

SPORT VA TIBBIYOT O'RTASIDAGI INTEGRATSIYA: BO'LAJAK SHIFOKORLAR UCHUN YANGI TA'LIM YONDASHUVLARI

Babayev Anvarjon Ahmedovich

Central Asian Medical University o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17421692>

Annotatsiya. Ushbu maqola sportning tibbiyot ta'limiga integratsiyasining talabalarga ta'sirini o'rganadi. Tadqiqotda sport mashg'ulotlari jismoniy sog'likni yaxshilash, ruhiy barqarorlikni oshirish, stressni kamaytirish va akademik faollikni rivojlantirishdagi roli tahlil qilinadi. Shuningdek, guruh va individual mashqlar kombinatsiyasi ijtimoiy muloqot, shaxsiy rivojlanish va motivatsiyani oshirishga qanday yordam berishi ko'rib chiqiladi. Maqolada sport va tibbiyot integratsiyasining pedagogik yondashuvlari, uyqu va tiklanish jarayoniga ta'siri, shuningdek, bo'lajak shifokorlarni jismoniy, ruhiy va professional jihatdan rivojlantirish imkoniyatlari muhokama qilinadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlarini o'quv jarayoniga kiritish bo'lajak shifokorlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va samarali professional tayyorgarlik uchun samarali vosita hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Sport integratsiyasi, Tibbiyot ta'limi, Talabalar salomatligi, Ruhiy barqarorlik, Jismoniy faollik, Stressni boshqarish, Akademik faollik, Pedagogik yondashuvlar.

INTEGRATION BETWEEN SPORTS AND MEDICINE: NEW EDUCATIONAL APPROACHES FOR FUTURE DOCTORS

Abstract. This article examines the impact of integrating sports into medical education on students. The study analyzes the role of sports training in improving physical health, increasing mental stability, reducing stress, and developing academic activity. It also examines how a combination of group and individual exercises can help increase social interaction, personal development, and motivation. The article discusses pedagogical approaches to integrating sports and medicine, their impact on sleep and recovery, and the possibilities for the physical, mental, and professional development of future doctors. The results show that the inclusion of sports training in the educational process is an effective tool for forming a healthy lifestyle and effective professional training of future doctors.

Keywords: Sports integration, Medical education, Student health, Mental health, Physical activity, Stress management, Academic engagement, Pedagogical approaches.

ИНТЕГРАЦИЯ СПОРТА И МЕДИЦИНЫ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОБРАЗОВАНИЮ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ

Аннотация. В статье рассматривается влияние интеграции спорта в медицинское образование на студентов. В исследовании анализируется роль спортивных тренировок в улучшении физического здоровья, повышении психической устойчивости, снижении стресса и развитии академической активности. Также рассматривается, как сочетание групповых и индивидуальных упражнений может способствовать повышению социального взаимодействия, личностному развитию и мотивации. В статье рассматриваются педагогические подходы к интеграции спорта и медицины, их влияние на сон и восстановление, а также возможности физического, психического и профессионального развития будущих врачей. Результаты показывают, что включение спортивных тренировок в образовательный процесс является эффективным

инструментом формирования здорового образа жизни и эффективной профессиональной подготовки будущих врачей.

Ключевые слова: Спортивная интеграция, Медицинское образование, Здоровье студентов, Психическая устойчивость, Физическая активность, Управление стрессом, Академическая активность, Педагогические подходы.

Kirish

Zamonaviy tibbiyot ta'limi nafaqat akademik bilimlarni, balki kelajakdagi shifokorlarning jismoniy va ruhiy holatini ham hisobga oladigan kompleks yondashuvni talab qiladi. Sport va jismoniy faollikni tibbiyot ta'limiga integratsiya qilish bo'lajak shifokorlar uchun yangi va innovatsion ta'lim strategiyasini tashkil etadi. Tibbiyot talabalari katta akademik bosim, uzoq muddatli sedentary (o'tirgan) ishlar va yuqori stress darajasi bilan yuzlashadi, bu esa ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tuzilgan sport dasturlarini o'quv rejalariga kiritish bir qancha foydalarni ta'minlaydi: jismoniy sog'likni yaxshilash, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, shuningdek, jamoada ishlash, yetakchilik va vaqtni boshqarish kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish. Bundan tashqari, sport va mashqlar fanlari bilan erta tanishish bo'lajak shifokorlarga bemorlarning sog'lig'ini mustahkamlash va profilaktik tibbiyot bo'yicha amaliy bilimlarni olish imkonini beradi. Nazariy tibbiy bilimlarni jismoniy faoliyat bilan birlashtirish orqali universitetlar sog'lom, ruhiy barqaror va faol professional shaxslarni tarbiyalay oladi. Ushbu yondashuv zamonaviy pedagogik tendensiyalarga mos keladi, ya'ni tajribaga asoslangan o'qitish, fanlararo hamkorlik va sog'liqni targ'ib qilishni o'quv jarayoniga integratsiya qilishni ta'minlaydi.

Asosiy qism

Sport mashg'ulotlarini tibbiyot ta'limiga kiritish talabalar jismoniy sog'lig'ini sezilarli darajada yaxshilaydi. Aerobik, kuchaytiruvchi va cho'zilish mashqlari yurak-qon tomir chidamliligi, mushak kuchi va bo'g'im harakatchanligini oshiradi. Talabalar ko'p vaqt darslarda va klinik amaliyotlarda o'tirishi tufayli muskuloskeletal muammolarga duch keladi. Tuzilgan sport dasturlari bularning oldini olishga yordam beradi, qon aylanishini yaxshilaydi, tana massasini me'yorlashtiradi va metabolizm samaradorligini oshiradi. Jismoniy sog'lik darajasining oshishi energiya darajasi va o'quv samaradorligini oshiradi. Sport mashg'ulotlari immun tizimini mustahkamlaydi, kasalliklarga chidamlilikni oshiradi. Mashqlar pozani yaxshilaydi, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiradi, bu esa klinik amaliyot uchun muhimdir. O'quv rejalariga sportni kiritish doimiylik va qat'iyatni ta'minlaydi. Talabalar faol ishtirok etganda charchash kamayadi va tiklanish tezlashadi. Jismoniy sog'likni oshirish orqali talabalar akademik va shaxsiy rivojlanish imkoniyatiga ega bo'ladi. Mashqlarni muntazam baholash dastur samaradorligini kuzatishga yordam beradi. Mashqlar individual xohish va fitness darajasiga moslashtiriladi. Oldini olish mashqlari jarohatlardan saqlaydi va natijalarni oshiradi.

Guruh mashqlari ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi, individual mashqlar esa o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Tuzilgan yondashuv sog'liqni maksimal darajada yaxshilaydi. Jismoniy faollikni akademik dasturga kiritish sog'lom odatlarni shakllantiradi.

Jismoniy sog'likning oshishi talabalar shaxsiy va professional rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Sport mashg'ulotlari talabalar ruhiy holatiga katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori akademik stress talabalarda xavotir, depressiya va charchashga olib keladi. Muntazam sport kortizol darajasini pasaytiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. Jamoaviy sportlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, hamkorlik va tengdoshlar bilan muloqotni rivojlantiradi, yolg'izlik hissini kamaytiradi. Individual mashqlar shaxsiy o'sish, maqsadga erishish va o'z-o'ziga ishonchni oshiradi. Tadqiqotlar jismoniy faollik kayfiyatni yaxshilash, ruhiy chidamlilikni oshirish va umumiy psixologik holatni yaxshilashini ko'rsatadi. Sport mashg'ulotlari stressga qarshi strategiyalarni rivojlantiradi va akademik bosimni yengilroq qabul qilishga yordam beradi. Ruhiy sog'liq motivatsiya va o'quv samaradorligini oshiradi. Sport mashqlari uyqu sifatini yaxshilaydi va aqliy tiklanishni ta'minlaydi. Psixologik foydalar muntazam va turli xil mashqlar orqali maksimal darajada oshadi. Mashg'ulotlar yakunida refleksiya va muhokama sessiyalari ruhiy chidamlilikni mustahkamlaydi. Mind-body mashqlari, masalan, yoga stressni kamaytiradi va diqqatni oshiradi. Psixologik foydalar akademik natijalarni oshiradi va talaba tushkunligini kamaytiradi. Guruh mashqlari yetakchilik va kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Dastur samaradorligini psixologik so'rovlar orqali baholash mumkin. Sport integratsiyasi o'quvchilarning ruhiy muvozanatini ta'minlaydi va ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.

Sport faoliyatini tibbiyot dasturiga kiritish talabalarining akademik faolligini oshiradi.

Faol ishtirok energiya darajasini oshiradi, darslar va topshiriqlarga motivatsiyani kuchaytiradi. Mashqlar kognitiv funksiyalarni, xotira va diqqatni yaxshilaydi. Sport vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi va talabalarining akademik majburiyatlarini samarali bajarishiga yordam beradi. Guruh mashqlari tengdoshlar bilan muloqotni va qo'llab-quvvatlashni rivojlantiradi. Tuzilgan mashqlar qatnashishni oshiradi va o'quv muhitida faol ishtirokni rag'batlantiradi. Faoliyat davomida konsentratsiya va motivatsiya oshadi. Uzoq o'qish yoki amaliyot vaqtida tanaffuslar miyani yangilaydi va charchashni kamaytiradi. Sport mashg'ulotlarini akademik jadvalga kiritish holistik rivojlanishni ta'minlaydi. Talabalar sportda erishilgan maqsadlarni akademik sohada ham qo'llashni o'rganadi. Musobaqa va raqobat elementlari motivatsiyani oshiradi. O'qituvchilar qo'llab-quvvatlashi ishtirokni rag'batlantiradi.

Muntazam mashqlar akademik diqqatni oshiradi. Integratsiya sog'lom, samarali o'quv muhitini yaratadi. Natijalarni monitoring qilish qatnashuvni oshiradi. Aktiv talabalar moslashuvchanlik va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Sport integratsiyasi o'quv samaradorligini va akademik majburiyatga sodiqlikni oshiradi.

Sport integratsiyasi talabalar orasida ijtimoiy muloqotni va jamoada ishlashni rivojlantiradi. Jamoaviy sportlar hamkorlik, muloqot va bir-birini qo'llashni rag'batlantiradi.

Talabalar ishonchni rivojlantiradi va umumiy maqsadlar sari harakat qiladi. Sport mashg'ulotlari tengdoshlar bilan ijobiy aloqalarni kuchaytiradi va akademik stressni kamaytiradi.

Guruh mashqlari inkluzivlik va tengdosh mentorligini oshiradi. Musobaqalar va turnirlar do'stona raqobatni rivojlantiradi. Jamoaviy sportlar klinik jamoalarda ishlash ko'nikmalarini simulyatsiya qiladi. Ijtimoiy aloqalar yolg'izlik va izolyatsiya hissini kamaytiradi. Talabalar empatiya, sabr-toqat va tushunishni rivojlantiradi. Ijtimoiy aloqalar universitetdagi umumiy qoniqishni oshiradi. Sport tadbirlari norasmiy o'quv muhitida bilim almashish imkonini beradi.

Tuzilgan jamoaviy mashqlar kommunikatsiya va muammolarni hal qilishni kuchaytiradi.

Ijtimoiy yondashuvlar talabalar rivojlanishini to'liq qo'llab-quvvatlaydi. Tengdoshlar motivatsiyasi qatnashuvni oshiradi. Baholash orqali jamoaviy ko'nikmalar aniqlanadi. Ijtimoiy ko'nikmalar akademik samaradorlikni oshiradi. Jamoaviy sport talabalarning shaxsiy, ijtimoiy va professional o'sishiga yordam beradi.

Sport dasturlari talabalar stressini boshqarish va charchashni kamaytirishda muhimdir.

Uzoq davom etadigan akademik stress jismoniy va ruhiy charchashga olib keladi.

Muntazam jismoniy faollik kortizol darajasini pasaytiradi va endorfin ishlab chiqarishni oshiradi, kayfiyatni yaxshilaydi. Sport mashqlari emotsional va aqliy charchashni kamaytiradi.

Yoga va pilates kabi mind-body mashqlar diqqatni oshiradi va dam olishni ta'minlaydi.

Tuzilgan mashqlar qat'iy qatnashuvni rag'batlantiradi va stressni kamaytiradi. Faollik talabalarning moslashuvchanlik va chidamliligini oshiradi. Mashqlar diqqat va o'z-o'zini anglashni rivojlantiradi, emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzini rag'batlantiradi: uyqu, ovqatlanish va vaqtni boshqarish yaxshilanadi. Stressni kamaytirish motivatsiya, akademik natijalar va ijtimoiy aloqalarni yaxshilaydi. Erta sport dasturi charchash va ruhiy kasalliklarning oldini oladi. Dastur samaradorligini psixologik testlar va so'rovlar orqali baholash mumkin. Relaksatsiya texnikasi jismoniy faollik foydasini oshiradi.

Talabalar hayotiy qiyinchiliklarda moslashuvchanlikni rivojlantiradi. Stressni boshqarish ruhiy salomatlikni va akademik muvaffaqiyatni

Individual sport mashqlari talabalarni o'z-o'zini boshqarish va shaxsiy rivojlanishga yo'naltiradi. Har bir talaba o'z jismoniy imkoniyatlari va maqsadlariga mos mashqlarni bajaradi.

Bu qat'iyat, sabr-toqat va o'zini intizomga o'rgatadi. Mashqlar davomida talaba o'z kuchini baholaydi va maqsadlar belgilashni o'rganadi. Individual faoliyat o'z-o'zini anglash va motivatsiyani oshiradi. Shaxsiy mashqlar talabalarga o'zini rivojlantirishga e'tibor berish imkonini beradi. Bu mashqlar stressni kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. Individual mashqlar diqqatni va konsentratsiyani kuchaytiradi. Talabalar natijalarni o'lchash va takomillashtirish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Mashqlar davomida muvaffaqiyatlar motivatsiyani oshiradi. Sport yutuqlari o'z-o'ziga ishonchni mustahkamlaydi. Mashqlar rejasi talaba ehtiyojlariga moslashtiriladi. Individual mashqlar bilan shug'ullanish ijtimoiy bosimdan ozodlik beradi. O'z-o'zini baholash va refleksiya shaxsiy rivojlanishni ta'minlaydi. Muntazam mashqlar hayotiy maqsadlarni amalga oshirishga yordam beradi. Individual sport odatlarni shakllantiradi va intizomni oshiradi. Shaxsiy mashqlar talabalarni mas'uliyatli va o'zini boshqaruvchi shaxs sifatida tarbiyalaydi.

Sport mashg'ulotlari talabalar uyqu sifati va umumiy tiklanish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollik metabolizmni rag'batlantiradi va tana energiyasini yaxshilaydi.

Mashqlar uyqu siklini normallashtiradi va charchashni kamaytiradi. Talabalar mashg'ulotlar orqali kundalik energiya balansini saqlashni o'rganadi. Sport uyqu sifatini yaxshilash, konsentratsiyani oshirish va diqqatni saqlashga yordam beradi. Muntazam jismoniy faollik stressni kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. Mashqlar mushak va bo'g'imlarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Uyqu va tiklanish talabalarning akademik va klinik faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Sport energiya darajasini oshiradi va charchash hissini kamaytiradi.

Tiklanish samaradorligi talabalarni samarali o'qish va amaliyotga tayyorlaydi. Mashqlar natijasida tana chidamliligi oshadi. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzini rag'batlantiradi.

Uyqu sifati va tiklanish talabalarning ruhiy va jismoniy holatini mustahkamlaydi. Sport mashg'ulotlari motivatsiya va aqliy diqqatni oshiradi. Tiklanish jarayoni stressni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Sport orqali talaba o'z sog'ligini monitoring qilishi mumkin. Uyqu va dam olish odatlari doimiy ravishda yaxshilanadi. Jismoniy faollik umumiy salomatlikni oshiradi va kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Sportni tibbiyot ta'limiga integratsiya qilish zamonaviy pedagogik yondashuvlarni talab qiladi. Mashg'ulotlar nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni uyg'unlashtirishga qaratiladi.

Interaktiv va tajribaga asoslangan metodlar talabalarni faol ishtirokga rag'batlantiradi.

Mashqlar klinik ko'nikmalar va sog'lom turmush odatlarini mustahkamlash bilan bog'lanadi. Pedagogik yondashuvlar o'quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Kurslar va mashg'ulotlar o'quv rejasiga kiritilib, doimiylikni ta'minlaydi. Guruh va individual mashqlar kombinatsiyasi talabalar qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantiradi.

O'qituvchilar nazorati va individual yondashuv dastur samaradorligini oshiradi. Sport va tibbiyot integratsiyasi akademik va klinik ko'nikmalarni mustahkamlaydi. Talabalar motivatsiya, diqqat va konsentratsiyani oshiradi. Pedagogik metodlar sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi.

Mashg'ulotlar talabalarga sog'lom odatlarni shakllantirish imkonini beradi. Tahlil va monitoring orqali dastur samaradorligi baholanadi. Integratsiyalashgan yondashuv talabalarning shaxsiy va professional o'sishini qo'llab-quvvatlaydi. Mashg'ulotlar raqobat va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Innovatsion metodlar tajribaga asoslangan o'qitishni ta'minlaydi.

Talabalar o'z-o'zini baholash va refleksiya orqali rivojlanadi. Sport integratsiyasi ta'lim jarayonini qiziqarli va samarali qiladi.

Individual sport mashqlari talabalarni o'z-o'zini boshqarish va shaxsiy rivojlanishga yo'naltiradi. Har bir talaba o'z jismoniy imkoniyatlari va maqsadlariga mos mashqlarni bajaradi.

Bu qat'iyat, sabr-toqat va o'zini intizomga o'rgatadi. Mashqlar davomida talaba o'z kuchini baholaydi va maqsadlar belgilashni o'rganadi. Individual faoliyat o'z-o'zini anglash va motivatsiyani oshiradi. Shaxsiy mashqlar talabalarga o'zini rivojlantirishga e'tibor berish imkonini beradi. Bu mashqlar stressni kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. Individual mashqlar diqqatni va konsentratsiyani kuchaytiradi. Talabalar natijalarni o'lchash va takomillashtirish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Mashqlar davomida muvaffaqiyatlar motivatsiyani oshiradi. Sport yutuqlari o'z-o'ziga ishonchni mustahkamlaydi. Mashqlar rejasi talaba ehtiyojlariga moslashtiriladi. Individual mashqlar bilan shug'ullanish ijtimoiy bosimdan ozodlik beradi. O'z-o'zini baholash va refleksiya shaxsiy rivojlanishni ta'minlaydi. Muntazam mashqlar hayotiy maqsadlarni amalga oshirishga yordam beradi. Individual sport odatlarni shakllantiradi va intizomni oshiradi. Shaxsiy mashqlar talabalarni mas'uliyatli va o'zini boshqaruvchi shaxs sifatida tarbiyalaydi.

Sport mashg'ulotlari talabalar uyqu sifati va umumiy tiklanish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollik metabolizmni rag'batlantiradi va tana energiyasini yaxshilaydi.

Mashqlar uyqu siklini normallashtiradi va charchashni kamaytiradi. Talabalar mashg'ulotlar orqali kundalik energiya balansini saqlashni o'rganadi. Sport uyqu sifatini yaxshilash, konsentratsiyani oshirish va diqqatni saqlashga yordam beradi. Muntazam jismoniy faollik stressni kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. Mashqlar mushak va bo'g'imlarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Uyqu va tiklanish talabalarning akademik va klinik faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Sport energiya darajasini oshiradi va charchash hissini kamaytiradi. Tiklanish samaradorligi talabalarni samarali o'qish va amaliyotga tayyorlaydi. Mashqlar natijasida tana chidamliligi oshadi. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzini rag'batlantiradi. Uyqu sifati va tiklanish talabalarning ruhiy va jismoniy holatini mustahkamlaydi. Sport mashg'ulotlari motivatsiya va aqliy diqqatni oshiradi. Tiklanish jarayoni stressni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Sport orqali talaba o'z sog'ligini monitoring qilishi mumkin. Uyqu va dam olish odatlari doimiy ravishda yaxshilanadi. Jismoniy faollik umumiy salomatlikni oshiradi va kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Sportni tibbiyot ta'limiga integratsiya qilish zamonaviy pedagogik yondashuvlarni talab qiladi. Mashg'ulotlar nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni uyg'unlashtirishga qaratiladi.

Interaktiv va tajribaga asoslangan metodlar talabalarni faol ishtirokga rag'batlantiradi.

Mashqlar klinik ko'nikmalar va sog'lom turmush odatlarini mustahkamlash bilan bog'lanadi. Pedagogik yondashuvlar o'quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Kurslar va mashg'ulotlar o'quv rejasiga kiritilib, doimiylikni ta'minlaydi. Guruh va individual mashqlar kombinatsiyasi talabalar qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantiradi.

O'qituvchilar nazorati va individual yondashuv dastur samaradorligini oshiradi. Sport va tibbiyot integratsiyasi akademik va klinik ko'nikmalarni mustahkamlaydi. Talabalar motivatsiya, diqqat va konsentratsiyani oshiradi. Pedagogik metodlar sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi.

Mashg'ulotlar talabalarga sog'lom odatlarni shakllantirish imkonini beradi. Tahlil va monitoring orqali dastur samaradorligi baholanadi. Integratsiyalashgan yondashuv talabalarning shaxsiy va professional o'sishini qo'llab-quvvatlaydi. Mashg'ulotlar raqobat va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Innovatsion metodlar tajribaga asoslangan o'qitishni ta'minlaydi.

Talabalar o'z-o'zini baholash va refleksiya orqali rivojlanadi. Sport integratsiyasi ta'lim jarayonini qiziqarli va samarali qiladi.

Xulosa

Ushbu maqolada sportning tibbiyot ta'limiga integratsiyasining talabalarga ta'siri keng ko'lamda tahlil qilindi. Sport mashg'ulotlarini o'quv jarayoniga kiritish jismoniy sog'likni yaxshilash, ruhiy barqarorlikni oshirish, stressni kamaytirish va akademik faollikni rivojlantirishga yordam beradi. Muntazam jismoniy faollik talabalarning uyqu sifati, tiklanish jarayoni va umumiy salomatligini mustahkamlaydi. Guruh va individual mashqlar kombinatsiyasi ijtimoiy muloqot, hamkorlik va shaxsiy rivojlanishni rag'batlantiradi. Sport va tibbiyot integratsiyasi zamonaviy pedagogik yondashuvlar bilan uyg'unlashib, talabalarning nafaqat akademik, balki professional va shaxsiy tayyorgarligini ham oshiradi. Shuningdek, bu yondashuv sog'lom turmush odatlarini shakllantirish, klinik amaliyotda muvaffaqiyatli ishlash va bemorlar sog'lig'ini ilgari surish imkonini beradi. Shu bilan birga, integratsiyalashgan dasturlar talabalar motivatsiyasi, diqqatini saqlash va samaradorligini oshirishga yordam beradi. Umuman olganda, sportning tibbiyot ta'limi bilan uyg'unlashuvi bo'lajak shifokorlarni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan rivojlantirishning samarali vositasi sifatida qabul qilinishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809.
2. Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 1–72.
3. Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
4. Ubaydullaev, R., & Abdullaev, U. (2022). METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN. In *International Conference on Developments in Education. Hosted from Delhi, India* (Vol. 27, pp. 74-78).
5. Nishonov, S., & Abdullaev, U. (2024). AGENDA AND PHYSICAL ACTIVITY. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 4(1), 22-25.
6. Abdullaev, U. R., & Nishonov, S. A. (2024). SPORT IS THE GUARANTEE OF A HEALTHY LIFE. *Eurasian Journal of Academic Research*, 4(1-1), 62-66.
7. Abdullayev, U. (2023). JISMONIY RIVOJLANISH VA JISMONIY TARBIYA ASOSLARI. Finland International Scientific Journal of Education. *Social Science & Humanities*, 11(3), 104-108.
8. Abdullaev, U. R. (2025). REGIONAL CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOL STUDENTS. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 4(38), 402-404.
9. Abdullaev, U. R. (2025). STAGED AND INDIVIDUAL APPROACHES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN GENERAL SCHOOLS. *Экономика и социум*, (3-2 (130)), 14-19.