-инфекционных заболеваний, так как развитие последних связано не только с состоянием терморегуляции, но и с другими обстоятельствами. Однако вероятность возникновения таких заболеваний у закаленных, несомненно, ниже, чем у людей, не тренирующих свою терморегуляцию.

#### *Библиографический список:*

1. Арустамов Э.А. Средства индивидуальной защиты//Безопасность жизнедеятельности. М.: Изд-во «Дашков и К°». 2006г. 426с.
2. Третьякова Н.В. Основы здоровьесбережения: практикум. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2011. 138 с.
3. Закаливание организма// Спортивный журнал [Электронный ресурс]: <http://sports-is.ru/useful-articles/194>

**Ларионова П.Н., Шурхавецкая Л.П.**

Гуманитарный университет, Уральский государственный юридический университет, Екатеринбург, Россия

## **СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Мотив, с психологической точки зрения является динамическим процессом физиологического и психологического плана, который управляет поведением человека, а так же определяет направленность на его активную деятельность.

Формирование мотивационной структуры индивида напрямую зависят от его ценностей, т.е. исходя из того, на чём она основана. Например, воспитание, мода, привычки, социальные внушения и т.д. Именно те ценности, которые формирует нам общество [1].

Тот или иной мотив исходит из потребностей человека. Мотивации делятся на два типа: внутренние и внешние. К внешним мотивациям ско-