

## **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ИНТЕГРАЦИИ СО СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯ**

*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,  
Уфа, Республика Башкортостан, Россия*

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного процесса без заболеваний, особенно простудных, психических и сердечно-сосудистых в интеграции с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов.

Одна из наиболее актуальных проблем в теории и методике физического воспитания студентов — проблема повышения физической подготовленности, сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Физической культуре и закаливанию принадлежит большая роль в оздоровлении общества, сохранении и укреплении здоровья населения республики. Особенно большое значение этих факторов в регионах с отрицательными температурами воздуха, где большой удельный вес имеют простудные заболевания, которые создают неблагоприятный общий фон здоровья и ведут к серьезным последствиям. Поэтому решение вопросов комплексного применения средств закаливания в процессе физического воспитания является актуальной и важной задачей.

Многолетние наблюдения преподавателей кафедры физического воспитания и спорта нашего университета показали, что значительная роль в решении проблемы физической подготовленности, укрепления здоровья и предупреждения простудных заболеваний принадлежит закаливанию. При этом большое значение имеет закаливание, как компонент единой системы физического воспитания студентов.

Исследованию вопросов методики занятий физическим воспитанием студентов на открытом воздухе были посвящены работы В. П. Филина (1953), Р. С. Деметра (1956), Н. В. Петрова (1957) и др. Ими выявлено положительное воздействие физических упражнений, проводимых круглогодично на открытом воздухе, на организм студентов. Но в их работах, хотя они содержат полезные рекомендации, не акцентируется внимание на вопросах методики применения средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями.

Закаливание не занимает должного места на учебных и внеучебных занятиях физическим воспитанием. Основное направление в практике физического воспитания студентов — решение задач физической подготовки. Тем самым программа физического воспитания студентов не обеспечивает возможности бо-

лее комплексного влияния занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, повышения уровня физической подготовленности, устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, тем самым ограничивает возможности учебно-педагогического процесса как целостной системы.

В то же время анализ литературных источников и практика свидетельствуют, во-первых, о значительной распространенности простудных заболеваний как среди студентов, так и среди взрослого населения нашей республики, что наносит значительный ущерб здоровью каждого человека, а значит и ущерб обществу в целом, во-вторых, большинство преподавателей физического воспитания в своей практической деятельности не применяют средства закаливания или применяют их бессистемно.

Как показали исследования, и первый и второй факторы имеют в своей основе недостаточные знания методики использования средств закаливания, неумение целенаправленно включать средства в систему занятий физическим воспитанием. Незнание и неумение, в свою очередь, являются причиной недооценки значения закаливания.

Таким образом, все это является причиной систематизации накопленного опыта и составления пособия по комплексному применению средств закаливания в процессе физического воспитания, что в свою очередь направлено на повышение адаптационных возможностей организма студентов к действию различных метеорологических факторов внешней среды на фоне повышения ими физической подготовленности, что имеет большое теоретическое, практическое и экономическое значение.