

В.Г. Осипов<sup>1</sup>, А.Ф. Бармин<sup>2</sup>

ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава РФ

Кафедра физической культуры и спортивной медицины<sup>1</sup>

Кафедра неврологии, реабилитации и нейрохирургии<sup>2</sup>

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

В настоящее время общепризнано положительное влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье человека. По мнению специалистов, основным источником поддержания и укрепления здоровья является квалифицированно подобранная и регулярно реализуемая двигательная активность человека. Понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности может стать реальным импульсом для формирования общественного мнения и личностных мотиваций к регулярным занятиям физической культурой.

С сожалением приходится констатировать, что несмотря на активную популяризацию физической культуры и спорта в средствах массовой информации и положительную оценку их общеукрепляющего и оздоровительного эффекта в специальной литературе, двигательная активность учащейся молодежи в настоящее время находится на достаточно низком уровне.

Физическая культура - понятие ёмкое и многогранное. Поэтому человеку, занимающемуся физической культурой, недостаточно уметь только механически выполнять тот или иной комплекс упражнений. Не менее важно иметь основательные знания о физиологической сущности и принципах физической подготовки, о методах организации двигательной активности, о путях и средствах физического совершенствования, о законах функционирования своего организма в процессе занятий физической культурой.

Особенно эти знания важны для будущих врачей, потому что именно врач, по роду своей профессии, обязан помогать людям укреплять, сохранять, а при необходимости и восстанавливать здоровье, в том числе и средствами физической культуры. Необходимые для профессиональной деятельности врача знания и навыки в использовании средств и методов физической культуры студенты-медики получают на профильных кафедрах Тверского медицинского университета.

Студенты младших курсов занимаются на кафедре физической культуры и спортивной медицины не только двигательной активностью в виде общеукрепляющей и оздоровительной физкультуры, но и получают начальные знания по принципам построения занятий оздоровительной физкультурой, правилам ведения дневника самоконтроля, методам контроля за своим самочувствием во время выполнения физических нагрузок, основам профилактики спортивного травматизма. Большое внимание преподаватели кафедры уделяют формированию у студентов мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой.

Для тех студентов, кто хочет специализироваться в определенном виде спорта, на кафедре физической культуры и спортивной медицины в вечернее время организована работа восьми групп спортивного совершенствования. У студентов и сотрудников университета есть также возможность укреплять свое здоровье в четырех вечерних секциях оздоровительной направленности. Общее количество студентов и сотрудников, занимающихся в спортивных и оздоровительных секциях, составляет 240 человек.

На занятиях со студентами старших курсов при изучении физической реабилитации акцент делается на изучении вопросов использования средств физической культуры с лечебно-восстановительной, корригирующей и оздоровительной целью.

Таким образом, в процессе обучения в вузе студенты получают знания и навыки в использовании средств и методов физической культуры как с практически здоровыми людьми, так и с людьми, имеющими те или иные нарушения в состоянии здоровья.