

**УДК 796.06**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

**Зиамбетов Влад Юсупович, канд. пед. наук, доцент**  
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения России, г. Оренбург

*Аннотация: в статье рассматривается проблема оптимизации двигательного режима студентов средствами физической культуры необходимой для более успешной профессиональной подготовки будущих медицинских работников.*

*Ключевые слова: двигательная активность, физическая нагрузка, физическая культура, студент, медицина, организм, адаптация, профессиональная направленность, утомление, тренировка.*

## **THEORETICAL ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF MEDICAL SCHOOL**

**Ziambetov Vlad Yusupovich, edging. ped. sciences, associate professor**  
Orenburg state medical university of the Ministry of Health of Russia, Orenburg

*Abstract: the article considers the problem of optimizing motor mode students by means of physical culture necessary for successful professional training of future medical workers.*

*Key words: physical activity, physical activity, physical education, student, medicine, organism, adaptation, professional orientation, fatigue, exercise.*

В настоящее время физическое образование понимается как неотъемлемая часть и функция физического воспитания, а проблемы в своем большинстве носят системный характер, касающихся не только физического образования. Важной проблемой в физическом образовании является вовлечение личности в деятельность ориентированную на социокультурные ценности, в которой бы формировались особенности личности, соответствующие социально адекватному типу отношения - мотивация, адекватная самооценка, нравственные, эстетические, творческие и другие духовные качества.

Физическая культура в медицинском вузе призвана для решения нескольких задач: вовлечение молодежи в физкультурно-спортивную деятельность; повышение двигательной активности студенчества; достижение оптимального физического развития посредством повышения физической подготовленности; содействие позитивным сдвигам в уровне