

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Рамазанова С.Н., студентка 301 гр. фак. МО/ЛД/ПИМУ ТГСИ

*Научный руководитель: Каримов В.В., старший преподаватель кафедры
общественное здоровье, управление здравоохранением и физической
культуры*

Ташкентский государственный стоматологический институт, Узбекистан

Актуальность. Сегодня во многих научных исследованиях отмечается проблема ухудшение как физического, так и эмоционального, психического здоровья у современной молодёжи, в том числе ввиду критически низкой физической, двигательной активности, в связи с чем формирование достаточного мотивирования, способствующей популяризации у студентов стоматологов не только занятия физической культурой и спортом, но и ведения здорового образа жизни в целом, является одним из способов решения указанной проблемы.

Целью работы – повысить уровень мотивации студентов стоматологов к занятиям по физической культуре и спорту.

Задачи работы – дать анализ научно-теоретическим исследованиям, посвящённым теме мотивации студентов стоматологов к занятиям по физической культуре и спорту; рассмотреть факторы, влияющие на мотивацию студентов; выявить способы и средства повышения мотивации студентов.

Проведение занятий по физической культуре в высших учебных заведениях ставит задачу всестороннего развития студентов стоматологов, популяризации здорового образа жизни, развитие студенческого спорта, качественного роста не только физической активности, но и умственной. Безусловно, для достижения указанных целей обучающимся студентам, в первую очередь, необходимо дать правильную и должную мотивацию к занятию физической культурой.

Факторы мотивации студентов стоматологов к занятиям по физической культуре и спорту:

1) социальное окружение – социальные связи и поддержка со стороны друзей и семьи играют ключевую роль в формировании мотивации. Студенты, имеющие активных друзей или семью, занимающуюся спортом, чаще участвуют в физических активностях.

2) личные цели и интересы – личные цели студентов, такие как желание улучшить физическую форму, освоить новые навыки или подготовиться к соревнованиям, значительно влияют на их мотивацию. Индивидуальный подход к занятиям, учитывающий интересы и предпочтения студентов, может повысить их вовлечённость.

3) улучшение эмоционального фона – занятие физической культурой и спортом весьма ощутимо оказывают положительное влияние на эмоциональное и психическое здоровье человека.

4) смена деятельности – как известно, лучшим видом отдыха является смена деятельности, тем более в контексте напряжённой и регулярной умственной активности у студентов, занятие физической культурой является прекрасной возможностью разгрузиться и отдохнуть от учебной деятельности.

Современные практические рекомендации по повышению мотивации студентов стоматологов к занятию по физической культуре и спорту:

1) создание благоприятной атмосферы на занятиях физической культуры - формирование дружелюбной и поддерживающей среды в учебных группах может способствовать росту мотивации и интереса к занятиям.

2) индивидуализация занятий - разработка программ с учетом интересов и потребностей студентов поможет удержать их внимание и повысить вовлеченность к физической культуре.

3) организация мероприятий – проведение спортивных мероприятий и соревнований может стимулировать студентов к участию в занятиях физической культурой.

4) образовательные инициативы – проведение лекций, семинаров и бесед о пользе физической активности для здоровья может повысить осведомленность студентов.

Заключение. В заключении стоит отметить, что мотивация студентов к занятиям физической культурой является сложным и многогранным процессом, зависящим от множества факторов. Понимание этих факторов и применение практических рекомендаций могут способствовать повышению интереса студентов к физической активности и формированию здорового образа жизни. Будущее физической культуры в вузах зависит от способности образовательных учреждений адаптироваться к потребностям студентов и создавать условия для их активного участия.

Необходимо выделить следующие выводы о результатах исследования:

- мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту зависит от внутренних и внешних факторов;

- занятие физической культурой оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье студента, позволяет разгрузиться от учебного напряжения;

- основой мотивации студентов к физической активности является наличие менторских и коммуникативных навыков у преподавателя;

- с целью заинтересовать, побудить студентов к занятию физической культурой необходимо создание современного учебного процесса, с элементами индивидуального подхода;

- физическая активность в рамках учебного процесса должна заключаться не только в сдаче нормативов и зачётов, но и в организации увлекательных и интересных массовых спортивных мероприятий.

Библиографические ссылки:

1. Ахмедов, Б. А., and Н. К. Светличная. "Формирование инклюзивной компетенции педагогов в сфере физической культуры и спорта." *Research Focus* 3.5 (2024): 147-153.
2. Светличная, Н. К. "Формирование здорового образа жизни." *Т.:«Tafakkur rano* 1*Б* (2015): 140.
3. Каримов, Валерий Валерьевич, and Шерзод Хурсанович Рузибоев. "Коррекция профессиональных заболеваний стоматологов с помощью физических упражнений." *Проблемы науки* 3 (62) (2021): 63-65.
4. Каримов, В. В. "АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГОВ." *Вестник науки* 2.4 (61) (2023): 177-180.
5. Муратова, Н., Н. Сулаймонова, and С. Абдурахманова. "Роль заместительной гормональной терапии при ортопедическом стоматологическом лечении женщин в постменопаузе." *Актуальные проблемы стоматологии и челюстно-лицевой хирургии* 4 1.02 (2021): 101-102.
6. Muratova, Nigora, Shahnoza Zufarova, and Dildora Eshonkhodjaeva. "Features conservative treatment of uterine fibroids women of reproductive age." *GYNECOLOGICAL ENDOCRINOLOGY*. Vol. 32. 2-4 PARK SQUARE, MILTON PARK, ABINGDON OR14 4RN, OXON, ENGLAND: TAYLOR & FRANCIS LTD, 2016.
7. Abdullaeva, L. M., Babadzhanova, G. S., Nazarova, D. B., Muratova, N. D., & Ashurova, U. A. (2012). Role of hormonal disturbances in sterility development for patients with benign formations of ovaries. *Likars' ka Sprava*, (3-4), 104-109.