

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Царёва Ю.А.,

*Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь, Минск*

**Аннотация.** В статье рассматриваются ключевые аспекты формирования мотивации студентов медицинских специальностей к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Анализируются специфические факторы учебной деятельности будущих врачей, препятствующие регулярной физической активности, и обосновывается особая значимость личного примера медика в пропаганде здоровья. Особое внимание уделяется роли кафедры физической культуры и квалификации преподавательского состава как ключевых факторов, влияющих на вовлеченность студентов. Рассматриваются внутренние и внешние стимулы, а также практические подходы к повышению приверженности двигательной активности в контексте профессионального становления.

**Ключевые слова:** мотивация, студенты-медики, физическая культура, здоровый образ жизни, кафедра физической культуры, квалификация преподавателя, профессиональная подготовка.

## MOTIVATION OF MEDICAL STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND A HEALTHY LIFESTYLE

Tsarova Y.A.,

*Belarusian State Medical University, Belarus, Minsk*

**Abstract.** This article discusses the key aspects of forming motivation among medical students for systematic physical education and a healthy lifestyle. It analyzes specific factors of future doctors' educational activities that hinder regular physical activity and substantiates the special significance of a physician's personal example in health promotion. Particular attention is paid to the role of the physical education department and the qualifications of teaching staff as key factors influencing student engagement. Internal and external incentives are examined, along with practical approaches to increasing adherence to physical activity in the context of professional development.

**Keywords:** motivation, medical students, physical education, healthy lifestyle, department of physical education, teacher qualifications, professional training.

**Введение.** Подготовка будущего врача сопряжена с высоким уровнем интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, ненормированным учебным днем и хроническим дефицитом времени. Парадокс заключается в том, что студенты, призванные в будущем сохранять здоровье населения, сами нередко становятся группой риска по развитию гиподинамии, стресс-ассоциированных расстройств и нарушений опорно-двигательного аппарата. Мотивация к занятиям физической культурой для данного контингента является не только условием

личного благополучия, но и важнейшей составляющей профессиональной компетентности, поскольку только врач, осознанно практикующий здоровый образ жизни, способен быть убедительным и эффективным в глазах пациента.

**Цель исследования:** выявление факторов побуждающих студентов-медиков к двигательной активности путём повышения их заинтересованности к предмету физическая культура.

**Задачи:** анализ интересов и мотивации студентов-медиков к занятиям физической культурой, выявить барьеры для посещения занятий, а также установить взаимосвязь с педагогом и формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и профилактики заболеваний.

**Методы исследования:** нами использовались методы исследования анализ интернет источников, анкетирования, метод педагогического наблюдения и математический. Они позволяют выявить внутренние стимулы, причины низкой посещаемости и определить пути интереса к спортивным занятиям.

Основная часть. Обучение в медицинском университете характеризуется преобладанием статического компонента: длительное пребывание в аудиториях и за изучением специальной литературы. Как следствие, двигательный режим студентов оказывается резко ограниченным, что противоречит физиологическим потребностям организма. Согласно данным современных исследований, значительная часть обучающихся демонстрирует низкий уровень физической подготовленности, а самостоятельные занятия носят эпизодический характер, уступая место пассивным формам досуга. Так, результаты опросов показывают, что до 79,1 % студентов-медиков не занимаются физической активностью и не планируют этого делать в ближайшее время, несмотря на осведомленность о ее пользе [3]. Более того, сравнительные исследования выявляют парадоксальную картину: среди будущих медиков доля малоподвижных людей достигает 37,3 %, тогда как у студентов немедицинских специальностей этот показатель составляет около 25 % [4].

Мотивация к регулярной двигательной активности у студентов-медиков имеет сложную структуру. Исследования, проведенные в Белорусском государственном медицинском университете с участием 116 студентов 2–4-го курса, показали, что ведущими мотивами являются «улучшить свое здоровье» (32,29 %) и «дольше находиться в хорошем физическом состоянии» (26,03 %), причем количество студентов, выбирающих оздоровительные мотивы, увеличивается от курса к курсу [5].

Особую роль играет профессионально-прикладная мотивация. Будущий врач должен осознавать, что высокая физическая выносливость и устойчивость к статическим нагрузкам напрямую влияют на качество выполнения врачебных манипуляций, особенно в хирургии, анестезиологии и реаниматологии. Кроме того, занятия физической культурой формируют такие волевые качества, как дисциплинированность и настойчивость, необходимые в клинической практике. Кафедра физической культуры в медицинском вузе должна стать тем местом, где

студент не просто выполняет нормативы, а учится применять средства физической культуры в своей будущей лечебно-профилактической деятельности [2].

Роль кафедры и квалификации преподавателей в повышении мотивации. Нельзя недооценивать вклад кафедры физической культуры и спорта в формирование устойчивой мотивации студентов-медиков. Именно кафедра является тем структурным подразделением, которое создает образовательную среду, способную превратить физическую культуру из обязательной дисциплины в осознанную потребность. Как отмечается в публикациях, кафедры физической культуры медицинских университетов реализуют комплексные программы по профилактике заболеваний, оздоровлению и формированию здорового образа жизни студентов, охватывающие различные возрастные группы и уровни подготовки. Такие программы помогают сформировать индивидуальную траекторию обучающегося и способствуют развитию профессиональных навыков в области спортивной медицины, диетологии и реабилитологии.

Квалификация преподавателя физической культуры выступает одним из решающих факторов, влияющих на мотивацию студентов. Высокий уровень педагогического мастерства, владение современными методиками и индивидуальный подход к каждому студенту способны кардинально изменить отношение к предмету. Исследования подтверждают: несмотря на общую тенденцию к снижению мотивации студентов, преподаватели с высоким уровнем квалификации, креативности и вовлеченности в образовательный процесс добиваются значительного повышения заинтересованности обучающихся в занятиях спортом. Прогрессивный педагог физической культуры сегодня выступает не только в роли наставника, но и как профессионал в области психологии, педагогики и методических разработок, фокусируясь на создании методик с учетом индивидуальных особенностей обучающихся [7].

Данные опросов преподавателей физической культуры однозначно свидетельствуют: мотивация студентов напрямую зависит от преподавателя, который играет значительную роль в формировании интереса к занятиям. Доверительные, уважительные отношения между преподавателем и студентом, персонализированное сотрудничество и внимание к индивидуальному прогрессу создают ту самую внутреннюю мотивацию, которая сохраняется на долгие годы.

Формирование моды на здоровье в студенческой среде через волонтерские проекты, дни здоровья и внутривузовские соревнования способствует превращению физической активности в неотъемлемый элемент корпоративной культуры медицинского сообщества. И здесь роль кафедры и личности преподавателя трудно переоценить: именно они становятся инициаторами и вдохновителями такой работы.

**Заключение.** Мотивация студентов-медиков к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни – это многофакторный процесс, требующий сочетания образовательных, организационных и воспитательных воздействий. Было выявлено, что мотивацией является для студента: укрепление здоровья, стремления к

самоутверждению, мотивы связанные с отношением к преподавателю, одногруппнику, сопернику, мотивы эстетического порядка, мотивы связанные с желанием добиться привилегий, материальных благ и др. Выявлены барьеры у студентов-медиков организационные (неудобное расписание в связи с переездами, нехватка времени), психологические (отсутствие интереса к предмету физическая культура, неуверенность в своих силах), физиологические (быстрая утомляемость после интенсивных умственных нагрузок). Решающую роль в формировании этой мотивации играет кафедра физической культуры, и высококвалифицированный преподаватель, чье педагогическое мастерство, личная увлеченность и доверительные отношения со студентами способны превратить физическую культуру в неотъемлемую часть жизни будущего врача. Как показывают наблюдения, студент, сделавший физическую культуру частью своей повседневности, с высокой вероятностью перенесет эту модель поведения и в свою профессиональную деятельность, став действенным проводником идей профилактической медицины.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Карташкин, В. А. Мотивация к здоровому образу жизни у студентов медицинских специальностей (обзор литературы) / В. А. Карташкин, А. Х. Абашидзе // Вестник РУДН. Серия: Медицина. – 2025. – № 1. – С. 17–20.
2. Киселев, Я. В. Проекты, реализуемые кафедрой физической культуры и спорта в медицинском университете / Я. В. Киселев, М. С. Гурьянов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2021. – № 24 (4). – С. 25–35.
3. Пивоварова, О. А. Особенности образа жизни и здоровья студентов медицинского факультета университета / О. А. Пивоварова, Д. А. Куликов, А. А. Котова // Вестник Медицинского института «Реавиз». – 2025. – № 5. – С. 42–50.
4. Будущие медики оказались менее физически активны, чем студенты других направлений [Электронный ресурс] // Naked Science. – 2025. – Режим доступа: <https://naked-science.ru/article/medicine/budushhie-mediki-aktivnos>. – Дата доступа: 19.05.2026.
5. Брюхачёв, А. Н. Особенности мотивации и выбора средств физической культуры и спорта студентами медицинского университета на этапе начальной профессиональной самореализации / А.Н. Брюхачёв, Н. И. Фетищев, Р. Г. Антипина, Е. В. Буторина // Человек. Спорт. Медицина. – 2025. – Т. 25, № 1. – С. 45–53.
6. Мальцев, Д. Н. Дисциплины по физической культуре как среда формирования профессиональной компетентности студентов медицинского вуза / Д. Н. Мальцев // Медицинское образование XXI века: сб. материалов науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 90-летию УО «Витебский гос. ордена Дружбы народов мед. ун-т». – Витебск: ВГМУ, 2024. – С. 112–118.
7. Ракитин, В. В. Преподаватель физической культуры в высшей школе как профессионал и как личность / В. В. Ракитин, Е. А. Козленкова // Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». – 2024. – № 4. – С. 35–44.
8. Дьякова, А. Н. Роль преподавателя в формировании интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. Н. Дьякова // Путь в науку. Образование. Педагогика: электрон. сб. науч. тр. – Новополоцк: ПГУ им. Евфросинии Полоцкой, 2024. – Вып. 53 (123). – С. 175–176.