

РОЗДІЛ 4. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІFORMATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION
OF MOTIVATION FOR MOTOR ACTIVITY

У статті представлено сутність концепту «формування мотивації студентів медичних закладів вищої освіти до рухової активності», який розуміємо як цілеспрямований вплив на мотиваційну сферу студентів з метою зацікавлення і стимулювання до рухової активності, як одного з основних засобів підтримки здоров'я та працездатності. З метою визначення особливостей формування у студентів медичних закладів вищої освіти мотивації до рухової активності проаналізовано програми професійного та загального циклів з таких дисциплін: «Фізіологія рухової активності», «Фізичне виховання (гімнастика та фітнес)», «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності)», «Основи здорового способу життя». Визначено, що особливості формування мотивації студентів медичних закладів вищої освіти до рухової активності полягають в тому, що означений процес має відбуватися з урахуванням особливостей майбутньої професії на основі міждисциплінарних зв'язків. Реалізації зв'язків між дисциплінами загального і професійного циклів впливає на побудову програм навчальних дисциплін, на підбір методів і форм навчання. Авторами запропоновано використання нових і нетрадиційних форм, методів та засобів навчання, що сприяють формуванню мотивації студентів медичних закладів вищої освіти до рухової активності. Серед форм найбільш ефективними будуть лекції-візуалізації, бінарні лекції з практикуючими лікарями, бесіди зі стейкхолдерами, практичні заняття з елементами сучасних рухових активностей (фітнесу, каланетіки, пілатесу, стретчингу, тощо). На заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» актуальними будуть такі методи: ігровий, змагальний, колового тренування, робота в малих групах, метод проєктів. Серед засобів рекомендовано використовувати різноманітні фізичні інструменти та спортивні прилади і тренажери.

Аналіз змісту програм уможливив розробку окремих рекомендацій щодо удосконалення змісту професійної підготовки студентів медичних закладів вищої освіти з метою їх удосконалення у відповідності до нових рекомендацій для забезпечення необхідної рухової активності.

Ключові слова: формування, мотивація, рухова активність, студенти медичних закладів вищої освіти, формування мотивації.

The article presents the essence of the concept of "forming the motivation of students of medical institutions of higher education for motor activity", which we understand as a targeted influence on the motivational sphere of students with the aim of interest and stimulation to motor activity, as one of the main means of supporting health and working capacity. In order to determine the specifics of the content regarding the formation of motivation for physical activity among students of medical institutions of higher education, the programs of professional and general cycles in the following disciplines were analyzed: "Physiology of physical activity", "Physical education (gymnastics and fitness)", "Physical education (types of recreational physical activity)", "Fundamentals of a healthy lifestyle". It was determined that the peculiarities of the formation of the motivation of students of medical institutions of higher education for motor activity are that the specified process should take place taking into account the peculiarities of the future profession on the basis of interdisciplinary connections. Realization of connections between disciplines of the general and professional cycles affects the construction of programs of educational disciplines, the selection of methods and forms of education.

The authors suggested the use of new and non-traditional forms, the use of teaching methods and tools, which contribute to the formation of the motivation of students of medical institutions of higher education for motor activity. Among the forms, the most effective will be lectures-visualization, binary lectures with practicing doctors, conversations with stakeholders; practical classes with elements of modern motor activities (fitness, calanetics, pilates, stretching, etc.). The following methods will be relevant in the "Physical Education" classes: game, competition, circle training, work in small groups, project method. Among the means, it is recommended to use physical exercises and sports equipment and simulators.

The analysis of the content of the programs made it possible to develop separate recommendations for improving the content of the professional training of students of medical institutions of higher education in order to improve them in accordance with the new recommendations for ensuring the necessary motor activity.

Key words: formation, motivation, motor activity, students of medical institutions of higher education, formation of motivation.

УДК 378.612:379.8:159.94
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/49.1.14>

Бадрак Т.В.,

викладач циклової комісії
фізичного виховання,
медичної реабілітації та ерготерапії
Черкаської медичної академії

Гордієнко Н.О.,

голова циклової комісії
фізичного виховання,
медичної реабілітації та ерготерапії
Черкаської медичної академії

Шевченко В.В.,

викладач циклової комісії
фізичного виховання,
медичної реабілітації та ерготерапії
Черкаської медичної академії

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Сучасне суспільство висуває високі вимоги до медичних працівників: нестандартне мислення, оптимальне вирішення проблем, стійкі знання, уміння та навички, готовність реалізувати себе

у професійній сфері, висока мобільність, стійкість до нервово-психічних перевантажень, напруженого ритму життя. Крім того, медичні працівники повинні пропагувати, в тому числі власним прикладом, здоровий спосіб життя серед населення.

Тож студенти, готуючись до своєї майбутньої професійної діяльності, повинні набути необхідні знання та мати мотивацію на збереження і підтримку власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останнім часом в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Дослідження українських (Д. Анікеєв, Т. Круцевич, М. Булатова) та зарубіжних науковців (Лінг Лі, Мірела Пргомет, Сем Рейнольдс [15]), присвячені ролі рухової активності у покращенні здоров'я населення, подовженні тривалості життя, підвищенні його якості, їх широке впровадження в практику привели в багатьох країнах до помітних результатів у відношенні повноцінного вікового розвитку, уповільнення процесів старіння і збільшення тривалості життя, попередження хронічних неінфекційних захворювань, організації здорового дозвілля.

У низці законодавчих актів і нормативно-правових документів: Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, акцентовано увагу на необхідності формування у молодого покоління мотивації до рухової активності.

Серед пріоритетних завдань, зазначених у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, є створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю та формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом як до важливої складової здорового способу життя та забезпечення рухової активності населення як запобіжного засобу розвитку неінфекційних хвороб та фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення власної дієздатності [10].

У «Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді» вказується, що методологічною основою формування мотивації до рухової активності є гуманістична модель освіти, сутність якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування у них суспільно значущої ціннісної життєвої стратегії [4].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. За твердженням Д. Анікеєва в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, передусім серед молоді. Так, у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою

їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку, і студентів медичних спеціальностей в тому числі [1, с. 1]. Відтак, актуалізується проблема формування у студентів медиків мотивації до рухової активності, що вимагає змін та модернізації підходів до популяризації фізичної культури.

Мета статті – визначити особливості формування мотивації студентів медиків до рухової активності під час занять з дисциплін професійного та загального циклів.

Поставлена мета детермінує такі завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність ключових понять «формування», «мотивація», «рухова активність» і сформулювати тлумачення термінологічного словосполучення «формування мотивації студентів медичних закладів вищої освіти до рухової активності»;

2. Проаналізувати зміст програм щодо реалізації зв'язків між дисциплінами загального та професійного циклів, репрезентованості в них тем, що сприятимуть формуванню мотивації студентів медичних закладів вищої освіти до рухової активності;

3. Описати ефективні форми, методи та засоби, що сприятимуть формуванню мотивації студентів медичних закладів вищої освіти до рухової активності.

Виклад основного матеріалу. З метою якісного розуміння концепту «формування мотивації студентів медичних закладів вищої освіти до рухової активності» вбачаємо за необхідне з'ясувати сутність основних понять.

У науковій і навчальній літературі знаходимо значну кількість підходів щодо трактування поняття «формування». Формування (від лат. *formo* – утворюю) – становлення людини як особистості, яке відбувається в результаті розвитку та виховання і має певні ознаки завершеності [8, с. 111].

Мотивація – сукупність стійких мотивів, спонукань, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності людини, її поведінку [7, с. 172]. *Мотив* за визначенням С. Максименка – внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності [5, с. 78].

Наступним поняттям досліджуваного терміносполучення є рухова активність, визначення якої представлено у словнику основних термінів з фізичної культури. *Рухова активність* – потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів [9, с. 57–58].

Дослідниця Т. Круцевич під руховою активністю розглядає невід'ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді [2, с. 12].

Аналіз основних понять категоріального апарату уможлиблює таке формулювання концепту

«формування мотивації студентів медичних закладів вищої освіти до рухової активності» – цілеспрямований вплив на мотиваційну сферу студентів з метою зацікавлення і стимулювання до рухової активності, як одного з основних засобів підтримки здоров'я та працездатності.

Наступним етапом дослідження є аналіз змісту професійної підготовки студентів медичних закладів вищої освіти. Оскільки зміст професійної підготовки реалізується в програмах, логічним є зупинитися на дослідженні їхнього тематичного наповнення та характеристики форм, методів та засобів, що пропонуються в цих програмах з метою активізації формування мотивації студентів медичних закладів вищої освіти до рухової активності.

У навчальній дисципліні «Фізіологія рухової активності» предметом вивчення є закономірності адаптації організму людей різного віку та статі до фізичних навантажень за умов впливу різноманітних чинників довкілля. Навчальна дисципліна забезпечує набуття студентами компетентностей: здатність визначати основні закономірності впливу фізичних навантажень різного характеру на організм людини; здатність визначити за допомогою фізичних критеріїв ступінь розвитку рухових якостей та координаційних здібностей. Серед тем, що сприяють формуванню мотивації до рухової активності, можемо виділити такі: «Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають при заняттях фізичною культурою», «Фізична культура та її вплив на організм», «Адаптація організму до фізичних навантажень».

Вивчення дисципліни «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності)» полягає в отриманні студентами базових знань щодо впливу різних видів рухової активності на стан здоров'я. Метою є формування необхідних умінь і навичок використання засобів фізичної культури у сфері рухової активності з різними групами населення, що сприяє мотивації до занять спортом та підтримання здорового способу життя.

Дисципліна «Основи здорового способу життя» спрямована на формування культури здоров'я студентів, мотивації до здорового способу життя. Метою викладання навчальної дисципліни є формування здоров'язберігаючої компетентності шляхом набуття здобувачами освіти навичок збереження, зміцнення здоров'я і дбайливого ставлення до нього та ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Серед тем, що сприяють формуванню мотивації до рухової активності, можемо виділити такі: «Основні принципи формування здоров'я», «Рухова активність і здоров'я людини» тощо.

Дисципліна «Фізичне виховання (гімнастика та фітнес)» передбачає розгляд і опрацювання

сучасних технологій та методик збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності засобами фізичного виховання. Мета викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання (гімнастика та фітнес)» полягає в ознайомленні з різними засобами фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, активного відпочинку, відновлення, зміни діяльності, що дозволяє сформуванню у студентів розуміння необхідності раціонального використання свого фізичного потенціалу. Аналізуючи програму, можемо виокремити теми, що сприяють формуванню мотивації до рухової активності – «Фізичне виховання як соціальна система», «Вплив фітнесу на здоров'я», «Сучасні фітнес технології».

Для кращого засвоєння матеріалу дисциплін загального і професійного циклів пропонуємо використовувати такі види активних форм проведення занять: лекції-візуалізації, бінарні лекції, бесіди зі стейкхолдерами.

Бінарна лекція – різновид викладу матеріалу у формі діалогу двох викладачів (як представників різних наукових шкіл) або вченого і практика, викладача і студента [3, с. 81]. Наприклад, пропонуємо до проведення бінарних лекцій з дисциплін професійної підготовки залучати практикуючих лікарів. Наявність двох спікерів, що презентують однакову інформацію з різних підходів, змушує порівнювати різні точки зору, приймати якусь з них чи формувати власну. Така лекція дозволяє підвищувати пізнавальний інтерес не лише до дисципліни, як такої, але й до професії, оскільки бінарна лекція розширює сприйняття навчальної інформації.

Ще однією з ефективних форм формування у студентів медичних закладів вищої освіти мотивації до рухової активності є лекція-візуалізація, що полягає у передачі усної інформації, перетвореної у візуальну форму технічними засобами навчання. Лектор широко використовує такі форми наочності, які самі виступають носіями змістовної інформації (слайди, діаграми, графіки, малюнки, схеми, відео і т.д.) [6, с. 108–109]. Це можуть бути фільми про життя та успіхи видатних спортсменів, відео з інформацією про олімпійські цінності, мотивуючі відео про спорт та інше. Ефективними способами, що мотивують студентів до занять є: новизна навчального матеріалу; використання нових і нетрадиційних форм навчання; нові форми роботи з інформацією. Для формування мотивації до рухової активності пропонуємо студентам створювати презентації в режимі скрайбінг, постерні презентації, відеоролики, челенджі на теми: «Молодь обирає здоровий спосіб життя», «Рух-це життя», «Сучасні види рухової активності» «Здоров'я дитини – майбутнє країни».

Скрайбінг (від англ. *scribe* – накидати ескізи або малюнки) – новітня техніка презентації, у якій мова

оратора ілюструється «на льоту» малюнками на білій дошці або аркуші паперу [12].

Постер (від англ. *poster* – плакат, афіша) – це стендова доповідь наукового повідомлення [13].

Челендж (від англ. *challenge* – виклик, пропозиція зробити якусь дію). Зазвичай в цьому відеоролику беруть участь від двох до 7-10 осіб. Блогер виконує завдання на відеокамеру, а потім пропонує повторити завдання своєму знайомому [14].

На практичних заняттях з елементами фітнесу, каланетики, пілатесу, стретчингу формуємо мотивацію до рухової активності за допомогою засобу фізичної вправи. Фізичні вправи – це основний, специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається.

Фізичні вправи – рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання та завдання фізичного розвитку. Рухові дії дуже різноманітні. Через них, вважає І.М. Сеченов, людина реалізує свою мозкову діяльність (емоції, мотиви тощо). Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функції організму і тим самим залишає свій «слід» (ефект) в організмі людини. У процесі багаторазового повторення дій «слідові» рухові ефекти, згідно з теорією адаптації, накопичуються і сприяють процесу морфологічного, функціонального розвитку організму та соціально-психологічного розвитку особистості тих, хто займається [11, с. 52].

Безпосередня практична робота, що здійснюється на заняттях з фізичної культури свідчить, що мотивація у студентів медиків до рухової активності формується під час ігрової діяльності (рухливих, спортивних ігор, естафет) за допомогою практичних методів (ігровий, змагальний) з використанням різноманітного спортивного інвентаря (футбол, фітнес-еспандер, скакалка, ключка, фішка, м'яч).

У практикумі з теорії та методики фізичного виховання ігровий метод є методом комплексного вдосконалення фізичних і психічних якостей людини. З його допомогою вирішуються різні завдання: розвиток координації, швидкості, сили, витривалості; виховання сміливості, рішучості, винахідливості, ініціативи, самостійності, тактичного мислення; вдосконалення рухових умінь і навичок [11, с. 85].

Змагальний метод широко використовується як у педагогіці, так і у спорті. Змагальний метод – це один із варіантів стимулювання інтересу та активізації діяльності учнів з установкою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотримванні правил змагань. Метод застосовується для виховання фізичних, вольових і моральних якостей, удосконалення техніко-тактичних умінь і навичок, а також здатностей раціонально використовувати їх в ускладнених

умовах. Він використовується або в елементарних формах або у вигляді змагань [11, с. 85–86].

Проаналізувавши програми дисциплін професійного та загального циклів у Черкаській медичній академії, можемо сказати, що обмін міждисциплінарною інформацією допомагає сформувавши мотивацію студентів до рухової активності, за допомогою таких дисциплін і тем:

1. Фізичне виховання (гімнастика та фітнес), теми: «Вплив фітнесу на здоров'я», «Сучасні фітнес технології», «Фізичне виховання як соціальна система»;

2. Фізіологія рухової активності, теми: «Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають при заняттях фізичною культурою», «Фізична культура і її вплив на організм», «Адаптація організму до фізичних навантажень»;

3. Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності), теми: «Рухова активність»; «Поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини», «Особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди»;

4. Основи здорового способу життя, теми: «Основні принципи формування здоров'я», «Рухова активність і здоров'я людини».

Висновки. Підсумовуючи, можна зробити висновок про те, що робота з формування мотивації у студентів медичних закладів вищої освіти до рухової активності повинна вестись з урахуванням особливостей майбутньої професії та на основі міждисциплінарних зв'язків фізичної культури з фізіологією рухової активності, фізичним вихованням (гімнастика та фітнес), фізичним вихованням (види оздоровчої рухової активності), Основами здорового способу життя та іншими дисциплінами. Вважаємо за доцільне здійснювати роботу над подальшим удосконаленням програм з фізичного виховання для медичних закладів вищої освіти у відповідності до нових рекомендацій для забезпечення необхідної рухової активності.

Під час занять рекомендуємо застосовувати методи і прийоми, які спрямовані на розвиток активної пізнавальної діяльності та мотивації студентів, використовувати нові форми роботи з інформацією: скрайбінг, портфоліо, постер. Заняття з фізичного виховання проводити з використанням сучасних видів рухової активності (стретчинг, каланетика, фітнес, пілатес) в різноманітних формах (естафети, рухливі та спортивні ігри, флешмоби, челенджі) з урахуванням фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні факторів, що позитивно впливають на мотиваційну сферу студентів та способів їх ефективного використання для залучення студентів до рухової активності.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Анікеєв Д. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. Рухова активність у способі життя студентської молоді. 2012. 21 с.
2. Грибан Г.П. Г 82 Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во Рута, 2009. 593 с.
3. Дубасенюк О.А., Антонова О.Є. Методика викладання педагогіки : Навчальний посібник. Вид. 2-ге, доп. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 375 с.
4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605.
5. Максименко С. Загальна психологія. Видання 3-тє. 2008. 272 с.
6. Немченко С.Г. Педагогіка вищої школи : Підручник для студентів вищих навчальних закладів / С.Г. Немченко, О.Б. Голік, О.В. Лебідь. Донецьк : ЛАНДОН-XXI, 2014. 534 с.
7. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова / за ред. Н.А. Побірченко. 2007. 336 с.
8. Словник педагогічних та психологічних термінів до дисциплін: «Педагогіка», «Педагогіка новаторства», «Педагогіка та психологія вищої школи», «Методика виховної роботи та основи педагогічної майстерності», «Педагогічний менеджмент» : для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладачі: Н.А. Несторук, Л.В. Кокоріна. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2019. 131 с.
9. Согоконь О.А., Донець О.В. Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закл. 2020. 111 с.
10. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089.
11. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт», 2017. 179 с.
12. Androshchuk I. B., & Androshchuk I. P. (2019). Scribing as a means of enhancing the educational process in secondary school. *Information Technologies and Learning Tools*, 72(4), 67–80. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v72i4.2602>
13. Newbrey, M.G & J.M Baltezare (2006). Poster Presentations: Conceptualizing, Constructing & Critiquing The American Biology Teacher. *Washington : Nov/Dec Vol. 68. Iss. 9. P. 550, 5 pgs.*
14. Challenge Based Learning. A Classroom Guide. 2010 Apple Inc. 40 с. URL: https://www.apple.com/br/education/docs/CBL_Classroom_Guide_Jan_2011.pdf
15. Ling Li, Christine Sinsky, Lacey Colligan, Mirela Prgomet, Sam Reynolds, Lindsey Goeders, Johanna Westbrook, Michael Tutty, George Blike. Allocation of Physician Time in Ambulatory Practice: A Time and Motion Study in 4 Specialties. 2016. URL: <https://www.acpjournals.org/doi/epdf/10.7326/M16-0961>