УДК 378

Физическая культура как средство развития учебной мотивации студентов-медиков

Physical fitness as a means of developing the learning motivation of medical students

Фалалеев В.В., Казанский государственный медицинский университет, vladislav.falaleev@yandex.ru

Falaleev V., Kazan State Medical University, vladislav.falaleev@yandex.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.145.2.025

Ключевые слова: мотив, мотивация, мотивация учения, учебная деятельность.

Keywords: motive, motivation, teaching motivation, educational activity.

Аннотация. Актуальность данной статьи обусловлена тем, что развитие мотивации учения является важнейшей психолого-педагогической задачей, решение которой способствует повышению качества обучения и усвоения знаний студентами.

В данной статье отражены некоторые результаты исследования мотивации учения студентов-медиков, которое проводилось в Казанском государственном медицинском университете с участием в нем 142 человек. Студентам-медикам с первого по третий курс было предложено, в виде эссе, продолжить фразу: «Я люблю учебный предмет «Физическая культура», потому что...».

На основе анализа результатов нами сделаны выводы, и предложен перечень рекомендаций для преподавателей, следование которым может помочь повысить уровень учебной мотивации студентов.

В статье доказано, что на основе развития мотивации к занятиям физической культурой можно развить мотивацию учения в целом.

Данная статья предназначена для преподавателей различных учебных дисциплин.

Abstract. The relevance of this article is stipulated by the fact that development of learning motivation is the most important psycho-pedagogical task, solution of which contributes to improvement of learning quality and knowledge assimilation of students.

This article reflects some results of the study of learning motivation of medical students, which was conducted in Kazan State Medical University with the participation of 142 people. Medical students from the first to the third year were asked, in the form of an essay, to continue the phrase: "I love the subject "Physical Education" because...".

Based on the analysis of the results we draw conclusions and propose a list of recommendations for teachers, following which can help to increase the level of learning motivation of students.

The article proves that, on the basis of the development of motivation to engage in physical activity, it is possible to develop motivation to learn in general.

This article is intended for teachers of different academic disciplines.

Введение. В течение всей своей жизни человек осуществляет множество видов деятельности. На протяжении всего времени пребывания в образовательной организации, основной деятельностью обучающихся является учебная деятельность – деятельность направленная, имеющая своим содержанием овладение обобщенными способами действий при овладении научными понятиями [4, с.6].

Но не все студенты ответственно относятся к данной деятельности, ведя себя пассивно, тем самым, делая процесс обучения невозможным.

Целью данной работы является исследование мотивации учения студентов-медиков и, на основе полученных данных, определение эффективных средств, способствующих ее развитию. «П.Я. Гальперин был убежден, что без опоры на теорию решения практических задач

может быть только слепым путем проб и ошибок. С этих позиций он воспринимал практическую задачу понимания того, почему не все обучающиеся хорошо справляются, а некоторые и вообще не справляются с учебными заданиями по предметам. Обычно подобная ситуация объясняется ссылками на способности. Такое объяснение по отношению к обязательному минимуму знаний, доступному каждому обучающемуся, он считал досадным предрассудком» [3, с.33-39].

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что:

- формирование мотивации учения является одной из центральных проблем и важнейшим аспектом современного образования;
- необходимо обновление содержания обучения, помогающее формированию у обучающихся интереса к учению;
- для успешного осуществления педагогического процесса и возможности целенаправленного развития мотивации учения необходимо знать, что именно помогает обучающимся достичь успеха в обучении;
- в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки в России и мире, связанной с распространением Covid-19, особо остро встает вопрос подготовки высококвалифицированных специалистов для работы в системе здравоохранения Российской Федерации. В связи с чем, исследование и развитие мотивации учения студентов-медиков в настоящее время являются наиважнейшими педагогическими задачами, решение которых способствует повышению качества обучения и усвоения знаний.

Гипотеза. Общеизвестно, что интерес к занятиям и уровень успеваемости зависит от

состояния здоровья обучающихся, от их работоспособности и восстановительных возможностей организма. Сохранению и укреплению здоровья, развитию физических качеств и, как следствие, повышению работоспособности способствуют занятия физической культурой. Следовательно, при помощи физической культуры можно повысить уровень успеваемости студентов по различным учебным предметам. Значит, для лучшего освоения студентами учебной программы по различным дисциплинам следует развивать их мотивацию к занятиям физической культурой, а для этого необходимо знать причины, по которым студенты-медики положительно относятся к учебной дисциплине «Физическая культура» и на их основе разработать рекомендации для преподавателей.

Следует обратить внимание на то, что мы считаем развитие мотивации к занятиям физической культурой не самоцелью, а лишь основой развития мотивации учения в целом.

Методы и организация исследования. На базе Казанского государственного медицинского университета, нами проведено исследование, в рамках которого, 142 студентам-медикам 1 – 3 курса было предложено в виде эссе продолжить фразу: «Я люблю учебный предмет «Физическая культура», потому что...».

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа студенческих работ был выявлен ряд причин, по которым студенты-медики положительно относятся к учебному предмету «Физическая культура»; все они имеют большое значение в развитии мотивации учения. Наиболее часто встречающиеся причины приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Сводные результаты исследования мотивации студентов-медиков к занятиям физической культурой

Причины	Доля в эссе
Возможность развития физических качеств	23,2%
Возможность укрепления здоровья	33,8%
Занятия проводят хорошие, грамотные, отзывчивые преподаватели	52,8%
Возможность дать мозгу отдохнуть, отвлечься от теории, размять тело после долгой сидячей работы, способ эмоциональной разгрузки и получения положительных эмоций	54,2%

Как видно из таблицы, среди причин, по которым студенты-медики положительно относятся к дисциплине «Физическая культура», часто имели место такие, как:

- возможность укрепления здоровья (33,8%) и развития физических качеств (23,2%).

Что касается здоровья, то оно является основой успешной учебной и будущей

профессиональной деятельности студентов-медиков, т.к. состояние здоровья влияет на все сферы жизнедеятельности человека, и от него зависит уровень удовлетворения потребностей. Только будучи здоровым, человек станет проявлять интерес к чему-либо, например к учебе. Есть интерес – есть реализация

возможностей учебной деятельности, нет интереса – нет реализации.

В связи с этим наличие у студенческой молодежи крепкого здоровья – одно из главных условий развития мотивации учения, следовательно, основной задачей физической культуры в системе подготовки студентов-медиков должно быть сохранение и укрепление здоровья студентов, а далее развитие физических качеств, на которых базируется физическая подготовленность. В свою очередь, хорошая физическая подготовленность студентов расширяет их возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми знаниями, умениями, навыками, а значит, повышает уровень успеваемости, дарит положительные эмоции и, как следствие, влияет на развитие учебной мотивации. Однако здоровье не дается человеку раз и навсегда. Его нужно постоянно укреплять при помощи различных средств, в том числе средств физической культуры, основными из которых являются упражнения. Но следует помнить, что упражнения разной интенсивности дают разную нагрузку и по-разному влияют на организм занимающихся.

Умеренные нагрузки способствуют нормализации кислотно-щелочного баланса, сосудистого тонуса, гомеостаза, метаболизма, а также сна и содействуют мобилизации защитных сил организма. Студенты хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность, быстро восстанавливают свои силы, реже болеют, меньше пропускают занятия, вследствие чего, лучше усваивают учебный материал, повышая свой уровень знаний. Иное влияние на уровень успеваемости оказывают нагрузки, несоответствующие функциональным возможностям обучающихся.

Чрезмерные нагрузки вызывают комплекс физических нарушений. В организме у занимающихся может произойти срыв адаптационно-приспособительных механизмов, увеличивая количество случаев инфекционных заболеваний, изменение деятельности центральной нервной системы, эндокринных желез, метаболических процессов. Физические нагрузки, не соответствующие функциональным возможностям занимающихся, приводят к замедлению восстановления их работоспособности [2]. Обучающиеся становятся вялыми, раздражительными, часто болеют и пропускают занятия. Восстановившись после болезни, студентам необходимо будет дополнительно заниматься, чтобы освоить материал пропущенных занятий, параллельно изучая текущий материал. Это является

дополнительной нагрузкой на организм, затрудняющей освоение учебной программы.

Следовательно, преподавателям физической культуры необходимо знать все вышеизложенное, правильно дозировать нагрузку на занятиях, учитывая индивидуальные возможности занимающихся, передавать эти знания студентам, чаще общаться с ними, интересоваться их самочувствием. Один и тот же уровень нагрузки может по-разному воздействовать на организм занимающихся в зависимости от того, когда и сколько они спали, ели и т.п., что, несомненно, должно учитываться преподавателями при выборе содержания и интенсивности занятий.

Отметим, что сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – есть не только первостепеннейшая задача преподавателей физической культурой, но и всех педагогов. Влияние уровня нагрузок на организм студентов при занятиях физической культурой и другими учебными предметами одинаково, а это значит, что чрезмерная нагрузка на занятиях по любому учебному предмету вызывает в организме обучающихся те же физические нарушения, что и чрезмерная нагрузка на занятиях физической культурой. В связи с чем, мы рекомендуем всем преподавателям-предметникам строго следить за уровнем предлагаемой нагрузки на своих занятиях, не допуская переутомления студентов.

Возвращаясь к результатам исследования, хочется отметить, что наиболее часто, примерно в половине эссе, встречались следующие продолжения фразы «Я люблю учебный предмет «Физическая культура», потому что...»:

1. Занятия проводят хорошие, грамотные, отзывчивые преподаватели (52,8%).

Не возможно не согласиться с тем, что отношение студентов к учебным предметам и их вовлеченность в учебный процесс в большой степени зависит от личности преподавателя и его действий во время занятий. Еще К.Д. Ушинский писал об этом следующее: «...главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебником, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений» [7, с.28]. Подобного мнения о роли педагогов в образовательном процессе придерживался в своих высказываниях и В.А. Сухомлинский: «Трудно переоценить роль личности учителя, его духовного облика в пробуждении и развитии способностей, наклонностей, талантов ученика» [6, с.105].

Другими словами, «сформировать личность может только другая личность» [5, с.75-77]. Преподаватель, по мнению В.А. Сухомлинского, – это первый светоч интеллектуальной жизни [6, с.105], а взаимоотношения между преподавателем и обучающимися, – первоочередной фактор успеха в обучении [6, с.74], играющий главную, а порой решающую роль во всем процессе образования [1, с.75].

Заметим, что положительное отношение к другим учебным предметам в большой степени основывается на личности преподавателя. Это подтверждается результатами анализа анкеты «Мотивы выбора любимых предметов», которую было предложено заполнить студентам с целью получения представления о предпочитаемом ими профиле учебных предметов [8]. Проанализировав результаты данной анкеты, мы пришли к выводу, что обучающиеся разделили предметы на любимые и не любимые, основываясь не на важности предмета и свои способности по нему, а на совокупности личностных качеств преподавателей (ценностной ориентации, мотивации, способностях), существенно влияющих на выбор средств и способов педагогической деятельности и педагогического общения.

Таким образом, существует множество средств развития мотивации учения, но основная роль в этом развитии принадлежит преподавателю. Ведь именно от него зависит, как будут проходить занятия, каким будет их эмоциональный фон, в каком объеме будет предлагаться учебный материал, а также многое другое. Значит, чтобы студенты любили какой-либо учебный предмет и показывали по нему высокий уровень знаний, преподавателю необходимо любить преподаваемый им предмет, постоянно расширять круг своих знаний, уметь общаться, имея четкую дикцию и культуру речи, кроме того, ему следует быть пунктуальным, уважая свое время и время студентов. Преподаватель должен во всем стать примером для студентов.

2. Занятия физической культурой – это «возможность дать мозгу отдохнуть», «отличная возможность отвлечься от теории», «отличная возможность размять тело после долгой сидячей работы», «способ эмоциональной разгрузки и получения положительных эмоций» (54,2%).

Подобное отношение к физической культуре имеет под собой научное обоснование. Давно доказано, что смена одного вида деятельности на другой является кратковременным отдыхом. Чередование умственной и физической деятельности повышает работоспособность и

продуктивность той и другой деятельности, снижает утомляемость, что положительно влияет на эмоциональную сферу обучающихся.

Вообще, идея о чередовании физической и умственной нагрузки во время аудиторных занятий не нова, но очень хорошая и напрасно забытая. Имея личный опыт проведения теоретических занятий, время проведения которых я делил на две равные части с перерывом в 10 мин. (во время перерыва студенты выполняли физические упражнения, играли и пили чай), утверждаю, что подобное деление имеет только положительные результаты. Студенты были рады подобным паузам и охотно выполняли упражнения, не оказывая никакого сопротивления.

Во время физкультурных пауз необязательно выполнять конкретный комплекс упражнений, достаточно любой двигательной активности, например, свободное передвижение по аудитории или змейкой в колонне, танцуя «Ламбаду» или «Летка-енку», подвижные игры и т.п. Проведение пауз подобным образом, по силам любому преподавателю-предметнику, не имеющему физкультурного образования.

Физкультурные паузы помогут увеличить время суточной двигательной активности обучающихся. Согласно опросу, менее 10% наших студентов занимаются самостоятельно физической культурой в спортивных залах и дома. Физическая активность подавляющего большинства студентов-медиков ограничивается активностью на занятиях физической культурой в вузе, а этого явно недостаточно для достижения оптимального режима двигательной активности. Мы считаем, что подобная ситуация связана со сложностью учебного материала, большой загруженностью студентов-медиков и является типичной для всех медицинских вузов РФ, что еще раз подтверждает необходимость проведения физкультурных пауз во время аудиторных занятий в течение дня.

Учитывая все вышеизложенное, мы рекомендуем всем преподавателям-предметникам возобновить имевшуюся в прошлом практику применения ежедневных физкультурных пауз (5 – 10 мин.) во время занятий, давая студентам возможность удовлетворить их потребность в смене деятельности и эмоциональной разрядке.

Вообще, эмоции, возникающие в процессе учебной деятельности, играют важную роль в целенаправленном развитии мотивации учения, поэтому они должны носить положительный характер. Это касается эмоций и обучающихся, и преподавателей. В противном случае, те и другие могут утратить интерес к данной деятельности,

которая будет носить формальный характер, не принося нужного результата, что в свою очередь снизит уровень усвоения знаний и приведет к еще большим негативным эмоциям, снижающим желание учиться и учить. «Связь между физической активностью и успеваемостью становится незначительной, когда в модель включаются депрессивное настроение и самооценка» [9, с.537].

Заключение. Еще в работе Л.И. Божович, Н.Г. Морозовой и Л.С. Славиной «Развитие мотивов учения у советских школьников» авторы показывают, «что побуждение к учению никогда не вызывается одним-единственным мотивом, всегда на лицо группа то более, то менее значимых мотивов» [10, с.249]. В ходе анализа студенческих работ нами было выявлено несколько причин, по которым студенты-медики положительно относятся к учебной дисциплине «Физическая культура». Среди них студентами были особо выделены личностные качества преподавателей, возможность укрепления здоровья, развития физических качеств, смены деятельности, получения положительных эмоций.

Учитывая тот факт, что отношение студентов к учебным предметам и их вовлеченность в учебный процесс в большой степени зависит от ценностной ориентации, мотивации и способностей преподавателей, последним необходимо любить преподаваемый ими предмет и постоянно расширять круг своих знаний, выходя за рамки учебной программы. Но нельзя не учитывать того, что все старания преподавателей могут не дать результата, если у обучающихся не будет сил на выполнение учебных действий. Ведь общеизвестно, что интерес к занятиям и уровень успеваемости зависят от состояния здоровья обучающихся, которое является основой их учебной деятельности и одним из главных условий развития мотивации учения. Только будучи здоровыми, студенты будут проявлять интерес к учебе. Именно по этой причине, занятия физической культурой должны способствовать сохранению и укреплению здоровья.

В целом, хорошая физическая подготовленность студентов расширяет их

возможности и, как следствие, положительно влияет на развитие учебной мотивации. Но нельзя забывать о том, что необходимо правильно дозировать нагрузку на занятиях, учитывая индивидуальные возможности занимающихся.

Умеренные нагрузки способствуют нормализации кислотно-щелочного баланса, сосудистого тонуса, гомеостаза, метаболизма и содействуют мобилизации защитных сил организма. Студенты хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность, быстро восстанавливают свои силы, реже болеют, меньше пропускают занятия, вследствие чего, лучше усваивают учебный материал, в то время как чрезмерные нагрузки вызывают комплекс физических нарушений, делая обучающихся вялыми, раздражительными, часто болеющими и пропускающими занятия.

Отметим, что сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – есть первостепеннейшая задача всех педагогов, а не только преподавателей физической культуры. В связи с этим мы рекомендуем всем преподавателям-предметникам строго следить за предлагаемой студентам нагрузкой (физической, психической), а также возобновить имевшуюся в прошлом практику применения ежедневных физкультурных пауз во время занятий, давая студентам возможность удовлетворить их потребность в смене деятельности и увеличить время их суточной двигательной активности. Чередование умственной и физической деятельности повышает работоспособность и продуктивность той и другой деятельности.

Все изложенное нами в данной статье может в значительной степени способствовать тому, что студенты будут лучше усваивать материал по различным учебным предметам, реже болеть и пропускать занятия, меньше утомляться во время занятий и быстро восстанавливаться после них, что в свою очередь, будет способствовать получению студентами высокого результата в обучении. Обучающиеся ощутят чувство успеха, испытают положительные эмоции, а это способно вызвать у них желание повторить успех или достичь еще больших успехов, приводя к росту уровня учебной мотивации.

Литература:

1. Андриянова Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов; 2-е изд., пер. и доп. / Е.Ю. Андриянова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 325 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник для студентов мед. вузов / В.И. Дубровский. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
3. Ждан А.Н. Теория и практика в психологическом наследии П.Я. Гальперина / А.Н. Ждан // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 3(27). – С. 33-39.
4. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: пособие для учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.

5. Осипов П.Н. «Вирусная» цифровизация и ее последствия / П.Н. Осипов // Профессиональное образование и рынок труда. – 2020. – № 2. – С. 75–77.
6. Сухомлинский В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. – М.: Политиздат, 1973. – 272 с.
7. Ушинский К.Д. Собрание сочинений. – Т.2 / К.Д. Ушинский. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1948. – 656 с.
8. Фалалеев В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство мотивации студентов-медиков к занятиям физической культурой /

В.В. Фалалеев // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 1(138). – С. 141. – 145 с.

9. Эстебан-Корнехо И. Физическая активность и познание подростков: Системный обзор [Электронный ресурс] / И. Эстебан-Корнехо, К.М. Техеро-Гонсалес, Х.Ф. Саллис, О.Л. Вейга // Наука и медицина в спорте. – 2015. – Т. 18. – С. 534–539. – Режим доступа: [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(14\)00133-9/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(14)00133-9/fulltext)

10. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П.М. Якобсон. – М.: Просвещение, 1969. – 318 с.

References:

1. Andriyanova E.Yu. Sports medicine: textbook for universities; 2nd ed., Trans. and add. / E.Yu. Andriyanov. - M.: Yurayt Publishing House, 2020. - 325 p.
2. Dubrovsky V.I. Physiotherapy and medical supervision: a textbook for medical students. universities / V.I. Dubrovsky. - M.: LLC "Medical Information Agency", 2006. - 598 p.
3. Zhdan A.N. Theory and practice in the psychological heritage of P.Ya. Galperina / A.N. Zhdan // National psychological journal. - 2017. - № 3(27). - S. 33-39.
4. Markova A.K. Formation of motivation for learning at school age: a guide for teachers / A.K. Markov. - M.: Education, 1983. - 96 p.
5. Osipov P.N. "Viral" digitalization and its consequences / P.N. Osipov // Professional education and the labor market. - 2020. - № 2. - P. 75–77.
6. Sukhomlinsky V.A. About education / V.A. Sukhomlinsky. - M.: Politizdat, 1973. - 272 p.

7. Ushinsky K.D. Collected Works. - T.2 / K.D. Ushinsky. - Moscow: Publishing house of the APN RSFSR, 1948. - 656 p.

8. Falaleev V.V. Professionally-applied physical training as a means of motivating medical students to engage in physical culture / V.V. Falaleev // Kazan Pedagogical Journal. - 2020. - № 1(138). - P. 141. - 145 p.

9. Esteban-Kornejo I. Physical activity and cognition of adolescents: Systemic review [Electronic resource] / I. Esteban-Kornejo, K.M. Tejero-Gonzalez, H.F. Sallis, O.L. Veiga // Science and medicine in sports. - 2015. - T. 18. - S. 534–539. - Access mode: [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(14\)00133-9/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(14)00133-9/fulltext)

10. Yakobson P.M. Psychological problems of human behavior motivation / P.M. Jacobson. - M.: Education, 1969. - 318 p.

13.00.08 – Теория и методика профессионального образования

Сведения об авторе:

Фалалеев Владислав Владиславович (г. Казань, Россия), старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, Казанский государственный медицинский университет, e-mail: vladislav.falaleev@yandex.ru