

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий Інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

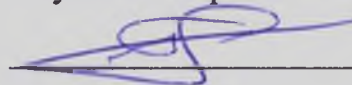
Серединський Богдан
СТИМУЛЮВАННЯ МОТИВАЦІ ФІЗИЧНОГО
САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТА – МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Науковий керівник

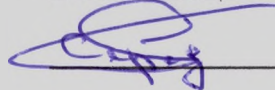


А. О. Титович

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

«20» листопада 2021

Виконавець



Б. Серединський

«21» листопада 2021

Суми – 2021

ЗМІСТ	
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ СТИМУЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЇ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТА – МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ	
1.1. Стимули, мотивації фізичного самовдосконалення студентів в умовах вузу	9
1.2. Бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення студентів в умовах вузу.....	18
РОЗДІЛ2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЗА ВИЯВЛЕННЯМ СТИМУЛІВ, БАР'ЄРІВ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТА-МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ	
2.1. Рейтингова оцінка кореляційний аналіз стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студентів в процесі навчання.....	30
2.2. Порівняльний аналіз значущості стимулів і бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студентів третіх і п'ятих курсів.....	50
ВИСНОВОКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68

ВСТУП

Значна динамічність і мінливість прояву способу життя в умовах економіко-політичних перетворень, різних за спрямованістю соціальних процесів призводить до переоцінки життєвих цінностей в сучасному суспільстві. У розмаїтті форм і в русі предметних, соціальних, духовних зв'язків, що утворюють реальність буття, людина пізнає самого себе [8]. Однак всі незліченні прояви активності світу мають певні причинно-наслідкові зв'язки, які мають характерні об'єктивні закони. Тому, з одного боку, рішення проблеми загального оздоровлення нації стає більш ефективним в зв'язку з розвитком і вдосконаленням сучасних інформаційних технологій. З іншого боку, гальмує цей процес оздоровлення розвитку еколого-економічних, соціальних, в тому числі просвітницьких та освітніх прорахунків [6].

Відповідно до закону «Про освіту» здоров'я людини віднесено до пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти. Це особливо актуально, оскільки за даними, 50% студентів мають функціональні відхилення, 35-40% - хронічні захворювання. Для всіх студентів показово наростання частоти хронічних захворювань, порушень фізичного і нервово-психічного розвитку. Нова освітньо-виховна ситуація характеризується ще й скороченням педагогічного потенціалу сучасної сім'ї. Сучасні студенти, опиняючись в складному потоці педагогічних вихорів, виграють в кількісному відношенні, одночасно програючи в якості педагогічного впливу, його мудрості. Широта спілкування не веде до глибини духовної, моральної і навіть до отримання знань.

Неймовірно високий рівень захворюваності студентів зобов'язує нас сьогодні вважати впровадження технологій фізичного самовдосконалення одним із стратегічних напрямків в системі фізичного виховання.

Об'єктивно, що в XXI столітті студентам доведеться засвоювати значно більше різноманітної інформації, ніж в минулому, а загальна кількість психотравмуючих життєвих ситуацій, буде зростати. Чим сильніше виражений соціальний безлад, тим більш необхідним для особистості стає наявність в ній сильних психофізичних структур, які допомагають протистояти проти несприятливого соціального оточення. Звідси можна зробити висновок про те, що одним з найважливіших завдань фізичного самовдосконалення є підвищення психологічної стійкості особистості, її здатності долати психотравмуючі ситуації, вміння цінувати отримані знання і ефективно використовувати в процесі життєдіяльності. Фізична культура як частина загальнолюдської культури здатна взяти на себе багато з формувань психологічної стійкості студентів. При цьому, на нашу думку, перспективним є підхід розуміння даного феномена як інтегральної особистісної якості, яка забезпечує доцільну поведінку особистості в нормальних і екстремальних життєвих ситуаціях.

У зв'язку з цим важливо з'ясування особливості взаємодії стимулів, що обумовлюють активізацію фізичного самовдосконалення студентів, встановлення особливостей психолого-педагогічних механізмів стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студентів, а також виявлення результативності стійких систем взаємодії стимулів.

Незважаючи на різнобічність і широту досліджень соціально-психологічних і організаційно-педагогічних основ стимулювання, вплив стимулів на мотивацію фізичного самовдосконалення студента спеціально недосліджувався.

Виявлення впливу стимулів і бар'єрів на розвиток мотивації фізичного самовдосконалення студента представляє великий науковий і практичний інтерес. При цьому особливе значення мають аналіз основних теоретичних

передумов, розкриття педагогічних основ стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента, виявлення закономірностей, розробка педагогічних принципів і правил стимулювання, виділення особливостей взаємодії стимулів і бар'єрів фізичного самовдосконалення і їх впливу на мотивацію фізичного самовдосконалення студента.

У запропонованій науковій роботі здійснена систематика стимулів фізичного самовдосконалення студента і побудований рейтинг їх значимості, експериментально виявлені і обгрунтовані теоретичні бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення студента, виявлені системоутворюючі стимули і їх вплив на мотивацію фізичного самовдосконалення студента.

Актуальність теми: як підвищити ефективність фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя?

Мета дослідження: виявити стимули і визначити рейтинг їх значимості в стимулюванні мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя.

Об'єкт дослідження: процес і результат фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя.

Предмет дослідження: стимулювання мотивації матеріального самовдосконалення студента - майбутнього вчителя.

Матеріали та методи дослідження:

Методологічну основу дослідження склали принципи системного, особистісного, діяльнісного підходів, а також принципи спадкоємності розвитку педагогічної теорії і практики з метою виявлення і вивчення найбільш значущих стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студента.

У дослідженні були використані наступні методи: теоретичний аналіз управлінської літератури з фізичного виховання, психолого-педагогічної, соціологічної, методичної літератури з досліджуваної проблеми;

рейтингова система аналізу з виявлення найбільш значущих стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студента; соціолого-педагогічні вимірювання: спостереження, бесіди, анкетування; аналіз документації, планів з фізичного виховання, програми з фізичної культури, перегляд доповідей, рефератів; експериментальна перевірка з використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

1. Теоретично обґрунтована специфіка стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя.
2. Теоретично обґрунтована та здійснена систематика стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студента-майбутнього вчителя.
3. Визначено рейтинг значимості стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя, які по рейтингу значущості розподілилися в наступному порядку:
 - стимули самопізнання: перший рейтинг має стимул - усвідомлення особистої значущості проблеми фізичного самовдосконалення; другий - усвідомлення перед самим собою мети фізичного самовдосконалення; третій - усвідомити проблеми фізичної самореалізації;
 - стимули мотивації самовизначення у фізичному самовдосконаленні: перший рейтинг має стимул - врахування думки тренера-викладача; другий - облік інтересу студента до фізичної культури; третій - інтерес до фізичного самовдосконалення;
 - стимули самоврядування в фізичному самовдосконаленні: перший рейтинг має стимул - високий рівень розвитку своїх здібностей об'єктивно оцінювати результати фізичного самовдосконалення; другий рейтинг - високий рівень розвитку своїх здібностей опанувати новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях фізичним самовдосконаленням; третій - високий рівень розвитку своїх здібностей оперативно і ефективно використовувати інвентар та обладнання для фізичного самовдосконалення;

- стимули мотивації фізичної самореалізації: перший рейтинг має стимул - звичка займатися фізичними вправами; другий - високий рівень знань з фізичної культури; третій - високий рівень культури спілкування з тренером;

- стимули мотивації фізичного самовдосконалення: перший рейтинг має стимул - високий рівень досягнутих результатів у фізичному самовдосконаленні; другий - мати визнання однокурсників по досягнутих високим результатом фізичного самовдосконалення; третій - високий рівень оволодіння ефективними прийомами і методами фізичного самовдосконалення; четвертий - досягнутий високий рівень фізичних здібностей; п'ятий - досягнуті високі результати у фізичній самореалізації.

4. Виявлено найбільш значущі стимули фізичного самовдосконалення студента-майбутнього вчителя, до яких відносяться:

стимули самопізнання: усвідомлення особистої значущості проблеми фізичного самовдосконалення, усвідомлення мети фізичного самовдосконалення;

стимули мотивації самовизначення у фізичному самовдосконаленні: врахування думки тренера-викладача, облік інтересу студента по фізичній культурі; інтерес до фізичного самовдосконалення;

стимули самоврядування в фізичному самовдосконаленні: високий рівень розвитку своїх здібностей об'єктивно оцінювати результати фізичного самовдосконалення, високий рівень розвитку своїх здібностей опанувати новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях фізичною самовдосконаленням;

стимули мотивації фізичного самовдосконалення: високий рівень досягнутих результатів у фізичному самовдосконаленні; мати визнання однокурсників по досягнутих високим результатам фізичного самовдосконалення.

5. Виявлено бар'єри і визначено рейтинг їх стримує значущості в стимулюванні мотивації фізичного самовдосконалення студента: перший

рейтинг стримує значущості має бар'єр - відсутність зацікавленості студентів в заняттях фізичними вправами; другий- відсутність умінь студента розподіляти вільний час; третій -незадовільна умови для занять фізичними вправами; четвертий - низький науково-методичний рівень проведення тренувань, а п'ятий - завищений рівень вимог тренера до студента під час тренування; шостий - низький рівень організації тренувань; сьомий -перенавантаження організму студента фізичними вправами; восьмий -обмеженість вибору студентом фізичних вправ, дев'ятий - часта змінюваність тренерів і викладачів.

Практичне значення одержаних результатів:

Практична значимість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані в педагогічній діяльності викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів та тренерами спортивних шкіл з метою створення умов подолання бар'єрів фізичного самовдосконалення і максимального використання стимулів, що сприяють підвищенню ефективності фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя.

Апробація результатів та публікації:

Основні положення і результати дослідження були відображені в повідомленнях, науково-практичних конференціях.

За матеріалами наукових досліджень зроблені повідомлення на міжнародних та регіональних конференціях. XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення».

III Міжнародна конференція «Освіта для XXI століття: виклики, проблеми, перспективи».

Результати досліджень були опубліковані в XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», та III Міжнародна конференція «Освіта для XXI століття: виклики, проблеми, перспективи».

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ СТИМУЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЇ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТА – МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

1.1. Стимули, мотивації фізичного самовдосконалення студентів в умовах вузу

Студент - майбутній фахівець з фізичного виховання повинен виявити мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, сформовану потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, у фізичному самовдосконаленні.

Мотиви є рушійною силою фізичного самовдосконалення студента. Вони лежать в основі вчинків, діяльності та самовдосконалення, тому проблеми мотивації мають величезне значення в галузі фізичної культури [5, 6].

Мотив є одним з найбільш ключових категорій психологічної науки. Мотиви (Фр., Однина motif; від латинського moveo - рухаю) - збудники діяльності, що складаються під впливом умов життя суб'єкта і визначають спрямованість його активності. У сучасній психології термін «мотив» застосовується для позначення різних явищ і станів, що викликають активність суб'єкта [14,23].

Розглядаючи поняття «мотив» і «мотивація», слід виділити, що в психології мотив - спонукальна причина до якого-небудь дії, необхідний елемент вольового акту [19]. Мотив - те, що спонукає діяльність людини, заради чого вона відбувається. Мотив - усвідомлене спонукання до дії, пов'язане із зовнішнім спонукальним чинником -стимулом [17]. Мотив формується на основі потреб, безпосередньо пов'язаних з цілями діяльності. Мотив являє функціональну характеристику емоційної потреби сфери особистості. Прагнення, інтереси, бажання, потяги, цілі можуть виступати мотивами, якщо вони спонукають до дії. Мотиви діяльності і мотиви окремих дій можуть не збігатися. Його концепція представлена у вигляді ланцюжка: потреба - мотив - дія - операція – результат. Необхідно тільки особливо

підкреслити, що термін «мотив» ми вживаємо для позначення переживання потреби, але що означає те об'єктивне, в чому ця потреба конкретизується в даних умовах і на що спрямовується діяльність, яка на це спонукає »[9].

На думку О.А.Нікуленко, «мотив» в теорії діяльності - теж засіб, засіб задоволення потреб. Потреби, як і цілі, здатні конкретизуватися в потенційно дуже широкому діапазоні об'єктів [11, 24].

Не кожний мотив викликає у людини дію. За своєю спрямованістю нерідко мотиви суперечать один одному. Тому мотиви або реалізуються, або не реалізуються.

Слід розрізняти поняття «мотив» і «мотивація». Мотивація - це пояснення людиною причин і мотивів передбачуваного або здійснених ним дій або вчинків. Між усвідомленими і неусвідомленими мотивами можливі взаємопереходи, неусвідомлюване може стати усвідомленими і навпаки в процесі самовдосконалення проявляється складний комплекс мотивів [17]. Дещо інше ми вбачаємо в дослідженнях К. К. Платонова, у якого схема структури діяльності виглядає так: мета -мото - спосіб - результат [12]. У психологічному словнику ми зустрічаємо наступне: мотиви - цілі - засоби - результати [13].

Багато видатних вітчизняних психологів С.Л.Рубінштейн, Д.Н.Узнадзе і інші - вважають, що мотив є центральним фактором діяльності. В їх дослідженнях міститься принцип, який можна назвати принципом відповідності мотиву і діяльності. Д.Н.Узнадзе вважає, що немає однієї і тієї ж поведінки, яка могла б мати різні мотиви. Було б правильніше говорити, що є стільки ж поведень, скільки мотивів, що дає їм сенс і значення.

Мотив замінює одну поведінку іншою, менш прийнятне більш прийнятним і створює можливість певної діяльності [16].

Мотив - це міркування, за яким суб'єкт повинен діяти і, як правило, мотив буває інтелектуального порядку [34].

Мотив досягнення ми розглядаємо як систему самооцінки. Він виступає не як сумарна, раз і назавжди фіксована особистісна властивість, а як система відповідних мотивацій когнітивних процесів, що стабілізується за допомогою внутрішнього, індивідуально підкріпленого механізму інтерпретації і за допомогою самооцінки, всупереч досвіду, що суперечить властивій суб'єкту і обумовленій мотивом точці зору.

Вихідними в діях студентів є мотиви, які спрямовані на певну мету і визначаються завданнями діяльності. На думку С.Л. Рубінштейна, мотиви визначаються завданнями, в які включається людина [14]. Мотив для даної дії полягає саме у ставленні до задачі, до мети і обставин, умов, за яких дія виникає [25, 28]. Очевидно, що формування мотивів відбувається через усвідомлення завдань діяльності. Аналогічне твердження ми знаходимо в роботах С.Л. Рубінштейна: «Мотив як усвідомлене спонукання для певної дії власне і формується в міру того, як людина враховує, оцінює, зважає обставини, в яких вона знаходиться і усвідомлює мету, яка перед нею постає. Зі ставлення до них і породжується мотив у його конкретному змісті, необхідний для реальної життєвої дії [25].

На відміну від поняття «мотив», «мотивація» - процес спонукання людини до здійснення тих чи інших дій і вчинків, часто представляє собою складний акт, який вимагає аналіз і оцінку альтернативності вибору і прийняття рішень. Цей процес ускладнюється тим, що далеко не завжди реальні «мотивації» усвідомлюються суб'єктом актуально [16]. Мотивація - період, що передує вольовому акту [16, 35]. Д. Н. Узнадзе вважає, що в основі імпульсивної поведінки, так і в основі вольової лежить установка. Вольова поведінка відрізняється від імпульсивної тим, що вона має період, що передує акту рішення. Це період, призначений для того, щоб підготувати виникнення установки, має велике значення для характеру вольового процесу.

Д.Н.Узнадзе стверджував, що «з полімотивацією ми маємо справу

тоді, коли одночасно діють кілька мотивів, до складу кожного з яких може входити безліч потреб» [16]. У деяких випадках спрямованість особистості обумовлена несвідомими установками, що діють мимоволі, ненавмисно [16].

Установки можуть бути несвідомими або свідомими, що базуються на усвідомленні завдань, які постали перед людиною [32].

Мотивація - сукупність мотивів при наявності домінуючого, що виражає спрямованість особистості. Потреба – необхідність будь-якої діяльності, джерело діяльності.

Поняття «мотив» виявляється евристичним для досліджень мотивації в двох відношеннях: з одного боку, усякий мотив задає певний клас значущих для суб'єкта відносин зі світом, таких, як прагнення до досягнень, влади і афіліації. На досить абстрактному рівні такого роду класи, що задаються мотивом цільових станів, дозволяють визначити і відділити один від одного відповідні класи еквівалентності ситуацій і дій. Мотив дозволяє зрозуміти індивідуальні відмінності в здійсненні дій за одних і тих самих «зовнішніх» об'єктивних умов. Відмінності визначаються широтою класу еквівалентності релевантних мотиву дій і ситуацій, з іншого, відмінностями в пережитих наслідках одних і тих же результатів дії. Це, перш за все, стосується привабливості наслідків і пережитих результатів дії [18]. Якщо розглядати поняття «мотив» як потребу, спонукання, потяг, схильність, прагнення, то тут слід зауважити, що присутній у всіх термінах «динамічний» момент спрямованості дії на певні цільові стани, які незалежно від їх специфіки завжди містять в собі ціннісний момент і яких суб'єкт прагне досягти.

С.Б.Елканов вважає, що «більш значущою і ефективною формою саморегуляції є самопереконання, на основі аналізу своєї діяльності, завдяки суворим логічним доводам, людина може виробити свідому установку - взятися за свій подальший розвиток» [34].

Виділяючи сутність мотиву фізичного самовдосконалення,

слід, перш за все, підкреслити, що це - пов'язане з потребами, цілеспрямоване спонукання студента до самопізнання, фізичного самовизначення, самоврядування, фізичної самореалізації, фізичного самовдосконалення з метою досягнення найвищих результатів, можливих в даних умовах [15].

У вишах завдання формування мотивів, які переходять в потребу у фізичних вправах, мають вирішувати лекції з фізичного виховання, практичні заняття, оздоровчо-спортивні масові заходи.

Формуванню мотивації фізичного самовдосконалення сприяє визначення мети занять: організувати активний відпочинок, зміцнити здоров'я, підвищити рівень фізичного виховання і фізичної підготовленості, досягти спортивних результатів [17].

Мета - це ідеально передбачати результати діяльності. На переконання Б.І. Додонова, Квазі - метою також є запланований результат діяльності, але на відміну від справжньої мети цей результат не має власної спонукальної сили [26].

І.П. Радченко стверджує, що «предмети, що існують в навколишньому світі або підлягають реалізації в ньому, стають цілями людської діяльності через співвідношення з її мотивами, з іншого боку, переживання людини стають мотивами людської діяльності через співвідношення з цілями, які вона собі ставить» [19]. Мотив безпосередньо пов'язаний з метою діяльності та формується на основі потреб. Стимул діє лише в тому випадку, якщо постає питання потреби даної особистості [20]. Розглядаючи потреби як позиції фізіології, виділимо, що потреба вітальна - особливий біологічний стан, обумовлений незадоволеністю вимог організму, необхідних для його нормальної життєдіяльності, і спрямований на усунення цієї незадоволеності [1].

У психології потреб потрібно виходити з наступної капітальної відмінності: потреби як внутрішньої умови, як однієї з передумов

діяльності регулюючих конкретну діяльність суб'єкта в предметному середовищі [9].

Що виступає стримуючою силою фізичного самовдосконалення? На наш погляд, стримуючою силою фізичного самовдосконалення є бар'єри, труднощі, перешкоди, протиріччя, що виникають на шляху фізичного самовдосконалення студента.

У вітчизняній, а часто і в зарубіжній психології під бар'єрами розуміються лише внутрішні перешкоди, причому - в їх негативному значенні, тобто в значенні стопора, що зупиняє і пригнічує активність, діяльність і дії. Серед них відрізняються прояви різних психічних процесів, станів і властивостей: особливостей сприйняття, уяви, мотивів, стереотипів і установок. Багато зарубіжних авторів, в тому числі К. Левін, А. Холл, до числа таких бар'єрів відносять і зовнішні бар'єри: соціологічні та фізичні. Здається, це цілком виправдано, вважає зовнішні перешкоди, відбиваючись в психіці, перетворюються у внутрішні бар'єри і тільки в такій якості зупиняють і коригують поведінку людини.

«Бар'єр» - це перепона, перешкода для чого-небудь. Зазвичай бар'єри трактуються в життєвому значенні як щось небажане, що створює перешкоду. На думку Р. Х. Шакурова, бар'єр - універсальний і постійний атрибут життя, його обов'язковий і необхідний супутник. Бар'єри існують всюди, де взаємодіють якісь сили, рух, незалежно від їх природи. Бар'єр - це певне відношення елементів, що впливають на систему в цілому або на його частини. Специфіку цього впливу можна описати такими словами, як опір, гальмування, стримування, протидію, блокування. Поняття бар'єр може бути застосоване в галузі педагогіки для позначення всього того, що перешкоджає, стримує і, в кінцевому підсумку, знижує ефективність діяльності і фізичного самовдосконалення особистості.

Грунтуючись на тому, що поява труднощів в процесі діяльності та свідомості, тобто що об'єктивізація є однією з умов формування проблемної ситуації, яка є передумовою і основою виникнення і руху, утруднення в педагогічній діяльності може розглядатися як фактор активізації

інтелектуальної діяльності людини, стимулювання знаходження нових засобів і способів виходу з ситуації, що виникла[4].

На думку Н. Ш. Чинкина, бар'єр виконує наступні функції: «є перешкодою в діяльності, стає трудностю в подоланні перешкод, висловлює ступінь подолання при досягненні мети, служить як стримуючий фактор» [7].

В. І. Андреев виділяє перешкоди, «бар'єри» для творчого саморозвитку особистості, які називає педагогічними парадигмами [2].

Таким чином, бар'єри на особистісному рівні виступають як перепони, що перешкоджають вдоволенню потреб людини, її прагнень.

Стимул (від латинського Stimulo) - порушувати, спонукати [15].

Під стимулом до праці розуміються спонукальні мотиви в діяльності людей з метою вдоволення їх особистих та суспільних потреб. Стимули є внутрішньою рушійною силою трудових актів людини, що має, однак, свою історію в об'єктивних зовнішніх умовах її життя. Розмежовуючи поняття «мотив» і «стимул», виділимо, що «стимул» - це той об'єктивний фактор в навколишній дійсності, який в процесі самопізнання, самовизначення, самоврядування, самореалізації та самовдосконалення призводить до появи в свідомості людини мотиву, що досягає тієї чи іншої спонукає сили до здійснення діяльності. Тому не можна вважати рівнозначними поняття «мотив» і «стимул».

Під стимулом ми будемо мати на увазі зовнішні спонукання до діяльності, під мотивом - внутрішні. Однак зв'язок між стимулами і мотивами не тільки безпосередній, вона опосередкований структурою особистості, потребами індивіда, його життєвим досвідом [21].

За твердженням Л. Уайта, стимул інтерпретується як «культурний стимул». Він розвиває ідею про те, що зв'язки організму із середовищем стають опосередкованими культурою, яка розвивається на базі матеріального виробництва [9].

Важливо підкреслити, що вплив стимулів залежить від їх заломлення самою особистістю. За твердженням Толмена, це залежить від тих

«проміжних змінних», які характеризують її внутрішній стан [3].

У психології «стимул» - це спонукання, ефект якого опосередкований психікою людини, її поглядами, почуттями, настроями, інтересами, прагненнями. Стимул не тотожний мотиву, хоча в ряді випадків може перетворюватися в мотив [29].

За твердженням Н.Ш. Чинкина., стимул - цілеспрямоване зовнішній вплив певної значущої для особистості або колективу інформації, спрямованої на активізацію діяльності, а мотив - внутрішні усвідомлювані комунікаційні процеси самопізнання, самовизначення, самоврядування, самореалізації, самовдосконалення, результатом яких є саморозвиток особистості [29].

Саморозвиток - усвідомлюваний, мотивований процес, який характеризується цілеспрямованістю пошуку творчих ідей і рішень самозміни [33]. На відміну від саморозвитку, розвиток відбувається спонтанно, в результаті вирішення внутрішніх протиріч, і супроводжується змінами якостей в особистості, які нею не усвідомлюються.

У процесі самопізнання реалізується виборча спрямованість особистості на певний вид діяльності. Самопізнання відбувається на основі самоспостереження і саморефлексії в порівнянні себе з іншими людьми. Людина пізнає свої риси характеру, сильні і слабкі сторони, свої потреби, здібності, критично осмислює свої цілі і цінності. Активне самопізнання реалізується в діяльності і спілкуванні. На основі самопізнання своїх схильностей, людина в процесі самоусвідомлення, самопізнання сама вимірює, наскільки її схильності, фізичні здібності і інші особистісні якості дозволяють здійснити свідомий вибір перспективної професійної діяльності [27]. Слід підкреслити, що всі процеси саморозвитку: самопізнання, самовизначення, самоврядування, самореалізація, самовдосконалення пов'язані між собою і представляють складну систему.

Академік І.П.Павлов стверджував, що «наша система в найвищому

ступені саморегульована, сама себе підтримує, відновлює і навіть вдосконалює» [22].

Самовдосконалення - процес мотивований, який взаємопов'язаний і залежить від самопізнання, самовизначення, самоврядування, самореалізації. В його основі - усвідомлення необхідності самозміни, цілеспрямованого самовдосконалення.

Звіривши всі свої показники, студент визначає потенціал фізичного самовдосконалення. Деякі студенти мають можливість увійти в студентський спортивний союз і отримати доступ до спортивного інвентарю, спеціального медико-біологічного забезпечення, харчування, вітамінізації, відновлювальних процедур - спортивний масаж, сауна.

Фізичне самовдосконалення спортсмена суперкласу вимагає великих щоденних витрат часу. Поєднання активних занять у сфері великого спорту з повноцінним навчанням у вищому навчальному закладі неминуче стикається з проблемою часу. Щоб уявити собі реальні витрати часу, познайомимося зі скороченою таблицею, підготовленою професором В.М. Платоновим. Табл.5 (див. Додаток)

Найістотніший мінус в спробі поєднувати активне функціонування студента у великому спорті і професійне становлення у вузі - катастрофічний брак часу.

Чи є вихід з такого становища? Є! Найсильнішим студентам-спортсменам необхідно надавати індивідуальні графіки проходження і освоєння навчального матеріалу, а також продовжувати терміни навчання у вузі [10].

1.2. Бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення студентів в умовах вузу

Ставлення студентів до фізичного самовдосконалення є однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, подальшого розвитку і розширення масової оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи у вищій школі. Педагогам належить провідна роль по реальному включенню фізичного самовдосконалення в здоровий спосіб життя студентів. Реалізація цього завдання кожним студентом повинна розглядатися з двоєдиної позиції - як особистісно значуща і як суспільно необхідна [9].

Численні дані науки і практики свідчать про те, що фізичне самовдосконалення ще не стало для студентів нагальною потребою, не перетворилося на інтерес особистості. Реальна участь студентів в цій діяльності недостатньо. Для подолання цього негативного явища необхідно ознайомитися з механізмами дії тих спонукальних сил, які через стимули і мотиви ведуть до задоволення потреб особистості [30].

Критерієм фізичного самовдосконалення є фізкультурно-спортивна активність. Вона характеризується ступенем участі, залученістю студентів в сферу цієї діяльності. Її можна розглядати як міру і характер участі безпосередньо в заняттях фізичними вправами і як активність в організаторській, пропагандистській, інструкторсько-педагогічній, суддівській та інших видах діяльності. Уявлення про систематичний характер занять студентів фізичною культурою і спортом у вільний час дає таблиця 6 (див. Додаток)

Таблиця 6 фіксує наявність незначного (33,8%) контингенту студентів (з опитаних 750 чоловік), хто приєднався до систематичних занять. Більш ніж у 50% студентів повністю відсутня прояв активності до фізичного самовдосконалення.

Фізичне самовдосконалення можна визначити як різнобічну діяльність людини в сфері фізичної культури і спорту, спрямовану на реалізацію суспільно і особистісно значущих потреб фізичного вдосконалення. Це пізнавальна, організаторська, пропагандистська, інструкторсько-педагогічна, суддівська діяльність і власне заняття фізичним самовдосконаленням.

Фізичне самовдосконалення виступає як стан особистості, завдяки якому здійснюється регулювання її поведінки, визначається спрямованість мислення, почуттів, волі. Виховання фізичного самовдосконалення є однією з центральних завдань формування особистості.

Реалізація потреб до фізичного самовдосконалення надає опосередкований вплив на задоволення інших потреб студентів - біосоціальних: збереження здоров'я, відпочинок, релаксація, потреба в русі; соціально-психологічних: спілкування, самоактуалізація, самоствердження, престижність, суспільна значущість і активність, співпереживання.

В ході розвитку і виховання особистості фізичне самовдосконалення безперервно змінюється і стає джерелом змін в образі життя.

Усвідомлення особистістю потреби до фізичного самовдосконалення перетворює її в стимул, який має вибіркового характеру.

Поява стимулу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки. Мотиви можуть бути ситуаційними, визначальними окремі вчинки людини, і широкими, життєво важливими протягом тривалого часу. Мотиви слід відрізнити від свідомих цілей і намірів. Мотиви стоять за цілями, спонукають до їх досягнення.

Цілі фізичного самовдосконалення можна поділити на перспективні і проміжні. До перспективних слід віднести: самоактуалізацію, забезпечення раціональних форм відпочинку, соціальне визнання, авторитет, виховання вольових якостей, почуття прекрасного, професійну та громадську діяльність в сфері фізичної культури і спорту, рухову активність з її

емоційними компонентами спілкування. До проміжних - виконання спортивних нормативів, досягнення певного рівня спортивної майстерності, розвиток статури, успішний виступ у змаганнях [22].

Реалізація мотивів у діяльності протікає за наступною схемою: програма дії (уявлення про те, що потрібно робити, щоб реалізувати мотив); оперативна готовність до дій (наявність здібностей, знань, умінь для здійснення діяльності); наявність зворотного зв'язку (інформація про ефективність дії).

Одним з компонентів мотивації є стимул, який часто виступає в ролі безпосередньої причини вчинку. Хоча дія стимулу нерідко носить короткочасний характер, завдяки йому постійні спонукання в своєму розвитку набувають тенденції до стабілізації. До дієвих стимулів фізичного самовдосконалення можуть бути віднесені: агітація і пропаганда, вдосконалення матеріальної бази, зручний розклад занять, розширення можливостей для кращого вибору виду спорту, збільшення вільного часу, педагогічну майстерність викладачів, реальне зміцнення здоров'я.

В умовах перебудови діяльності вищої школи принципово важлива робота по активізації позиції кожного студента щодо свого фізичного самовдосконалення. При направленому процесі формування у студентів потреб до фізичного самовдосконалення, викладачам, тренерам і фізкультурним організаторам необхідна система знань з діалектичного розвитку потреб і педагогічних впливах, що дозволяють здійснювати управління ними в необхідному напрямку. В організації виховання не можна ігнорувати сформовані у студентів особисті мотиви, інтереси, потреби, потрібно знаходити розумні форми їх перебудови. В іншому випадку, у студентів може виникнути негативізм, байдужість [28].

Управління розвитком фізичного самовдосконалення повинно здійснюватися до незмінно гнучкої, тактовної, відповідної заданої мети формі. Інакше кажучи, фізичне самовдосконалення не може бути штучно нав'язано студенту. Воно повинно відповідати системі його ціннісних

орієнтацій.

Зміни у фізичному самовдосконаленні студентів можуть відбуватися під впливом різних факторів, які дають можливість підвищити ефективність вирішення педагогічних завдань як по формуванню особистості, так і по залученню студентів до активних, систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Факторами, що визначають, на думку студентів, їхні потреби, інтереси і мотиви підключення до фізичного самовдосконалення, є: матеріально-технічний стан спортивної бази, спрямованість навчального процесу і зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, стан здоров'я того хто займається, частота проведення занять, їх тривалість і емоційне забарвлення.

Серед факторів, що впливають на організацію фізичного самовдосконалення, необхідно відзначити роль громадських організацій вузу, узагальнені в таблиці 7. (див. Додаток).

Отримані дані свідчать про відмінності в оцінці ролі зазначених організацій з боку студентів та експертів. Так, більшість експертів мають більш тісний зв'язок з ректоратом інституту, розуміють його реальний вплив і тому дають більш високу, ніж студенти, оцінку його діяльності. Профспілкова організація, на жаль, віддає поки перевагу агітаційних аспекту діяльності в залученні студентів до занять для фізичного самовдосконалення. Експерти ж схильні оцінювати практичні дії профспілкових працівників, їхня особиста участь у підготовці та проведенні заходів. Тому оцінка експертів нижче. Потребує подальшого вдосконалення і діяльність студрад гуртожитків по впровадженню фізичного самовдосконалення в образ життя студентів. Як центр виховної роботи, студентський гуртожиток ще не стало місцем прояви громадської активності в фізкультурно-спортивної діяльності. Лише менше третини студентів оцінюють його формуючий вплив на свої мотиваційні установки в сфері фізичного самовдосконалення. Аналіз факторів, що визначають

процес формування фізичного самовдосконалення, інтересів і мотивів, був би неповним без розгляду суб'єктивних мотивів особистості. У фізичному самовдосконаленні, де активність студентів проявляється в різноманітних формах, вплив таких чинників, задоволеність красою фізичних вправ, соціальна значущість занять фізичної культури, має велике виховне значення. Таблиця 8 (див. Додаток).

Наведені дані в таблиці 8, свідчать про закономірність зниження впливу всіх факторів-збудників в мотиваційній сфері студентів від молодших курсів до старших. Значущою причиною психологічної переорієнтації студентів є підвищення вимогливості до фізичного самовдосконалення. Студенти старших курсів більш критично, ніж студенти молодших курсів, оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, їх зв'язок з професійною підготовкою.

Тривожним висновком з даних є недооцінка студентами таких суб'єктивних факторів, що впливають на ціннісно-мотиваційні установки особистості, як значимість занять фізичною культурою і значимість вправ з фізичної культури в розвитку пізнавальних здібностей. Певною мірою це пов'язано зі зниженням освітньо-виховного потенціалу занять і заходів, зміщенням акценту уваги на нормативні показники фізичного самовдосконалення, обмеженістю діапазону педагогічних впливів.

В умовах навчання у вузі фізичне самовдосконалення відбувається в єдиному процесі навчально-виховної, громадсько-політичної, трудової, наукової, культурної діяльності. Студенти беруть участь у різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності, кожна з яких в тій чи іншій мірі забезпечує фізичне самовдосконалення. Фізичне самовдосконалення повинно відповідати системі цінних орієнтації, що складається у свідомості студента концепції життя, на основі якої він здійснює досягнення різних цілей [31].

Можна виділити наступні групи цілей, які ведуть до реальної включеності студентів у фізичне самовдосконалення.

Функціонально-оздоровчі, спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, виховання культури рухів, підвищення працездатності, активізацію розумової діяльності, зняття втоми.

«Бар'єрні», які передбачають виконання норм і вимог програми з фізичного виховання, вдосконалення фізичних здібностей, оволодіння нормативами Єдиної всесоюзної спортивної класифікації.

Комунікативно-виховні, зміст яких спрямований на спілкування з товаришами, друзями, зміцнення внутріколективних зв'язків, виховання вольових якостей, працьовитості, підвищення особистого престижу.

Організаторсько-педагогічні, що визначають спрямованість на придбання умінь і навичок громадського інструктора, тренера, судді по спорту, організатора масової фізкультурної та спортивної роботи, пропагандиста.

Цілком очевидно, що межі цих угруповань умовні, і досягнення мети, віднесеної до однієї групи, може сприяти задоволенню потреби в іншій. Наприклад, досягнення цілей, які ведуть до виховання вольових якостей і працьовитості, необхідно як для фізичного самовдосконалення, так і для формування професійної готовності фахівця. Обстеження більше 750 студентів дозволило отримати матеріал, поданий у таблиці 9 (див. Додаток).

Наведені дані в таблиці 9 підкреслюють високу значимість організованих позанавчальних занять для досягнення цілей цієї групи. Через діяльність, що призводить до їх освоєння, формується громадська активність особистості, здатність грамотно і ефективно використовувати кошти фізичної культури і спорту на виробництві та за місцем проживання.

Від структури вільного часу багато в чому залежить успіх у формуванні життєвих установок, інтересів і потреб студентів. Саме вільний час багато в чому визначає можливість реалізації потреб особистості в духовному і фізичному самовдосконаленні. З одного боку,

вільний час є чинником, що формує багато потреб особистості, з іншого, потреби, реалізуючись в діяльності, істотно впливають на структуру вільного часу, його ціннісну значимість для організації всієї життєдіяльності людини, її способу життя.

Вільний час студентів - це та частина позанавчального часу, яка присвячується відпочинку, громадській діяльності, самоосвіті, заняттям за інтересами, в тому числі фізичне самовдосконалення. В середньому у студентів вузів різного профілю воно становить від 2 год 30 хв до 4 год 30 хв в навчальний день.

В даний час брак вільного часу негативно позначається на ставленні студентів до фізичного самовдосконалення, включення їх в бажану модель проведення часу. Очевидно, що навчальні заняття з фізичного виховання ще не формують у студентів стійкої потреби до фізичного самовдосконалення.

Широкий спектр бар'єрів, прямо або побічно впливають на формування структури вільного часу, на місце фізичного самовдосконалення в цій структурі, можна згрупувати за такими ознаками:

- 1) організаційні;
- 2) матеріальні;
- 3) суб'єктивно-особистісні;
- 4) функціонально-оздоровчі;

Аналіз матеріалу таблиці 10, дає підставу для твердження, що в цілому від курсу до курсу оцінка бар'єрів, що обмежують участь студентів у фізичному самовдосконаленні, стає більш вираженою. В якості найбільш значущих бар'єрів виступає особиста неорганізованість студентів і умови, в яких протікає діяльність.

Дані дозволяють відзначити вплив бар'єрів матеріального характеру, які відображаються в зовнішньому вигляді, зручність, можливості задовольнити естетичні смаки і потреби. Для дівчат особливо важливо виглядати красиво, привабливо. Юнаки чуйно реагують на якість

інвентарю, його зручність, можливість досягти з його допомогою високих результатів. Значимість матеріальних обмежень більше виражена при самостійних заняттях, так як вони проводяться за власною ініціативою і частіше, ніж організовані.

Характерно, що чоловічий контингент більше схильний шукати причини обмежень у відсутності бажання і інтересу, жіночий - в невмінні організувати свій вільний час. Суттєве значення для всіх студентів мають бар'єри, пов'язані з відсутністю впевненості необхідності в заняттях фізичним самовдосконаленням для розвитку духовних та інтелектуальних здібностей. Багато студентів не бачать зв'язку між активністю в сфері фізичного самовдосконалення і майбутньою професійною діяльністю.

На перших курсах студенти провідне місце відводять бар'єру, спровокованого із втотою після навчальних занять, що пов'язано з перебудовою їх життєвого стереотипу. У той же час це свідчить про їх слабку освітню підготовку, відсутність чітких уявлень про можливості знімати втому від розумової праці засобами фізичного самовдосконалення. З цієї ж причини студенти не володіють зворотнім зв'язком, який розкриває позитивні зрушення в стані здоров'я під впливом систематичних занять фізичними вправами. Лише на старших курсах, коли починають прогресувати деякі хронічні захворювання, що обмежують їх працездатність, оцінка значущості з фізичного самовдосконалення стає більш ваговою.

Для того, щоб уявити думку студентів про доцільний обсяг організованої та самостійної фізкультурно-спортивної діяльності в тиждень, було проведено аналіз зібраного матеріалу.

Декларативно студенти більше часу відводять самостійним заняттям, ніж організованим. При опитуванні малося на увазі, що в самостійні заняття входить і ранкова гімнастика як найбільш проста і доступна форма фізичних вправ. Коли ж треба було з'ясувати витрати часу на зарядку в практиці життєдіяльності студентів, з'ясувалося, що поступово, (від курсу

до курсу) зростаючому розумінні необхідності включення зарядки в образ життя реальні витрати часу на неї послідовно знижуються.

При оцінці раціональної тривалості позанавчальних занять встановлено, що їх мінімальну тривалість до 30 хв вважало за краще: для організованих занять - 50,4%, для самостійних - 30,7% студентів; до 60 хв. - відповідно 29,2 і 36,3; до 90 хв. - 16 і 24,2; до 120 хв - 4,4 і 8,8%. Виявлену ситуацію слід розуміти як бажання основної частини студентів витратити на організовані форми фізкультурно-спортивної діяльності не більше 60 хв. Це передбачає хорошу підготовчу роботу, динамічне і емоційне проведення занять, масових заходів та змагань. Психологічний феномен збільшення тривалості самостійних занять до 90 хв пояснюється тим, що ці заняття приносять їм більше задоволення.

Етапи формування фізичного самовдосконалення не слід визначати за роками навчання. Це ускладнить можливість диференційованих виховних впливів, ускладнить підбір форм стимулювання активності.

На попередньому етапі необхідно вивчити студентів: визначити рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, фізкультурно-спортивні інтереси, ставлення до фізичного самовдосконалення на наступному етапі навчання або роботи-соціально-моральні якості особистості, їх бажання, прагнення, установки. Негативне ставлення до фізичного самовдосконалення - це не властивість особистості, а результат неправильного впливу зовнішніх факторів, що мали місце в минулому.

На першому етапі формування фізичного самовдосконалення відбувається опосередковано - студенти можуть не знати цілі педагога. При цьому важливим є не стільки кінцевий результат фізичного самовдосконалення, скільки сам процес його досягнення. Декларативні заяви і заклики про необхідність, обов'язковість і користь занять не знаходять відгуку в свідомості студентів. Успіх в роботі може принести лише відповідна організація їх діяльності.

Спрямованість занять, їх зміст у позанавчальний час повинні мати

такий характер, щоб їм можна було віддати перевагу перед іншими видами відпочинку. Наприклад, для жіночого контингенту на перший план можуть вийти завдання, пов'язані з відновленням фізичних і духовних сил, зміцненням здоров'я, вдосконаленням краси, постави, естетики та культури рухів.

Відмінною особливістю другого етапу є розвиток у студентів фізкультурно-спортивних здібностей, наявність яких надає діяльності особистісно-значущий сенс. Позитивні емоційні переживання при цьому пов'язані з усвідомленням власних успіхів і досягнень, задоволенням від самого процесу діяльності. На цьому етапі доцільно приділити увагу таким формам масових змагань, в яких бере участь вся навчальна група. Рушійними силами поведінки студентів в цьому випадку стають високоморальні мотиви – обов'язок, честь, відповідальність за колектив, почуття співпереживання, гордість, груповий престиж.

Якісна своєрідність третього етапу полягає в усвідомленні суспільної значущості фізичного самовдосконалення, коли її особистісний сенс переживається студентами як адекватний громадському. У цей період студенти найбільш активні, проявляють ініціативу, ставлять перед собою більш високі цілі і домагаються їх. Цьому сприяє збільшення обсягу знань, розширений діапазон рухових умінь і навичок і якість володіння ними.

На всіх етапах принципово важливо фіксувати і розкривати зв'язок фізичного самовдосконалення з професійною підготовкою фахівців. З формуванням позитивного ставлення до значення цієї діяльності для майбутньої професії збільшується час на активні самостійні заняття студентів, посилюється орієнтація на фізичне самовдосконалення як на засіб досягнення мети в професійній підготовці.

У процесі виховної роботи можна виділити наступні рівні сформованого фізичного самовдосконалення у студентів.

Низький рівень, при якому переважають ситуативні і прагматичні мотиви участі студентів у фізичному самовдосконаленні. Включеність в

неї задовольняє мінімальним потребам особистості. Інтерес не сформований. Фізичне самовдосконалення загасає в міру припинення впливів ззовні. Фундаментальний науковий період (Післявузівський період) фахівці з таким рівнем активності не використовують кошти фізичної культури у способі життя або використовують їх епізодично при обов'язковому зовнішньому впливі. В організації професійної праці кошти і цінності фізичної культури застосування не знаходять.

До середнього рівня можна віднести тих, хто знаходиться ближче до пасивних і готовий при нагоді зайняти їх позиції, а також тих, хто схильний до активності, але перебуває в індіферентнім ставленні до фізичного самовдосконалення. Студенти цієї групи найбільш схильні до впливу ззовні. Формування потреб і інтересів у них йде тим успішніше, чим міцніше вони засвоюють необхідність застосування отриманих знань, умінь і навичок у своїй професійній діяльності. Включення фізичного самовдосконалення в образ життя після закінчення вузу спостерігається у них за умови, якщо вони потрапляють у виробничий колектив, установу, де присутні гарні традиції фізкультурної та спортивної роботи.

При високому рівні у студентів сформована переконливість в необхідності фізичного самовдосконалення для себе особисто. Вони активно впливають і на найближче до себе оточення. Це проявляється у здоровому способі життя, в організаторській, інструкторсько-педагогічній, суддівській, пізнавальній та інших видах активності у сфері фізичної культури. Після закінчення вузу такі фахівці ведуть активно перетворюючу діяльність за місцем роботи. Їм властива висока громадська активність.

Висновки:

1. Методологічні і теоретичні основи дослідження склали: принципи єдності історичного і логічного, системного, особистісно-цілісного і діяльнісного підходів.
2. Механізм стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення

студента включає систему взаємопов'язаних процесів - мотивації самопізнання, самовизначення у фізичному самовдосконаленні, самокерування у фізичному самовдосконаленні, фізичній самореалізації, фізичному самовдосконаленні.

3. На основі системного підходу здійснено теоретичне обґрунтування і систематика стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя. Виділено стимули: самопізнання, самовизначення у фізичному самовдосконаленні, самоврядування в фізичному самовдосконаленні, фізичної самореалізації, фізичного самовдосконалення.
4. При проектуванні програми стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента і проведенні її експертизи необхідно враховувати наступні критерії ефективності стимулювання:
 - міра включеності студента в активну фізичну самореалізацію;
 - міра зацікавленості в фізичному самовдосконаленні;
 - міра активності і продуктивності співпраці з викладачами, тренерами.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЗА ВИЯВЛЕННЯМ СТИМУЛІВ, БАР'ЄРІВ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТА-МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

2.1. Рейтингова оцінка і кореляційний аналіз стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студентів в процесі навчання

Демократичні перетворення, що відбуваються прискореними темпами, вносять істотні зміни в навколишню дійсність, у тому числі і в сферу фізичної культури.

Процеси оновлення сучасної школи, значна зміна характеру праці викладачів та тренерів викликають необхідність володіння ними технологіями дослідного і експериментального процесів. Це, в свою чергу представляє високі вимоги до рівня оволодіння викладачами та тренерами досконалими способами ведення дослідження та експерименту, а також ефективними методами аналізу і самоаналізу.

Сьогодні викладач і тренер відчувають значні труднощі в організації дослідження та аналізу ходу і результатів процесів фізичного самовдосконалення через нерозробленість методики і технології виявлення бар'єрів фізичного самовдосконалення.

Перш за все, викладачу фізичної культури необхідно оволодіти методикою виявлення бар'єрів і системоутворюючих стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студента, облік яких дозволить проектувати і реалізовувати програми стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя.

Виявлені нами найбільш значущі системоутворюючі стимули і бар'єри стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента дозволяють виділити найбільш прийнятні методи і технології саме оціночної самопроектувальної діяльності, так само озброїти педагогів і тренерів інформацією про найбільш значущі, системоутворюючі стимули, облік яких при проектуванні системи стимулювання дозволить забезпечити

її функціональність і ефективність.

При проведенні студентом самоаналізу, самооцінки, саме стимулювання, самопроектування фізичного самовдосконалення, а також в процесі виявлення вчителем, тренером найбільш значущих, системоутворюючих стимулів прийнятний не якийсь універсальний метод, а сукупність методів і прийомів. Тільки так можна отримати різнобічну аналітичну і достовірну інформацію. Слід також враховувати, що результативність діяльності по виявленню найбільш значущих стимулів і бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студента залежить від ряду умов: компетентності проведення дослідження, його інформованості про стан справ в цілому у ВНЗ, повноти наукової обґрунтованості висновків, умінь враховувати бар'єри, найбільш значущих системоутворюючих стимулів, висновків і положень при проектуванні і реалізації системи стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення.

В ході стадіальних процесів фізичного самовдосконалення: самопізнання фізичного самовизначення, самоврядування фізичної самореалізації, фізичного самовдосконалення - реалізується самостимулюючим потенціалом студента. При цьому найбільш активно проявляється самокеруюча функція студента. Фізична самокеруюча функція студента буде в основі полягати в наступному: виявлення найбільш актуального завдання, що підлягає вирішенню в даний період; обстеження реальних ситуацій, обстановки, можливості для її вирішення; вибір найбільш прийняттого варіанту вирішення; планування, проектування, самопроектування, самостимулювання і виділення необхідних етапів вирішення завдань фізичного самовдосконалення; реалізація індивідуальної програми фізичного самовдосконалення, цілеспрямована мобілізація сил і створення умов, з урахуванням бар'єрів і стимулів мотивації фізичного самовдосконалення; згладжування, виключення впливу бар'єрів і стимулів мотивації фізичного самовдосконалення; аналіз, самоаналіз, самооцінка досягнутого результату,

виявлення рівня реалізації даного завдання.

Адаптована концепцією системно-стадіального стимулювання мотивацією творчого саморозвитку Н.Ш. Чинкина, яка доповнена новим змістом в дослідженні проблем фізичного самовдосконалення. Відповідно до індивідуальної програми фізичного самовдосконалення студента, стимулююча функція в основі полягає в наступному: визначення вихідного рівня мотивації фізичного саморозвитку студента відповідно до критеріїв; виявлення найбільш значущих, стимулів, бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студента; прийняття рішення про необхідність стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення; діагностика напрямків і стратегій стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента; проектування системи стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента з урахуванням індивідуальної програми фізичного самовдосконалення; відбір форм, методів і прийомів стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента відповідно до критеріїв; створення необхідних умов для реалізації програми стимулювання; реалізація програми стимулювання; дослідження, фіксування і коригування програми стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента з урахуванням стадіальності процесів: самопізнання, фізичного самовизначення, самоврядування, фізичної самореалізації, фізичного самовдосконалення; проблемний аналіз ефективності виконання програми стимулювання; постановка наступних цілей і завдань стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента.

З огляду на специфіку фізичної діяльності студента, розглянуті найбільш ефективні методи виявлення стимулів і бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя.

Взявши за основу аналіз і самоаналіз фізичного самовдосконалення студента, ми провели дослідно-експериментальну роботу з виявлення найбільш значущих системоутворюючих стимулів і бар'єрів мотивації

фізичного самовдосконалення.

Дослідно-експериментальна робота з виявлення стимулів і бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студента проводилася у процесі формуючого експерименту. Для дослідно-експериментальної роботи були відібрані студенти Набережночелнінського державного педагогічного інституту, Казанського державного педагогічного університету. В інституті проводився формуючий експеримент за участю семисот п'ятдесяти студентів. Для вивчення стимулів і бар'єрів фізичного самовдосконалення студентів автором були складені анкети. При їх складанні враховувалося, що фізичне самовдосконалення студента представляє єдину взаємопов'язану систему стадіальних процесів: самопізнання, фізичного самовизначення, самокерування, фізичної самореалізації фізичного самовдосконалення. У зв'язку з цим було складено анкети, відповідні стадіальним процесам фізичного самовдосконалення.

Проводилась групова експериментальна перевірка. Студентам було запропоновано кожен з перелічених стимулів оцінити по 19-бальній рейтинговій шкалі в сторону (+), а якщо це розглядається ним як бар'єр фізичного самовдосконалення, то було запропоновано оцінити по 9-бальній рейтинговій шкалі, але в сторону (-), тобто студенти використовували рейтингову шкалу: -9, -8, -7, -6, -5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

Матеріали, отримані в процесі анкетування, були піддані математичній обробці. В результаті накопичених матеріалів спостережень, бесід, інтерв'ю та ряду інших методів, які будуть розглянуті нижче, були визначені найбільш значущі, системоутворюючі стимули і бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення. За значущістю були виділені: системоутворюючі, найбільш значущі стимули, а також стимули середньої значимості, малозначущі, найменш значущі. Були визначені бар'єри малої, середньої, найбільшої стримуючої значущості в стимулюванні мотивації фізичного самовдосконалення, встановлено ступінь відмінностей у важливості стимулів і бар'єрів у стимулюванні мотивації фізичного

самовдосконалення студента. Спостереження проводилися за певним планом, який спирався на цілі і завдання дослідження. Матеріали спостережень фіксувалися в протоколі.

Вимірювалися вихідні, проміжні та кінцеві результати стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента.

Достовірність стимулів і бар'єрів була встановлена за t - критерієм Стьюдента.

З метою отримання додаткових даних про найбільш значущі стимули і бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення проводилося інтерв'ю з масовим охопленням студентів.

Дослідно-експериментальна робота, проведені спостереження, інтерв'ю, бесіди та зустрічі зі студентськими групами дозволили накопичити загальні відомості про кожну групу окремо і виявити додаткові відомості про найбільш значущі стимули і бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя.

Завдяки всебічному комплексу, поєднанню наукових методів забезпечена надійність і достовірність результатів дослідження та висновків.

Матеріали, отримані на основі дослідно-експериментальної роботи, були піддані статистичній обробці. Однак слід виділити важливість при використанні методу масового обговорення, дискусії, вмiле узагальнення отриманої при цьому додаткової інформації, видiлення найбільш обґрунтованих суджень від випадкових, недостатньо обґрунтованих висловлювань. Необхідно також було проаналізувати позитивну і негативну думку більшості студентів щодо обговорюваних проблем. З урахуванням великої кількості відповідей студентів обговорення, дискусією з питання виділення найбільш значущих стимулів, які стримують значущості бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студентів. При аналізі і виділення головних висновків керувалися думкою більшості учасників обговорення. Завдяки такому підходу були отримані

додаткові матеріали, що підтверджують раніше виявлений рейтинг значимості стимулів і стримуючий значущості бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя.

Розглянемо методи дослідження та хід експериментальної перевірки. Досліджуючи стимули і бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення студента провели експериментальну перевірку, взявши за основу стимули і бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення студента.

У процесі дослідження виходили з необхідності вирішення наступних завдань:

1. Виявити і обґрунтувати специфіку і закономірності взаємодії стимулів і бар'єрів фізичного самовдосконалення студентів.
2. Виявити особливості взаємодії стимулів, що обумовлюють активізацію фізичного самовдосконалення студентів.
3. Експериментально встановити і перевірити результативність, стійких, систем взаємодії, стимулів і їх вплив на активізацію фізичного самовдосконалення студентів.
4. Теоретично обґрунтувати критерії та рівні стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студентів.
5. Виявити системоутворюючі стимули, що впливають на мотивацію фізичного самовдосконалення студентів.
6. Результати дослідження апробувати і впровадити в систему вищої освіти.

У процесі дослідження виходили з припущень:

- домінуючий стимул фізичного самовдосконалення у взаємодії з іншими стимулами надає широке за стимулюючою спрямованістю вплив на підсистеми мотивації фізичного самовдосконалення студентів і систему в цілому.

Статистичний аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи, а також облік того, що фізичне самовдосконалення студентів представляє єдину взаємопов'язану систему стадіальних процесів: самопізнання,

фізичного самовизначення, самоврядування, фізичної самореалізації дозволили виявити наступне: найбільш високий показник значущості мають стимули студентів до самопізнання: $6,83 \pm 0,09$; до фізичного самовизначення: $6,82 \pm 0,10$; трохи нижче показники значущості стимулів самоврядування: $6,37 \pm 0,10$; показники стимулів фізичної самореалізації: $6,28 \pm 0,09$; показники стимулів фізичного самовдосконалення склали: $6,87 \pm 0,08$.

Впровадження результатів дослідження показує, що за рейтингом найбільшу значимість мають стимули - усвідомлення проблеми фізичного самовдосконалення зі значенням $7,22 \pm 0,23$ і усвідомлення необхідності підвищити відповідальність перед самим собою зі значенням $7,21 \pm 0,24$. Також високі показники стимулів середньої значимості мають: усвідомлення проблеми фізичної самореалізації ($6,89 \pm 0,25$); усвідомлення необхідності фізичного самовдосконалення ($6,89 \pm 0,26$); усвідомлення мети фізичного самовдосконалення ($6,65 \pm 0,27$); усвідомлення необхідності займатися фізичним самовдосконаленням ($6,33 \pm 0,30$).

Таблиця 15

Рейтинг значущості стимулів мотивації до самопізнання студентів п'ятих курсів

Шкала значущості стимулів мотивації студентів до самопізнання	Стимули мотивації студентів до самопізнання	Середній показник (М±т)	Рейтинг	
		Значущість	стимула	
Найбільш значущі стимули М=7 і більше	Усвідомлення особистої значущості проблеми фізичного самовдосконалення	7,22±0,23	1	
	Усвідомлення мети фізичного самовдосконалення	7,2±0,24	2	
	Усвідомлення проблеми фізичної самореалізації	6,89±0,25	3	
	Середньозначимі стимули М=6 і більше	Усвідомлення необхідності фізичного самовдосконалення	6,80±0,26	4
		Усвідомлення необхідності орієнтованості на досягнення високих спортивних результатів	6,74±0,26	5
		Усвідомлення мети фізичного самосовершенствования	6,65±0,27	6
		Усвідомлення необхідності займатися фізичним самовдосконаленням	6,33±0,30	7

Середній показник по групі

6,83±0,09

- показники значущості стимулів, бар'єрів (М ± т) в таблицях і в тексті виражаються в умовних одиницях - в балах.

Таким чином, дані експериментальної перевірки, представлені в таблиці 15, підтверджують, що виявлені стимули студентів п'ятих курсів до фізичного самопізнання мають високі показники значущості в фізичному самовдосконаленні. Це також підтверджує середній показник значущості стимулів у студентів п'ятих курсів до фізичного самопізнання, який становить 6,83 ± 0,09. Значить, експериментально виявлені стимули фізичного самовдосконалення студентів до фізичного самопізнання є високо значущими в фізичному самовдосконаленні студентів. Серед них виявлено найбільш значущі, якими є такі стимули:

свідомість особистої значущості проблеми фізичного самовдосконалення, усвідомлення перед самим собою мети фізичного самовдосконалення. Також високі показники значущості мають стимули студентів п'ятих курсів до самовизначення у фізичному самовдосконаленні, про що свідчать результати експериментальної перевірки, представлені в таблиці 16.

Таблиця 16

Рейтинг значущості стимулів мотивації самовизначення у фізичному самовдосконаленні у студентів п'ятих курсів

Шкала значущості стимулів мотивації до фізичного самовизначення	Стимули мотивації студентів до фізичного самовизначення	Середній показник (M±T)	Рейтинг
		Значущість стимула	
Найбільш значимі стимули M = 7 і більше Середній значущості стимули M = 6 і більше	Врахування думки тренера-викладача	7,42±0,20	1
	Облік інтересу до фізичної культури	7,14±0,22	2
	Інтерес до фізичного самовдосконалення	6,84±0,24	3
	Високий рівень освоєння ефективних методів і прийомів фізичного самовдосконалення	6,63±0,27	4
Малозначущі стимули M = 5 і більше	Чітке і ясне розуміння мети фізичної самореалізації	6,54±0,25	5
	Інтерес до дослідницької діяльності в галузі фізичної культури	5,32±0,26	6

Середній показник по групі 6,82±0,10

Врахування думки тренера-викладача є найбільш значущим стимулом студентів п'ятих курсів до фізичного самовизначення і має перший рейтинг

значимості ($7,42 \pm 0,20$); облік інтересу до фізичної культури також є найбільш значущим стимулом ($7,14 \pm 0,22$) і має другий рейтинг значимості. Стимули студентів п'ятих курсів до самовизначення у фізичному самовдосконаленні середньої значимості мають також високі показники. Третім по рейтингу значущості є інтерес до фізичного самовдосконалення ($6,84 \pm 0,24$). Високі показники значущості мають стимули: усвідомлення необхідності оволодіння ефективними методами і прийомами фізичного самовдосконалення ($6,63 \pm 0,27$), що займає п'яте місце за рейтингом значущості: чітке і ясне розуміння мети фізичної самореалізації ($6,54 \pm 0,25$), інтерес до дослідницької діяльності в галузі фізичної культури ($5,32 \pm 0,26$). Це підтверджує також середній показник значущості стимулів студентів п'ятих курсів до самовизначення у фізичній самовдосконаленості, що мають значення $6,82 \pm 0,10$.

Отже, більшість експериментально виявлених стимулів мають високі показники значущості, отже, є важливими стимулами в самовизначенні в фізичному самовдосконаленні студентів. Найбільш значущими серед них є такі: врахування думки тренера-викладача і інтерес до фізичної культури, про що свідчать результати експериментальної перевірки представлені в таблиці 16.

Розглянемо, як розподілилися по рейтингу значущості стимули у студентів п'ятих курсів до мотивації самоврядування в фізичному самовдосконаленні. Результати експериментальної перевірки представлені в таблиці 17.

Таблиця 17

Рейтинг значущості стимулів мотивації самоврядування в фізичному самовдосконаленні студентів п'ятих курсів

Шкала значущості стимулів мотивації студентів	Стимули мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, самоорганізації, самовизначення	Середній показник (M±t)	Рейтинг
		Значущість стимулу	
Найбільш значущі стимули M = 7 і більше	Високий рівень розвитку своїх здібностей об'єктивно оцінювати результати фізичного самовдосконалення	7,09±0,24	1
	Високий рівень розвитку своїх здібностей опановувати новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях фізичною самовдосконаленням	7,05±0,22	2
Середньої значущості стимули M = 6 і більше	Високий рівень розвитку умінь оперативно і ефективно використовувати інвентар та обладнання для фізичного самовдосконалення	6,86±0,23	3
	Високий рівень здібностей розвитку до самоконтролю у фізичному самовдосконаленні	6,18±0,27	4
Малозначущі стимули M = 5 і більше	Високий рівень розвитку здібностей використовувати нову техніку фізичних вправ	5,91±0,27	5
	Високий рівень розвитку здібностей бачити проблеми та визначати цілі фізичного самовдосконалення	5,14±0,26	6

Середній показник по групі 6,37±0,10

Як свідчать результати експериментальної перевірки, узагальнені в таблиці 17, найбільш значущим стимулом мотивації самоврядування в фізичному самовдосконаленні студентів п'ятих курсів є високий рівень розвитку своїх здібностей об'єктивне оцінювання результатів фізичного самовдосконалення (7,09 ± 0,24), яке посідає перше місце за рейтингом

значущості . Другим за рейтингом значущості є стимул-високий рівень розвитку здібностей опанувати новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях фізичним самовдосконаленням ($7,05 \pm 0,22$).

Середньої значущості студентів п'ятих курсів стимули мотивації самоврядування в фізичному самовдосконаленні мають такі показники значущості: високий рівень розвитку оперативно і ефективно використовувати інвентар та обладнання для фізичного самовдосконалення ($6,86 \pm 23$); четверте місце по рейтингу значущості займає усвідомлення необхідності розвинути здібності до самоконтролю у фізичному самовдосконаленні ($6,18 \pm 0,27$); п'яте місце за рейтингом значущості займає стимул-розвитку високого рівня здібностей використовувати нову техніку в фізичних вправах ($6,14 \pm 0,27$).

Прагнення розвинути свої здібності, бачити проблеми і визначити цілі фізичного самовдосконалення має показник значущості ($5,14 \pm 0,26$). Результати експериментальної перевірки, представлені в таблиці 17 підтверджують, що студентів п'ятих курсів середні показники значущості стимулів до мотивації самоврядування в фізичному самовдосконаленні мають високі показники значущості $6,37 \pm 0,10$, а це означає, що експериментально виявлені стимули до мотивації самоврядування в фізичному самовдосконаленні мають важливе значення в фізичному самовдосконаленні студентів. Експериментально виявлено найбільш значущі стимули: високий рівень розвитку здібностей об'єктивно оцінювати результати фізичного самовдосконалення, високий рівень розвитку здібностей до оволодіння новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях фізичним самовдосконаленням.

Перейдемо до розгляду рейтингу значущості стимулів мотивації фізичної самореалізації студентів п'ятих курсів. Результати експериментальної перевірки представлені в таблиці 18.

Таблиця 18

Рейтинг значущості стимулів мотивації фізичної самореалізації студентів п'ятих курсів

Шкала значущості стимулів мотивації фізичної самореалізації студентів	Стимули мотивації фізичної самореалізації студентів	Середній показник (M ± T)	Рейтинг	
		Значущість стимулу		
Найбільш значимі стимули M = 7 і більше	Звичка займатися фізичними вправами	7,44±0,22	1	
	Високий рівень знань з фізичної культури	7,25±0,21	2	
	Високий рівень культури спілкування з тренером	7,02±0,20	3	
	Високий рівень прояву самостійності на заняттях фізичними вправами	6,34±0,21	4	
	Досягнуті успіхи в особисто значущу вигляді фізичних вправ	6,30±0,26	5	
	Середній значущості стимули M = 6 і більше	Сприятлива атмосфера взаємодії з однокурсниками під час тренувальних занять	6,27±0,29	6
		Досягнуті успіхи в особисто значущу вигляді фізичних вправ	6,00±0,33	7
		Малозначущі стимули M = 5 і більше	Сприятлива атмосфера взаємодії з однокурсниками під час тренувальних занять	5,79±0,31
	Досягнуті цілі фізичного самовдосконалення		5,72±0,25	9
	Відносини співпраці з тренером		5,60±0,36	10
	Високий рівень умінь зосередити зусилля на головному в фізичному самовдосконаленні		5,39±0,26	11
	Визначення найбільш значущих проблем у фізичному самовдосконаленні			
	Досягнутий високий статус в групі однокурсників за результатами фізичного самовдосконалення.			

Середній показник по групі 6,28±0,09

Результати експериментальної перевірки, поміщені в таблиці 18, свідчать,

що найбільш значущим стимулом фізичної самореалізації студентів п'ятих курсів є: звичка займатися фізичними вправами, має перше місце по рейтингу значущості, показник значущості якого становить $7,44 \pm 0,22$. Високий рівень знань з фізичної культури займають друге місце за рейтингом значущості серед інших стимулів фізичної самореалізації студентів і має показник значущості $7,25 \pm 0,21$.

Високий рівень культури спілкування з тренером також є одним з найбільш значущих стимулів мотивації фізичної самореалізації студентів, мають показники значущості $7,02 \pm 0,20$, близькі до показників двох попередніх стимулів і посідають третє місце за рейтингом значущості серед розглянутих стимулів фізичної самореалізації студентів.

Виділено стимули середньої значимості. Високий рівень прояву самостійності на заняттях фізичними вправами займає четверте місце - $6,34 \pm 0,21$, п'яте місце займає стимул - досягнуті успіхи в особисто значущому вигляді фізичних вправ $6,30 \pm 0,26$; шосте місце займає стимул - сприятлива атмосфера взаємодії з однокурсниками під час тренувальних занять, що має значення $6,27 \pm 0,29$; сьоме місце по рейтингу займає стимул - досягнуті цілі фізичного самовдосконалення $6,00 \pm 0,33$.

Серед стимулів мотивації фізичної самореалізації незначно меншу значимість має стимул - відносини співробітництва з тренером, що займає 8 місце по рейтингу значущості ($5,79 \pm 0,31$), а також стимул-високий рівень умінь зосередити зусилля на головному в фізичному самовдосконаленні $5,72 \pm 0,25$.

Визначення найбільш значущих проблем у фізичному самовдосконаленні ($5,60 \pm 0,26$) на десятому місці за рейтингом. Мало значущим стимулом є досягнутий високий статус в групі однокурсників за результатами фізичного самовдосконалення ($5,39 \pm 0,36$), який стоїть на 11 місці за рейтингом значущості серед стимулів мотивації фізичної самореалізації студентів.

Таким чином, дані експериментальної перевірки, узагальнені в

таблиці 18, показують, що більшість виявлених стимулів фізичної самореалізації студентів п'ятих курсів мають високий показник значущості від 5,39 до 7,74, це також підтверджує середній показник по групі має значення $6,29 \pm 0,09$.

Це свідчить про те, що більшість експериментально виявлених стимулів фізичної самореалізації студентів мають важливе значення в фізичному самовдосконаленні студентів. Також експериментально виявлені найбільш значущі стимули мотивації фізичної самореалізації, якими є наступні: звичка займатися фізичними вправами, високий рівень знань з фізичної культури, високий рівень культури спілкування з тренером, що підтверджують результати експериментальної перевірки.

Продовжимо рейтинговий аналіз і розглянемо стимули студентів до фізичного самовдосконалення. Результати експериментальної перевірки виявлених стимулів представлені в таблиці 19.

Таблиця 19

Рейтинг значущості стимулів мотивації до фізичного самовдосконалення у студентів п'ятих курсів

Шкала значущості стимулів мотивації фізичного самовдосконалення	Стимули мотивації студентів до фізичного самовдосконалення	Середній показник ($M \pm \tau$)	Рейтинг
		Значущість стимулу	
Найбільш значимі стимули $M = 7$ і більше Середній значущості стимули $M = 6$ і більше	Високий рівень досягнутих результатів у фізичному самовдосконаленні	$7,28 \pm 0,21$	1
	Мати визнання однокурсників по досягнутих високим результатом фізичного самовдосконалення	$7,18 \pm 0,26$	2
	Високий рівень оволодіння ефективними прийомами і методами фізичного самовдосконалення	$6,66 \pm 0,22$	3
	Досягнутий високий рівень фізичних здібностей	$6,63 \pm 0,26$	4
	Досягнуті високі результати у фізичній самореалізації	$6,60 \pm 0,26$	5

Середній показник по групі $6,87 \pm 0,08$

Експериментальна перевірка показує, що найбільш значущими стимулами студентів п'ятих курсів до фізичного самовдосконалення є наступні: високий рівень досягнутих результатів у фізичному самовдосконаленні, який займає перше місце по рейтингу значущості і має показник значущості $7,28 \pm 0,21$; мати визнання однокурсників по досягнутим високим результатам фізичного самовдосконалення, що займають друге місце за рейтингом значущості і має показник $7,18 + 0,26$.

Також експериментально виявлені середньо значущі стимули фізичного самовдосконалення у студентів п'ятих курсів. Як підтверджують результати експериментальної перевірки, представлені в таблиці 19, всі виявлені середньо значущі стимули фізичного самовдосконалення студентів мають високі показники значущості від 6,60 до 6,66.

Третє місце за рейтингом значущості займає стимул - високий рівень оволодіння ефективними прийомами і методами фізичного самовдосконалення $6,66 \pm 0,22$; досягнення високого рівня фізичних здібностей, займає четверте місце по рейтингу значущості і має теж високі показники $6,63 \pm 0,26$. На п'ятому місці за рейтингом значущості стимул - досягнуті високі результати у фізичній самореалізації $6,60 \pm 0,26$.

Середній показник значущості стимулів у студентів п'ятих курсів до фізичного самовдосконалення, рівний $6,87 \pm 0,08$, досить високий. Це підтверджує те, що експериментально виявлені стимули у студентів п'ятих курсів до фізичного самовдосконалення мають високі значення в фізичному самовдосконаленні. Також результати експериментальної перевірки, представлені в таблиці 19, підтверджують що серед виявлених стимулів студентів до фізичного самовдосконалення найбільш значущими є наступні: високий рівень досягнутих результатів у фізичному самовдосконаленні, мати визнання однокурсників за досягнутим високим результатом фізичного самовдосконалення.

Порівняння початкових, проміжних і кінцевих результатів дослідно-експериментальної роботи та даних експериментальних перевірок

підтверджують стадіальний розвиток стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студентів, а також і те, що виявлені найбільш значущі стимули самопізнання, самовизначення у фізичному самовдосконаленні, самоврядування, мотивації фізичної самореалізації, фізичного самовдосконалення відображають специфіку стимулювання мотивації студентів у фізичному самовдосконаленні.

Найбільш значущими характерними стимулами фізичного самовдосконалення у студентів п'ятих курсів є такі стимули самопізнання - це усвідомлення особистої значущості проблеми фізичного самовдосконалення, усвідомлення мети фізичного самовдосконалення, усвідомлення проблеми фізичної самореалізації; стимули фізичного самовизначення у фізичному самовдосконаленні: прагнення освоїти ефективні методи і прийоми фізичного самовдосконалення, інтерес до фізичного самовдосконалення. Стимули мотивації фізичної самореалізації: звичка займатися фізичними вправами, високий рівень знань з фізичної культури, високий рівень прояву самостійності на заняттях фізичними вправами.

Стимули мотивації самоврядування в фізичному самовдосконаленні: високий рівень розвитку своїх здібностей, об'єктивно оцінювати результати фізичного самовдосконалення; високий рівень розвитку здібностей опанувати новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях фізичним самовдосконаленням; високий рівень розвитку оперативного та ефективного використання інвентарю та обладнання для фізичного самовдосконалення.

Стимулами фізичного самовдосконалення є наступні: високий рівень досягнутих результатів у фізичному самовдосконаленні, мати визнання однокурсників по досягнутим високим результатом фізичного самовдосконалення, високий рівень оволодіння ефективними прийомами і методами фізичного самовдосконалення.

Рейтинг стримуючі значущості бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студентів п'ятих курсів

Шкала значущості бар'єрів, що стримують стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення	Бар'єри, що стримують стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студентів	Середній показник ($M \pm t$) стримує значущості бар'єрів	Рейтинг
1	2	3	4
1. Середня стримуюча значущість $M =$ від - 5 до - 6	Часта змінюваність тренерів і викладачів	- 5,60±0,31	9
	Обмеженість вибору студента фізичних вправ	- 5,66±0,29	8
	Перевантаження організму студента фізичними вправами	- 5,72±0,33	7
	Низький рівень організації тренувань	- 5,77±0,33	6
	Завищені вимоги до студента під час тренувань	-5,86±0,28	5
	Низький науково методичний рівень проведення тренувань	-5,96±0,33	4
	Незадовільні умови для занять фізичними вправами	-6,14±0,32	3
2. Найбільш стримуюча значущість $M =$ від -6 до -9	Відсутність умінь студента розподіляти вільний час	-6,41±0,31	2
	Відсутність зацікавленості студента в заняттях фізичними вправами	-6,45±0,32	1

Середній показник по групі—5,95±0,10

За рейтингом, найбільшу стримуючу значимість мають такі бар'єри стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студентів: відсутність зацікавленості студента в заняттях фізичними вправами, перший рейтинг стримуючої значущості та середній показник ($M \pm t$) стримуючої значущості(-6,45 ± 0,32); відсутність умінь студента розподіляти вільний час (-6,41 ± 0,31), що займає друге місце по рейтингу стримуючої значущості; незадовільні умови для занять фізичними вправами (6,14 ± 0,32), що займає третє місце по рейтингу стримуючої значимості серед цієї групи бар'єрів.

Експериментально виявлено також бар'єри середньої стримуючої значущості, мають показники від (-5,60 ± 0,31) до (-5,96 ± 0,33). Четверте

місце за рейтингом стримуючої значущості має бар'єр - низький науково методичний рівень проведення тренувань ($-5,96 \pm 0,33$), завищені вимоги до студента під час тренувань ($-5,86 \pm 0,28$), низький рівень організації тренувань ($-5,77 \pm 0,33$). Перевантаження організму студента фізичними вправами займає сьоме місце по рейтингу і має показник ($-5,72 \pm 0,33$). Бар'єр - обмеженість вибору студентом фізичних вправ займає він восьме місце за рейтингом стримуючої значущості і має показник ($-5,66 \pm 0,29$). Часта змінюваність тренерів і викладачів є бар'єром, який посідає дев'яте місце за рейтингом стримуючої значущості з показниками ($-5,60 \pm 0,31$).

Таким чином, експериментально виявлені бар'єри стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студентів. Як підтверджують результати експериментальної перевірки, представлені в таблиці 20, найбільшу стримуючу значимість мають такі бар'єри: відсутність зацікавленості студента в заняттях фізичними вправами, відсутність умінь студента розподіляти вільний час, незадовільні умови для занять фізичними вправами, які мають високі середні показники стримуючої значущості. Незначно нижче їх стримує значимість наступних бар'єрів: низький науково методичний рівень проведення тренувань, завищений рівень вимог до студента під час тренувань, низький рівень організації тренувань, перевантаження організму студента фізичними вправами, обмеженість вибору студентом фізичних вправ, часта зміна тренерів і викладачів.

З даних експериментальної перевірки видно, що більшість бар'єрів мають високі середні показники стримуючої значущості, про що свідчать результати дослідження, представлені в таблиці 20. Це також підтверджує середній показник по групі бар'єрів ($-5,95 \pm 0,30$).

Порівняння результатів дослідно-експериментальної роботи, представлених в таблиці 15-19, свідчать, що на п'ятих курсах більш високий рейтинг значимості, ніж на третьому, мають такі стимули:

- 1) стимули до самопізнання: усвідомлення особистої значущості проблеми фізичного самовдосконалення, усвідомлення мети фізичного самовдосконалення, усвідомлення проблеми фізичної самореалізації;
- 2) стимули самовизначення у фізичному самовдосконаленні: врахування думки тренера-викладача, облік інтересу до фізичної культури, інтересу до фізичного самовдосконалення;
- 3) стимули мотивації самоврядування в фізичному самовдосконаленні: високий рівень розвитку здібностей об'єктивного оцінювання результатів фізичного самовдосконалення, високий рівень розвитку здібностей опанувати новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях фізичним самовдосконаленням, високий рівень розвитку здібностей, оперативно і ефективно використовувати інвентар та обладнання для фізичного самовдосконалення, розвиток здібностей до самоконтролю у фізичному самовдосконаленні;
- 4) стимули мотивації фізичної самореалізації: звичка займатися фізичними вправами, високий рівень знань з фізичної культури, високий рівень культури спілкування з тренером, високий рівень прояву самостійності на заняттях фізичними вправами, досягнуті успіхи в особисто значущому вигляді фізичних вправ;
- 5) стимули фізичного самовдосконалення: досягнуті високі результати в фізичному самовдосконаленні, визнання однокурсників за досягненим високим результатом фізичного самовдосконалення, оволодіння ефективними прийомами і методами фізичного самовдосконалення.

Порівняння результатів експериментальної перевірки, представлених в таблиці 20, показують, що на п'ятих курсах рейтинг стримуючої значущості бар'єрів стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студентів вище ніж в третіх, до яких відносяться наступні: відсутність зацікавленості студента в заняттях фізичними вправами, відсутність умінь студента розподіляти вільний час, незадовільні умови для занять фізичними вправами, низький науково-методичний рівень

проведення тренувань, завищені вимоги до студента під час тренувань, низький рівень організації тренувань, перевантаження організму студента фізичними вправами, обмеженість вибору студента фізичних вправ, часта зміна тренерів і викладачів.

2.2. Порівняльний аналіз значущості стимулів і бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студентів третіх і п'ятих курсів

Для здійснення порівняльного аналізу стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студентів на п'ятому та третьому курсах необхідно перш за все експериментально виявити стимули самопізнання, самовизначення у фізичному самовдосконаленні, самоврядування, фізичної самореалізації, фізичного самовдосконалення.

Прагнення усвідомити необхідність фізичного самовдосконалення робить значно більший вплив на стимулювання самопізнання студентів, про що свідчать результати експериментальної перевірки, узагальнене в таблиці 21.

Таблиця 21

Ступінь відмінностей значущості стимулів самопізнання студентів п'ятих і третіх курсів

№ п/п	Стимули мотивації студентів до самопізнання	Середній показник ($M \pm \sigma$) значущості стимулу		Відмінності показників
		П'яті курси	Треті курси	
1	2	3	4	5
1.	Усвідомлення особистої значущості проблеми фізичного самовдосконалення	7,22±0,23	7,62±0,21	-0,40
2.	Усвідомлення мети фізичного самовдосконалення	7,21±0,24	8,01±0,22	-0,80
3.	Усвідомлення проблеми фізичної самореалізації	6,89±0,25	6,97±0,27	-0,02
4.	Усвідомлення необхідності фізичного самовдосконалення	6,80±0,26	5,43±0,29	1,37
5.	Усвідомлення необхідності орієнтованості в діяльності на заняттях фізичної культури на досягнення високих спортивних результатів	6,74±0,26	6,15±0,37	0,59
6.	Усвідомлення мети фізичної	6,65±0,27	7,01±0,25	-0,36

	самореалізації				
7.	Усвідомлення займатися самовдосконаленням	необхідності фізичним	6,33±0,30	6,73±0,28	0,39
	Середній показник	6,83±0,09	6,83±0,10	p < 0,05	

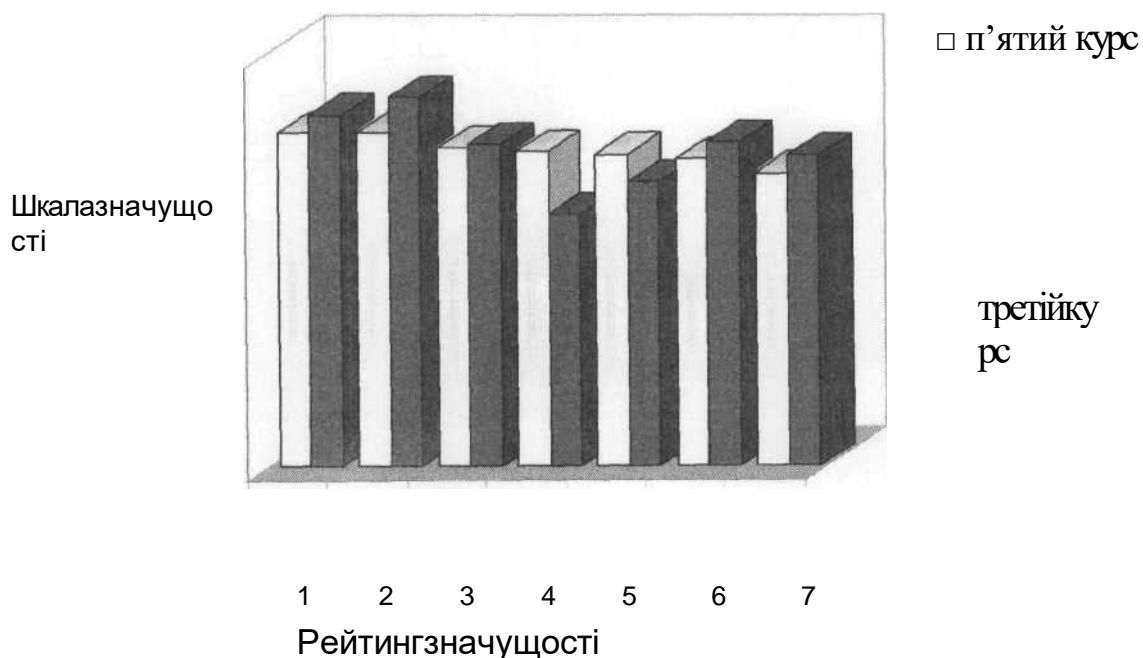


Рис.3. Рейтинг значущості стимулів самопізнання студента

Як видно за результатами експериментальної перевірки, представленим в таблиці 21 і на рис.3, найбільша відмінність в значущості має стимул -прагнення усвідомити необхідність фізичного самовдосконалення, яка на п'ятих курсах має показники ($6,80 \pm 0,26$), що на 1,37 більш висока значимість, ніж в третіх курсах ($5,43 \pm 0,29$).

Є відмінності в значущості стимулів студентів фізичного самовизначення на п'ятих і третіх курсах, що підтверджують результати експериментальної перевірки, представлені в таблиці 22 і на рис. 4.

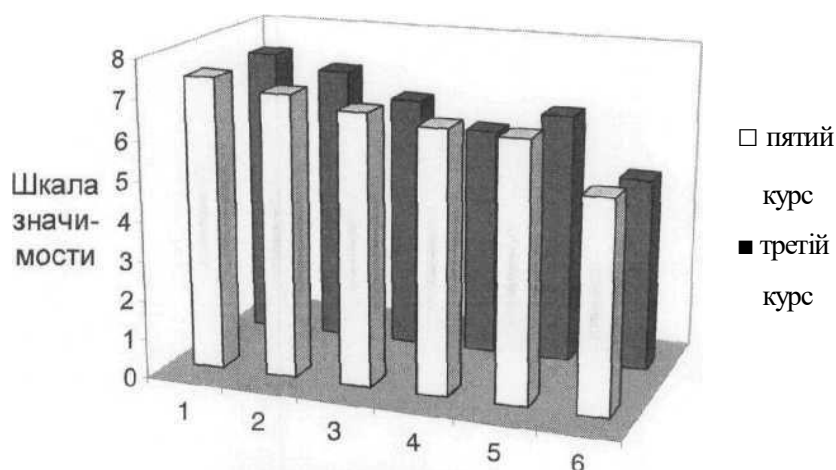
Таблиця 22

Ступінь відмінностей у важливості стимулів мотивації самовизначення у фізичному самовдосконаленні студентів п'ятих і третіх курсів

№ п/п	Стимули мотивації студентів у фізичному самовдосконаленні	Середній показник (М ± т) значущості стимулу		Відмінності показників
		П'яті курси	Треті курси	
1	2	3	4	5
1.	Враховання думки тренера і викладача	7,42±0,20	7,38±0,21	0,04
2.	Інтерес до фізичної культури	7,14±0,22	7,05±0,26	0,09
3.	Інтерес до фізичного самовдосконалення	6,84±0,24	6,43±0,24	0,41
4.	Високий рівень освоєння ефективних методів і прийомів фізичного самовдосконалення	6,63±0,27	5,78±0,31	0,85
5.	Чітке і ясне розуміння цілей фізичного самовдосконалення	6,54±0,25	6,34±0,31	0,20
6.	Інтерес до дослідницької діяльності в галузі фізичної культури	5,32±0,26	4,87±0,35	0,45

Середні показники $6,82 \pm 106,30 \pm 0,12t = 3,15$

$p < 0,002$



Рейтинг значущості

Рис. 4. Рейтинг значущості стимулів мотивації студентів до самовизначення

Прагнення освоїти ефективні методи і прийоми фізичного самовдосконалення має на 0,85 вище показника значущості ($6,63 \pm 0,27$) у студентів п'ятих курсів, ніж в третіх курсах ($5,78 \pm 0,31$); ($T = 3,15$; $p < 0,002$). Також інтерес до дослідницької діяльності в галузі фізичної культури у студентів п'ятих курсів на 0,45 вище показники значущості ($5,32 \pm 0,26$), ніж у студентів третіх курсів.

Розглянемо відмінності в значущості стимулів мотивації самоврядування студентів у фізичному самовдосконаленні. Дані експериментальної перевірки представлені в таблиці 23 і на рис.5, свідчать, що розвинення здібностей до самоконтролю у фізичному самовдосконаленні має достовірно 1,31 вищі показники значущості ($6,18 \pm 0,27$) на п'ятому курсах, ніж в третіх ($4,87 \pm 0,28$).

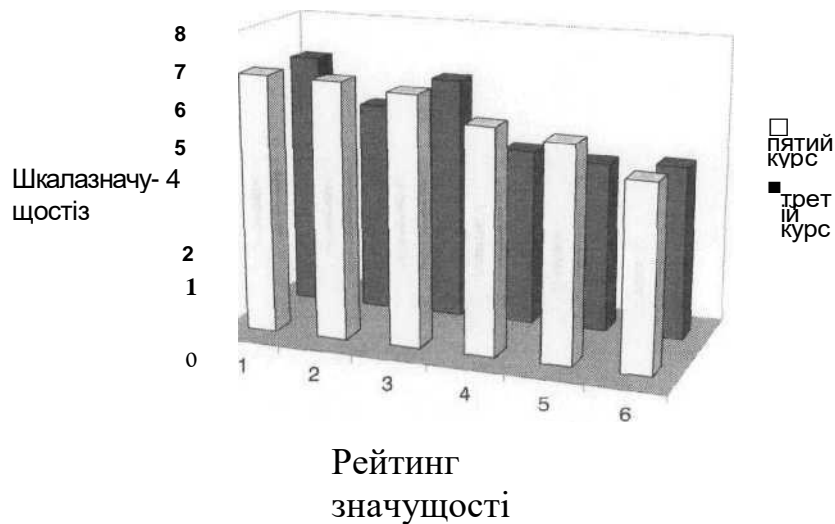
Таблиця 23

Ступені відмінностей значущості стимулів мотивації самоврядування студентів п'ятих і третіх курсів у фізичному самовдосконаленні

№ п/п	Стимули мотивації самоврядування студентів у фізичному самовдосконаленні	Середній показник ($M \pm t$) значущості стимулу		Відмінності показників
		П'яті курси	Третіку рси	
1	2	3	4	5
1.	Високий рівень розвитку своїх здібностей об'єктивно оцінювати результати фізичного самовдосконалення	$7,09 \pm 0,24$	$7,01 \pm 0,26$	0,08
2.	Високий рівень розвитку своїх здібностей опанування новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях фізичного самовдосконалення	$7,05 \pm 0,22$	$5,81 \pm 0,27$	1,24
3.	Високий рівень розвитку здібностей оперативно і ефективно використовувати інвентар та обладнання для фізичного самовдосконалення	$6,86 \pm 0,23$	$6,66 \pm 0,26$	0,20

Середні показники
 $6,37 \pm 0,10$
 $5,64 \pm 0,12$
 $t = 4,94$
 $p < 0,001$

4.	Високий рівень розвитку своїх здібностей до самоконтролю у фізичному самовдосконаленні	$6,18 \pm 0,27$	$4,87 \pm 0,28$	1,31
5.	Високий рівень розвитку здібностей використовувати нову техніку фізичних вправ	$5,91 \pm 0,27$	$4,70 \pm 0,28$	1,21
6.	Високий рівень розвитку здібностей бачити проблеми та визначати цілі фізичного самовдосконалення	$5,14 \pm 0,26$	$4,79 \pm 0,27$	0,35



Високий рівень розвитку здібностей, опанувати новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях фізичного самовдосконалення також має на 1,24 достовірно більш високі показники значущості ($7,05 \pm 0,22$) на п'яте курсах, ніж в третіх ($5,81 \pm 0,27$), що свідчить про високий ступінь достовірності встановлених відмінностей. Розвиток своїх здібностей використовувати нову техніку фізичних вправ має на 1,21 вищі показники значущості у студентів п'ятих курсів ($5,91 \pm 0,27$), ніж у студентів третіх курсів ($4,70 \pm 0,28$).

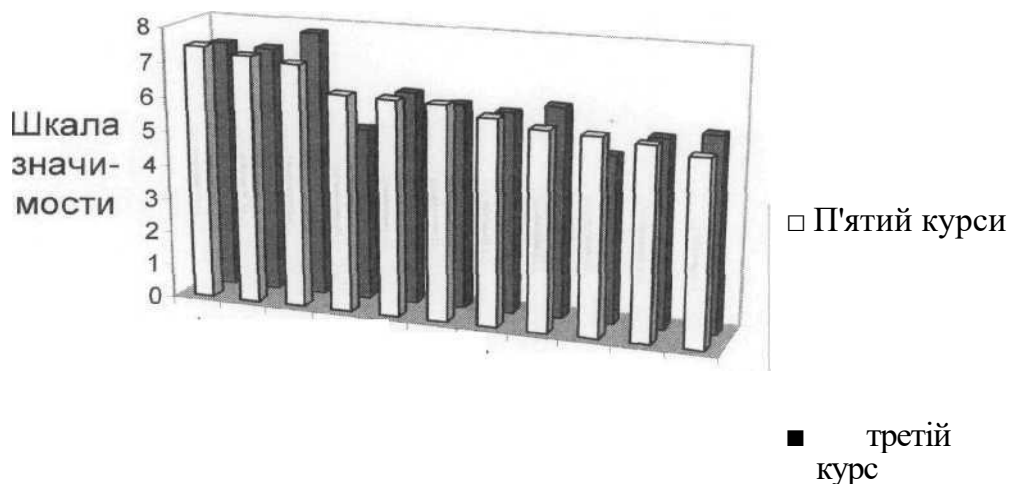
Порівнюючи значимість стимулів мотивації фізичної самореалізації студентів за результатами експериментальної перевірки, представленим в таблиці 24 і на рис.6, зауважимо, що є відмінності в значущості стимулу - високий рівень самостійності студентів на заняттях фізичними вправами.

На п'ятих курсах середні показники значущості становлять $6,34 \pm 0,21$ що на 1,27 вище, ніж у студентів третіх курсів, які складають $5,07 \pm 0,28$.

Таблиця 24

Ступінь відмінності в значущості стимулів мотивації фізичної самореалізації у студентів п'ятих і третіх курсів

№ п/п	Стимули мотивації фізичної самореалізації студента	Середній показник (M ± t) значущості стимулу		Відмінності показники в.
		П'ятий курси	треті курси	
1	2	3	4	5
1.	Звичка займатися фізичними вправами	7,44±0,22	7,30±0,30	0,14
2.	Високий рівень знань з фізичної культури	7,25±0,21	7,23±0,24	0,02
3.	Високий рівень культури спілкування з тренером	7Д1±0,20	7,75±0,18	-0,64
4.	Високий рівень прояву самостійності на заняттях фізичними вправами	6,34±0,21	5,07±0,28	1,27
5.	Досягнуті успіхи в особистому значимому вигляді фізичних вправ	6,30±0,26	6,23±0,28	0,07
6.	Сприятлива атмосфера взаємодії з однокурсниками під час тренувальних занять	6,27±0,29	6,00±0,31	0,27
7.	Досягнуті цілі фізичного самовдосконалення	6,00±0,33	5,87±0,18	одз
8.	Відносини та співпраця з тренером	5,79±0,31	6,13±0,37	-0,34
9.	Високий рівень умінь зосередити зусилля на головному в фізичному самовдосконаленні	5,72±0,25	4,89±0,24	0,83
10.	Визначення найбільш значущих проблем у фізичному самовдосконаленні	5,60±0,26	5,48±0,25	0,12
11.	Досягнутий високий статус в групі одногрупників за результатами фізичного самовдосконалення	5,39±0,36	5,70±0,26	-0,31
Середні показника		6,29±0,09	6Д5±0Д0	t= 2,05 p<0,05



8

Рейтинг значущості

Рис.6. Рейтинг значущості стимулів мотивації фізичної самореалізації студентів

Проведемо порівняльний аналіз значущості стимулів мотивації фізкабінет-чеського самовдосконалення студентів.

№ п/п	Стимули мотивації фізичного самовдосконалення студентів	Середній показник (M ± ш) значущості стимулу		Відмінності
		5 курси	3 курси	
1	2	3	4	5
1.	Високий рівень досягнутих результатів у фізичному самовдосконаленні	7,28±0,21	6,22±0,26	1,06
2.	Мати визнання однокурсників по досягнутому високим результатом фізичного самовдосконалення	7,28±0,26	6,77±0,23	0,41
3.	Високий рівень оволодіння ефективними прийомами і методами фізичного самовдосконалення	6,66±0,22	5,44±0,28	1,22
4.	Досягнутий високий рівень фізичних здібностей	6,63±0,26	6,08±0,29	0,55
5.	Досягнуті високі результати у фізичній самореалізації	6,60±0,26	6,05±0,36	0,45

Результати

експериментальної перевірки представлені в таблиці 25 і на рис. 7.

С інь відмінностей у важливості стимулів мотивації фізичного
 Т самвдосконалення студентів п'ятих і третіх курсі
 У
 П

Середні показники $6,87 \pm 0,08$ $6,11 \pm 0,09$ $t = 6,55$
 $p < 0,001$

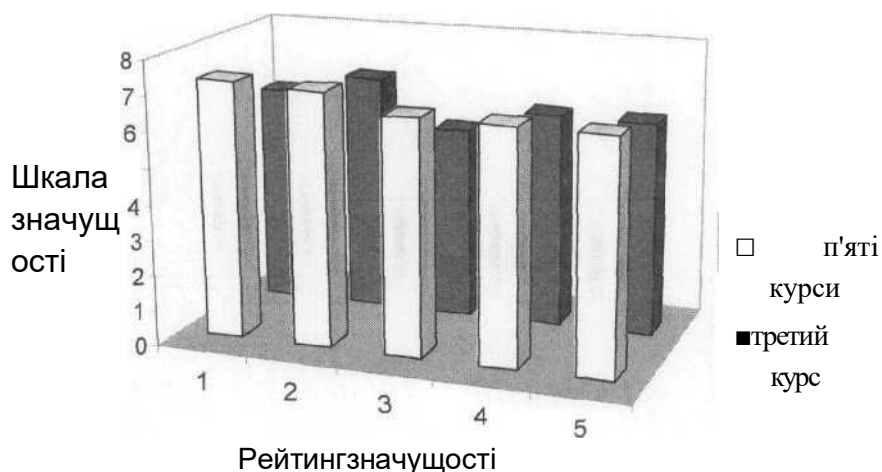


Рис.7. Рейтинг значущості стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студентів

Результати експериментальної перевірки, представлені в таблиці 25 підтверджують, що ряд стимулів фізичного самовдосконалення студентів п'ятих курсів мають відмінності і достовірно більш високі показники значущості, ніж студентів третіх курсів, до яких відносяться наступні: високий рівень досягнутих результатів у фізичному самовдосконаленні на 1,06 вище має велику значимість на п'ятих курсах ($7,28 \pm 0,21$), ніж на третіх ($6,22 \pm 0,26$).

Мати визнання однокурсників за досягнутими високими результатами фізичного самовдосконалення, студентів п'ятих курсів на 1,22 має велику значимість ($6,66 \pm 0,22$), ніж студентів третіх курсів ($5,44 \pm 0,28$).

Високий рівень оволодіння ефективними прийомами і методами фізкабінет-чеського самовдосконалення на 0,55 достовірно вище показники значимості ($6,63 \pm 0,26$) студентів п'ятих курсів, ніж студентів третіх курсів ($6,08 \pm 0,29$).

Результати експериментальної перевірки, представлені в таблиці 26 і на рис. 8, підтверджують відмінності в значущості бар'єрів стимулювання мотивації фізичної самореалізації студентів п'ятих і третіх курсів.

Таблиця 26

Ступінь відмінностей стримує значущості бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студентів п'ятих і третіх курсів

№ п/п	Бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення студентів	Середній показник (М ± т) стримує значущості бар'єру		Відмінності показників
		П'ятик урси	Третіку рси	
1	2	3	4	5
1.	Часта змінюваність тренерів і викладачів	- 5,60±0,31	- 5,45±0,34	-0,15
2.	Обмеженість вибору студентом фізичних вправ	- 5,66±0,29	- 5,70±0,33	0,04
3.	Перевантаження організму студента фізичними вправами	- 5,72±0,33	- 6,00±0,31	0,18
4.	Низький рівень організації тренувань	- 5,77±0,33	- 5,14±0,29	- 0,63
5.	Завищений рівень вимог до студента під час тренувань	- 5,86±0,28	- 5,15±0,29	- 0,71
6.	Низький науково-методичний рівень проведення тренувань	- 5,96±0,33	- 4,86±0,29	-1,11

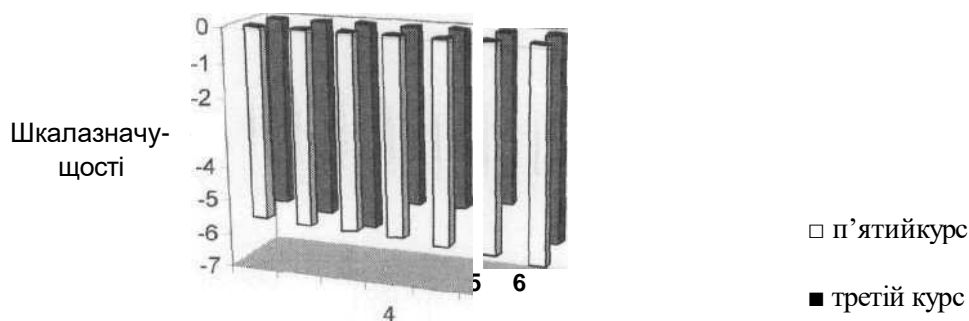
7.	Незадовільні умови для занять фізичними вправами	- 6,14±0,32	- 5,90±0,33	-0,24
8.	Відсутність умінь студента розподіляти вільний час	- 6,41±0,30	- 6,00±0,32	-0,41
9.	Відсутність зацікавленості студента в заняттях фізичними вправами	- 6,45±0,31	- 6,02±0,43	-0,43

Середні показники-5,95±0,10

-5,58±0,12

t= 2,45

p<0,02



Рейтингзначущості

Рис. 8. Рейтинг стримуючої значущості бар'єрів мотивації фізичного самовдосконалення студентів

Результати експериментальної перевірки, представлені в таблиці 26 і 8 підтверджують, що бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення студентів мають істотні відмінності. У студентів п'ятих курсів більш виражена значимість стримуючих бар'єрів: низький науково-методичний рівень проведення тренування, який має на (-1,11) нижчий показник (-5,96 ± 0,33), ніж у студентів третіх курсів (-4,86 ± 0,29).

У студентів п'ятих курсів на (-0,71) мають більшу стримуючу значимість у стимулюванні мотивації їхнього фізичного самовдосконалення. Бар'єр - завищений рівень вимог до студента під час тренувань ($- 5,86 \pm 0,28$), ніж у студентів третіх курсів ($-5,15 \pm 0,29$). Низький рівень організації тренувань на (-0,63) має більшу стримуючу значимість ($-5,77 \pm 0,33$), ніж у студентів третіх курсів ($-5,14 \pm 0,29$).

Висновки: порівняння результатів дослідно-експериментальної перевірки, представлених в таблицях, свідчать, про те, що на п'ятих курсах стимули фізичного самовдосконалення мають більш високий рейтинг значимості, ніж на третіх курсах вузу. Проведені теоретичні та експериментальні дослідження дозволили сформулювати такі висновки:

1. Систематизовані стимули фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя:

- стимули самопізнання: усвідомлення особистої значущості проблеми фізичного самовдосконалення; усвідомлення необхідності підвищити відповідальність перед самим собою; усвідомлення проблеми фізичної самореалізації; усвідомлення необхідності фізичного самовдосконалення, орієнтованість в діяльності на заняттях фізичної культури на досягненні високих спортивних результатів, критичне осмислення мети фізичного самовдосконалення, усвідомлення необхідності займатися фізичним самовдосконаленням;

- стимули самовизначення у фізичному самовдосконаленні: облік думки тренера-викладача, облік інтересу до фізичної культури, облік інтересу до фізичного самовдосконалення, високий рівень здібностей освоїти ефективні методи і прийоми фізичного самовдосконалення, чітке і ясне розуміння мети фізичної самореалізації, інтерес до дослідницької діяльності в галузі фізичної культури;

- стимули самоврядування в фізичному самовдосконаленні: високий рівень розвитку здібностей, об'єктивно оцінювати результати фізичного самовдосконалення; високий рівень розвитку здібностей опановувати новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях з фізичного самовдосконалення; високий рівень розвитку здібностей оперативно і ефективно використовувати інвентар та обладнання для фізичного самовдосконалення;

- стимули фізичної самореалізації: звичка займатися фізичними вправами, високий рівень знань студента з фізичної культури; високий рівень культури спілкування з тренером, високий рівень прояву здібностей на заняттях фізичними вправами, досягнуті успіхи в особисто значущій вигляді фізичних вправ, гарна атмосфера взаємодії з однокурсниками під час тренувальних занять, досягнення мети фізичного самовдосконалення, довірливі відносини співпраці з тренером, високий рівень умінь зосередити зусилля на головному в фізичному самовдосконаленні, визначення найбільш особисто значущих проблем фізичного самовдосконалення, досягнення високого статусу серед однокурсників за результатами фізичного самовдосконалення;

- стимули фізичного самовдосконалення: досягнуті високі результати в фізичному самовдосконаленні, визнання однокурсниками досягнутих високих результатів фізичного самовдосконалення, оволодіння ефективними прийомами і методами фізичного самовдосконалення.

2. Визначено бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя. Облік експериментально виявлених бар'єрів і рейтингу їх стримуючої значущості дозволяє тренеру-викладачу створювати умови, що послаблюють або виключають їх вплив. Бар'єри за рейтингом стримуючої значущості розподілилися в наступному порядку: 1 - відсутність зацікавленості студентів в заняттях фізичними вправами; 2 - відсутність умінь студента розподіляти вільний час; 3 незадовільні умови для занять фізичними вправами; 4-низький науково-методичний рівень проведення тренувань; 5 - завищений рівень вимог тренера до студента під час тренувань; 6 - низький рівень організації тренувань; 7 - перевантаження організму студента фізичними

вправами; 8 - обмеженість вибору студентом фізичних вправ; 9-частина зміна тренерів і викладачів.

3. Найбільш прийнятними методами визначення стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя є наступні: рейтингова система аналізу, соціолого-педагогічні вимірювання, спостереження, бесіди, анкетування, інтерв'ювання, діагностування, аналіз кафедральної документації: доповідей, рефератів, виступів, звітів.

4. Основними критеріями ефективності стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя є: міра оволодіння ефективними прийомами і методами фізичного самовдосконалення, рівень розвитку здібностей до самоконтролю в фізичному самовдосконаленні, міра зацікавленості в фізичному самовдосконаленні.

5. Систематика стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя має практичну значимість для викладачів фізичного виховання вищих, середніх навчальних закладів, для вчителів загальноосвітніх та тренерів спортивних шкіл.

ВИСНОВКИ

Стимулювання фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя включає реалізацію фізичного самовдосконалення, охоплюючи всі сфери особистості: волюву, інтелектуальну, емоційну, але найголовніше цей процес піднімає особистість на новий рівень функціонування, і впливає на розвиток фізичних якостей організму.

В даному дослідженні стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя, розглядалися як усвідомлюваний ними процес, який характеризується цілеспрямованістю і цілеспрямованістю, пошуку оригінальних неповторних за характером здійснення і результату ідей для вирішення намічених цілей, особисто значущих проблем, що дозволяють особистості максимально повно реалізувати свій фізичний потенціал .

Відзначено, що навіть якщо студент і має хороші фізичні дані, здібності, бажання займатися фізичною культурою, матеріальне благополуччя, розвиток його фізичних якостей може плідно відбуватися лише тоді, коли він здатний долати перешкоди, труднощі, що виникають на шляху його фізичного самовдосконалення.

В даному дослідженні розглядалися стимули: самопізнання, самовизначення у фізичному самовдосконаленні, самоврядування в фізичному самовдосконаленні, фізичної самореалізації, фізичного самовдосконалення, що стали рушійною силою фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя, як усвідомлені внутрішні спонукання до дії. Спостерігається тісний взаємозв'язок стимулу з гальмуючим, що перешкоджає бар'єром. Бар'єр це перепона, що перешкоджає, стримуюча, що знижує ефективність фізичного самовдосконалення особистості. Багато стимулів здійснюють позитивний вплив на фізичне самовдосконалення, а при недостатності умов - для їх позитивного прояву стають бар'єрами фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя. Проведено порівняльний аналіз впливу стимулів і бар'єрів на стимулювання мотивації фізичного самовдосконалення студента. Значимість стимулу фізичного самовдосконалення - досягнуті високі результати в фізичному самовдосконаленні, більш висока на п'ятих курсах, ніж на третіх. Стимул фізичної самореалізації - звичка займатися фізичними вправами має достовірно більшої значущості на п'яти курсах, ніж на третє курсах вузу.

Таким чином, результати експерименту дозволяють констатувати, що основні положення гіпотези підтвердилися.

Проведене дослідження дозволило сформулювати такі висновки:

1. Здійснено систематика і виявлено рейтинг значимості стимулів мотивації фізичного самовдосконалення, серед яких найбільш значущими є: стимули самопізнання: усвідомлення особистої

значущості проблеми фізичного самовдосконалення, усвідомлення мети фізичного самовдосконалення, усвідомлення проблеми фізичної самореалізації; стимулу самовизначення у фізичному самовдосконаленні: врахування думки тренера-викладача, облік інтересу до фізичної культури, інтерес до фізичного самовдосконалення; стимулу самоврядування в фізичному самовдосконаленні: високий рівень розвитку здібностей об'єктивно оцінювати результати фізичного самовдосконалення; високий рівень розвитку здібностей опанувати новими прийомами і методами раціонального використання часу на заняттях з фізичного самовдосконалення; високий рівень розвитку здібностей оперативно і ефективно використовувати інвентар та обладнання для фізичного самовдосконалення; стимули фізичної самореалізації: звичка займатися фізичними вправами високий рівень знань студента з фізичної культури; високий рівень культури спілкування з тренером; високий рівень прояву на заняттях фізичними вправами; досягнуті успіхи в особисто значущу вигляді фізичних вправ; сприятлива атмосфера взаємодії з однокурсниками під час тренувальних занять; досягнуті цілі фізичного самовдосконалення; відносини співпраці з тренером; високий рівень умінь зосередити зусилля на головному в фізичному самовдосконаленні; визначення найбільш значимих проблем у фізичному самовдосконаленні; досягти високий статус в групі однокурсників за результатами фізичного самовдосконалення; стимули фізичного самовдосконалення: досягнуті високі результати в фізичному самовдосконаленні; визнання однокурсниками досягнутих високих результатів фізичного самовдосконалення; оволодіння ефективними прийомами і методами фізичного самовдосконалення.

2. Виявлено бар'єри мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя, які по рейтингу стримує значущості розподілилися в наступному порядку: 1 - відсутність зацікавленості студентів в заняттях фізичними вправами; 2 - відсутність умінь студента розподіляти вільний

час; 3 - незадовільні умови для занять фізичними вправами; 4 - низький науково-методичний рівень проведення тренувань; 5 - завищений рівень вимог тренера до студента під час тренувань; 6 - низький рівень організації тренувань; 7 - перевантаження організму студента фізичними вправами; 8 - обмеженість вибору студентом фізичних вправ; 9 - часта зміна тренерів і викладачів.

2. Найбільш прийнятними методами визначення стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя є наступні: рейтингова система аналізу; соціолого-педагогічні вимірювання; спостереження; бесіди; анкетування; інтерв'ювання; діагностування; аналіз кафедральної документації з фізичного виховання: доповідей, рефератів, виступів, звітів.

4. Основним показником ефективності стимулювання фізичного самовдосконалення студентів є: досягнуті високі результати у фізичному самовдосконаленні.

5. Систематика стимулів мотивації фізичного самовдосконалення студента - майбутнього вчителя має практичну значимість для викладачів фізичного виховання вищих і середніх навчальних закладів, а так само для тренерів спортивних шкіл.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баршай В.М. Физическая культура в школе и дома: Ростов на Дону: Феникс, 2001. 256 с.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. М.: Академия, 2002. 415 с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и биологии активности. М.: Знание, 1996. 349 с.
4. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7– 8 років засобами легкої атлетики: дис.... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львів, 2002. 22 с.
5. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1– 4 класи (102 уроки для кожного класу). Харків: Торсінг, 2003. С. 9–13.
6. Волков В.М. Спортивные способности детей. Биологические основы. Смоленск: гос. ин-т физ. культуры, 1981. 75 с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
8. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. К.: «Радянська школа», 1988. 183 с.
9. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под. ред. С. Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Медицина, 1991. 560 с.
10. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для педагогических вузов. М.: «Высшая школа», 1985. 384 с.
11. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах. К.: «Вища школа», 1984. 229 с.
12. Кручинин В.А. Работа по совершенствованию сенсорно - перцептивной сферы у слепых детей на занятиях по физическому

- воспитанию и ориентировке в пространстве. *Дефектология*. 1990. № 6. С. 47–50.
13. Малка Г.В. Исследование вестибулярной устойчивости и взаимодействия двигательного и вестибулярного анализаторов у детей 10–15 лет: Автореф. дис. ...канд. биол. наук: Симферопольский государственный университет им. М.В. Фрунзе. Симферополь, 1979. 24 с.
 14. Медицинский справочник тренера. Под ред. В.А. Геселевича. 2-е изд., доп. и перераб. М.: «Физкультура и спорт». 1981. С. 54–58.
 15. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества. *Физическая культура*. 2001. № 2. С. 4–9.
 16. Назаренко Л.Д., Фунина Е.Е. Влияние точности движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста. *Физическая культура*. 2004. № 6. С. 47–50.
 17. Основы теории и методики физической культуры. Под общ. ред. Гужаловского А.А. М.: Физкультура и спорт, 1986. 352 с.
 18. Паркосадзе Ц.Г. Развитие основных физических качеств младших школьников с использованием средств общей физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук по специальности 13.00.04. Грузинский государственный институт физической культуры. Тбилиси, 1991. 24 с.
 19. Ровний А.С. Стан точних рухів у волейболістів в залежності від функціонального рівня аналізаторів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2000. – № 3. – С. 24–30.
 20. Рудик П.А. Психология. М.: «Физкультура и спорт», 1976. 239 с.
 21. Тарасюк В.С., Титаренко Г.Г., Паламар І.В., Титаренко Н.В. Ріст і розвиток людини. К.: Здоров'я, 2002. 270 с.

22. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. Т.1. 422 с.
23. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. Т.2. С. 79–93.
24. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.М. Шияна. М.: Просвещение, 1988. 225 с.
25. Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта: Пер. с англ. К.: Олимпийская литература, 2001. 504 с.
26. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М.: Педагогика, 1990. 168 с.
27. Фомин Н.А. Физиология человека. М.: Просвещение, 1982. 320 с.
28. Фомин Н.А. Физиология человека. 3 издание. М.: Просвещение, 1995. 402 с.
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.А. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Изд. Центр «Академия», 2000. 480 с.
30. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: Посібник для студ. не біол. спеціальностей пед. ін-тів. К.: Вища школа., 1982. 272 с.
31. Хрипкова А.Г, Антропова М.В., Фарбер Д.А.. Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение, 1990. 319 с.
32. Цвек С.Ф. Физическая культура школьников 1– 3-х классов. 2-е изд. Доп. и перераб. К.: Здоровья, 1979. 208 с.
33. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. К.: Наукова думка, 2001. 326 с.
34. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі //Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: Вид. ”ОВС”, 2003. № 2. С. 18–20.
35. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. 183 с.

36. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання учнів. Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2003. Ч.1. 272 с.