

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

UDK 304.3

ORKID [0000-0003-2216-122X](https://niso.org/0000-0003-2216-122X)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ. ПУТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Ирбутаева Нигора Дилишодовна,
ассистент Самаркандского государственного медицинского университета,*

E-mail: irbutayevanigora@gmail.com

Телефон: +998915234717

*Шамсиев Расул Мардикулович,
преподаватель узбекско-финского педагогического института,*

E-mail: rasulshamsiyev65@gmail.com

Телефон: +998979150049

Аннотация В статье рассматриваются пути повышения мотивации студентов медицинских учебных заведений к здоровому образу жизни через физическое воспитание и спорт. Освещаются актуальность проблемы, основные факторы, влияющие на уровень мотивации, а также предлагаются методики и практические рекомендации по увеличению вовлечённости студентов в здоровый образ жизни. Сделан вывод о необходимости комплексного подхода к физическому воспитанию, что будет способствовать укреплению здоровья и повышению профессиональной подготовки будущих врачей. Как гласит пословица: «В здоровом теле — здоровый дух».

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, медицинский вуз.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT. TIBBIYOT OLIY OQUV YURTLAR TALABALARINI SOG'LOM TURMISH TARZIGA RAG'BATLANTIRISH YO'LLARI

Annotatsiya Maqolada tibbiyot talabalarini jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom turmush tarziga undash yo'llari muhokama qilinadi. Muammoning dolzarbligi, motivatsiya darajasiga ta'sir etuvchi asosiy omillar ta'kidlanib, talabalarni sog'lom turmush tarziga jalb qilishni kuchaytirish bo'yicha usullar va amaliy tavsiyalar taklif etiladi. Jismoniy tarbiyaga kompleks yondashish zarur, bu esa sog'lig'ini mustahkamlash va bo'lajak shifokorlarning

kasbiy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi, degan xulosaga keldi. Maqolda aytilganidek: "Sog'lom tanada sog'lom aql".

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, talabalar, salomatlik, sog'lom turmush tarzi, motivatsiya, tibbiyot maktabi.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. WAYS TO MOTIVATE MEDICAL STUDENTS TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation The article discusses ways to increase the motivation of medical students to a healthy lifestyle through physical education and sports. It highlights the relevance of the problem, the main factors influencing the level of motivation, and offers methods and practical recommendations for increasing the involvement of students in a healthy lifestyle. Particular attention is paid to the role of teachers and mentors in the formation of sustainable habits related to physical activity. A conclusion was made about the need for a comprehensive approach to physical education, which will contribute to strengthening health and improving the professional training of future doctors. As the proverb says: "A healthy mind resides in a healthy body."

Key words: physical culture, sports, students, health, healthy lifestyle, motivation, medical school.

Введение Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является ключевым фактором в профилактике заболеваний и поддержании высокого уровня работоспособности, особенно для будущих медицинских специалистов. Однако исследования показывают, что студенты медицинских вузов, несмотря на высокую осведомленность о пользе физической активности, часто испытывают недостаточную мотивацию к занятиям спортом и физкультурой. Поэтому актуальной задачей является разработка эффективных стратегий мотивации данной категории обучающихся.

Методы В исследовании использовались аналитический и эмпирический методы. Был проведен анализ научной литературы, посвященной мотивации к ЗОЖ среди студентов, а также опрос среди студентов медицинских учебных заведений для выявления факторов, способствующих и препятствующих их вовлеченности в физическую активность. Именно студенческая молодежь является важнейшей частью будущего потенциала (репродуктивного, оборонного, экономического и культурного) любой страны, ресурсом наиболее высококвалифицированных кадров и наиболее активной частью общества.

Результаты Опрос студентов показал, что основными барьерами на пути к физической активности являются:

- Высокая учебная нагрузка;
- Недостаток свободного времени;
- Отсутствие интереса к стандартным видам спорта;

- Недостаточная материальная база учебных заведений.

К факторам, положительно влияющим на мотивацию, относятся:

- Пример преподавателей и врачей, ведущих активный образ жизни;
- Наличие разнообразных спортивных секций и программ;
- Включение физической активности в учебный процесс;
- Внедрение системы поощрений и бонусов за участие в спортивных мероприятиях.

Следует отметить, что значительную роль в формировании интереса учащихся к занятиям физической культурой играют личностные качества педагога. Особенно ценятся его заинтересованность в работе, отношение к учащимся, эмоциональность и новизна форм и методов проведения учебных занятий по физическому воспитанию. Молодому человеку необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех;

Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

Здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Занятия физической культурой и спортом в юридическом вузе являются неотъемлемой составляющей формирования всесторонне развитой, культурной личности студента. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют оптимизации его физического и психологического состояния [2, с.157].

Обсуждение Одним из наиболее эффективных подходов к повышению мотивации является интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов через игровые формы, командные соревнования и внедрение современных технологий (например, мобильных приложений для отслеживания физической активности). Кроме того, важную роль играет поддержка со стороны преподавателей и администрации вуза, а также создание благоприятной инфраструктуры. Для формирования мотивации необходимо выявить потребности, цели и мотивы, побуждающие студентов к активным и осознанным занятиям физической культурой и спортом. Грамотно организованная работа по созданию мотивации к занятиям физической культурой и спортом станет основой, способствующей укреплению здоровья студентов. Лечебное воздействие физических упражнений при многих видах заболеваний. Желание студентов придерживаться здорового образа жизни во многом зависит от условий окружающей среды, жизнедеятельности и правильной организации процесса обучения [2, с.157].

Заключение Авторы утверждают, что повышение работоспособности и успешность обучения возможны только за счет повышения эффективности работы всех органов и систем организма, что достигается мотивированными и систематическими занятиями физической культурой [3, с.6]. Повышение мотивации студентов медицинских учебных заведений к здоровому образу жизни возможно при комплексном подходе, включающем образовательные, организационные и технологические меры. Регулярная физическая

активность должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса, что поможет будущим медикам не только сохранять собственное здоровье, но и эффективно пропагандировать ЗОЖ среди пациентов. Здоровье и мотивированная физическая подготовленность студентов помогут им социализироваться и адаптироваться к условиям современной жизни, получить профессиональную юридическую специальность и на этой основе обеспечить себе профессиональное признание, результативность и творческую активность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сизова Н.В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физической культурой и спортом // Научно-методический эл. журнал «Концепт» - 2019. - №4 (апрель). – С.1-8.
2. Морозова Л.В., Загрядская О.В. Проблемы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход // Управленческое консультирование. – 2014. - №8(68). – 157с.
3. Белянчева В.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – №2. - С.6.
4. Ирбутаева, Н. Д., Тошпулатова, М. Э., & Юлдашева, Д. У. (2025). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЛОЖНОСТЬ В АДАПТАЦИИ И ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМОВ. *Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal*, 2(1), 370-374.
5. Irbutaeva, P. Y., Irbutaeva, N. D., & Sattorova, M. S. (2024). MODERN ASPECTS OF PRIMARY HEALTH CARE. *Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal*, 1(5), 205-210.
6. Dilshodovna, I. N., Yusufzoda, I. P., & Muradullaevich, T. E. (2024). THE IDEA OF “COGNITIVE ACTIVITY”: RETROSPECTIVE ANALYSIS. *Journal of new century innovations*, 51(2), 94-97.
7. Irbutaeva, N. D., Shadieva, S. K., & Irbutaeva, P. Y. (2024). PERSON, SLEEP AND NUTRITION–THE KEY TO HEALTH. *World of Scientific news in Science*, 2(3), 402-407.
8. Mamatkulov, S. B., Irbutaeva, N. D., & Irbutaeva, P. Y. (2025). PRESENTATION AS A TYPE OF SPEECH PRODUCTION BY NON-RUSSIAN SPEAKING AUDIENCE. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 3(1), 130-134.
9. Ибутаева, П. Ю., Азаматова, С. У., & Ирбутаева, Н. Д. (2025). КОММУНИКАТИВНОЕ МАСТЕРСТВО МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА- НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА. *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(4), 66-69.

10. Zhamolovna, T. J., Bakhtiyorovna, Y. I., & Dilshodovna, I. N. (2025). THE ROLE OF EASTERN THEMES IN RUSSIAN SOVIET POETRY IN THE NEAR ABROAD WORLDVIEW OF STUDENTS IN RUSSIAN LANGUAGE LESSONS. *World Scientific Research Journal*, 37(1), 41-44.

11. Иббутаева, П. Ю., Азаматова, С. У., & Ирбутаева, Н. Д. (2025). КОММУНИКАТИВНОЕ МАСТЕРСТВО МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА-НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА. *ТА’ЛИМ, ТАРБИЯ ВА INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(4), 66-69.

12. Ortikovich, K. S., Yusufzoda, I. P., & Dilshodovna, I. N. (2025). PREVENTION OF ALLERGIC SKIN DISEASES, THEIR ACHIEVEMENT DURING AND DURING PREGNANCY. *JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH, MODERN VIEWS AND INNOVATIONS*, 1(4), 32-35.

13. Ирбутаева, Н. Д., Тошпулатова, М. Э., & Юлдашева, Д. У. (2025). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЛОЖНОСТЬ В АДАПТАЦИИ И ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМОВ. *Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal*, 2(1), 370-374.