

3. Милукова И. В. Лечебная физкультура: Новейший справочник (под общ. ред. проф. Т. А. Евдокимовой.). – СПб. : Сова; М. : Эксмо, 2003. – 86 с.
4. Попсуйшапка А. К. Проблемные вопросы теории лечения диафизарных переломов / А. К. Попсуйшапка, В. А. Литвишко // Междунар. мед. журнал, 2014. – 20(3): – С. 76-80.
5. Яцуляк Г. Б., Вовканич А. С. Реабілітаційне обстеження пацієнтів при переломах плечової кістки після стабільно-функціонального остеосинтезу. // Слобожанський науково-спортивний вісник. Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація. 2014, № 3(41). – С. 121 -124.
6. Вправи після перелому променевої кістки [Електронний ресурс] //www.academia.edu. – 2018. – Режим до ресурсу://www.academia.edu/ 34461492/%.
7. Вправи після перелому променевої кістки [Електронний ресурс] //uchil.net. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://uchil.net/?cm= 64696.
8. Фізична реабілітація при переломі плечової кістки [Електронний ресурс] //intranet.tdmu.edu.ua. – 2016. – Режим до ресурсу:https://intranet. tdmu.edu.ua/data.kafedra/internal/fiz\_reabil/classes\_stud/uk/med/health/ptn/.
9. Дослідження в фізичній реабілітації [Електронний ресурс] //arm.naiu.kiev.ua. – 2012. – Режим доступу до ресурсу:https:// arm.naiu. kiev.ua/books/domeeduchna/navch/s\_6.html.

#### References

1. Diagnostika povrezhdeniy krupnykh sustavov u yunych sportsmenov na etapakh reabilitatsii [Diagnosis of injuries of large joints in young athletes at the stages of rehabilitation] Available at: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/2001N2/p61-63.htm>. [in Russian].
2. Likuvannya plechovoho suhlobu z vykorystanniam fizychnoi terapii plechovoho suhlobu [Treatment of the shoulder joint using physical therapy of the shoulder joint] Available at: // www.kp.ru. – 2018. Available at: <https://www.kp.ru/guide/deformirujushchii-artrozplechovogo-ustava.html>. [in Ukrainian].
3. Milyukova I. V. (2003) Lechebnaya fizkultura: Noveyshiyy spravochnik [Physiotherapy: The latest guide] (pod obshch. red. prof. T. A. Evdokimovoy.). SPb. : Sovs; M. : Eksmo. 86 P. [in Russian]
4. Popsuyshapka A. K. Litvishko V. A. (2014) Problemnyye voprosy teorii lecheniya diafizarnykh perelomov [Problematic issues of the theory of treatment of diaphyseal fractures]. Mezhdunar. med. zhurnal. 20(3): pp. 76-80. [in Russian].
5. Yatsulyak G. B. Vovkanich A. S. (2014) Reabilitatsiine obstezhennia patsientiv pry perelomakh plechovoi kistky pislia stabilno-funktsionalnoho osteosintezu [Rehabilitation examination of patients with humeral fractures after stable-functional osteosynthesis]. Slobozhanskyi nauko-sportyvnyi visnyk. Zdrovia liudyny, fizychna reabilitatsiia ta fizychna rekreatsiia. No. 3(41). pp. 121 -124. [in Ukrainian].
6. Vpravy pislia perelomu promenevoi kistky [Exercises after fracture of the radial bone] (2018). Available at: //www.academia.edu/34461492/%. [in Ukrainian].
7. Vpravy pislia perelomu promenevoi kistky [Exercises after fracture of the radial bone] (2018). Available at: https://uchil.net/?cm=64696. [in Ukrainian].
8. Fizychna reabilitatsiia pry perelomi plechovoi kistky [Physical rehabilitation for humeral fracture] (2016). Available at:https://intranet.tdmu.edu.ua/data.kafedra/internal/fiz\_reabil/classes\_stud/uk/med/health/ptn/. [in Ukrainian].
9. Doslidzhennia v fizychnii reabilitatsii [Research in physical rehabilitation] (2012) Available at: /https:// arm.naiu.kiev.ua/books/domeeduchna/ navch/s\_6.html. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).58

УДК 378.147.091.33-056.317:796

**Мішин Сергій Вікторович,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання  
і оздоровчої фізичної культури

**Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький**

#### **ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Проаналізовано психолого-педагогічну літературу та розглянуто теоретичні та практичні аспекти даної проблеми. Визначено риси самовдосконалення особистості: реалізацію виключно в моральній сфері; опору на особливий тип активності – моральну активність; провідну мотивацію, якою є не зовнішня, соціальна, а внутрішня, морально-вольова, заснована на всьому спектрі потреб саморозвитку; alter- спрямованість самовдосконалення; формування цілісної особистості; безперервність самовдосконалення; діалогічність самовдосконалення. Виділено етапи самовдосконалення, що включають рефлексію: самоаналіз власної особистості, діяльності й спілкування; виявлення своїх сильних та слабких сторін під час самопізнання; формування ідеального образу "Я" за допомогою залучення механізмів самопрогнозування; проектування програми саморозвитку, у якій визначається порядок і послідовність дій педагога щодо самовдосконалення, час, умови, прогноуються результати, способи та прийоми самовиховання й самоосвіти; реалізація цієї програми; контроль та оцінка ефективності проведеної роботи з внесенням коректив у подальшу роботу над собою для свого професійного розвитку. Визначено структуру професійного самовдосконалення, до якої входить: самовиховання та самоосвіта, самоспостереження, самоорганізація, саморозвиток, самоактуалізація і самореалізація,

самоусвідомлення. У структурному відношенні самоусвідомлення – це єдність трьох складових компонентів: пізнавального (самопізнання), емоційно-оцінювального (самоставлення) і дієво-вольового (саморегуляція, самоконтроль).

**Ключові слова:** Світогляд, самоосвіта, самовиховання, саморозвиток, професійне самовдосконалення, майбутній фахівець.

**Мишин Сергей Викторович. Профессиональное самосовершенствование будущего специалиста по физическому воспитанию как социально-педагогическая проблема.** Проанализирована психолого-педагогическая литература и рассмотрены теоретические и практические аспекты данной проблемы. Определены черты самосовершенствования личности: реализацию исключительно в моральной сфере; опору на особый тип активности – нравственную активность; ведущую мотивацию, которой является не внешняя социальная, а внутренняя, нравственно-волевая, основанная на всем спектре потребностей саморазвития; alter - направленность самосовершенствования; формирование целостной личности; непрерывность самосовершенствования; диалогичность самосовершенствования. Выделены этапы самосовершенствования, включающие рефлексии: самоанализ собственной личности, деятельности и общения; выявление своих сильных и слабых сторон во время самопознания; формирование идеального образа "Я" посредством привлечения механизмов самопрогнозирования; проектирование программы саморазвития, в которой определяется порядок и последовательность действий педагога по самосовершенствованию, время, условия, прогнозируются результаты, способы и приемы самовоспитания и самообразования; реализация этой программы; контроль и оценка эффективности проведенной работы с внесением коррективов в дальнейшую работу над собой для своего профессионального развития.

Определена структура профессионального самосовершенствования, в которую входит: самовоспитание и самообучение, самонаблюдение, самоорганизация, саморазвитие, самоактуализация и самореализация, самоосознание. В структурном отношении самосознание – это единство трех составляющих компонентов: познавательного (самопознание), эмоционально-оценочного (самоставления) и действенно-волевой (саморегуляция, самоконтроль).

**Ключевые слова:** Мировоззрение, самообразование, самовоспитание, саморазвитие, профессиональное самосовершенствование, будущий специалист.

**Mishin Sergiy. Professional self-improvement of the future specialist in physical education as a socio-pedagogical problem.** Psychological and pedagogical literature is analyzed and theoretical and practical aspects of this problem are considered. The features of self – improvement of the individual are defined: implementation exclusively in the moral sphere; reliance on a special type of activity-moral activity; leading motivation, which is not external, social, but internal, moral - volitional, based on the entire spectrum of needs of self-development; alter-orientation of self-improvement; formation of a complete personality; continuity of self-improvement; dialogic of self-improvement. The stages of self-improvement are identified, including reflection: introspection of one's own personality, activity and communication; identification of their strengths and weaknesses during self-knowledge; formation of an ideal image of "I" through the involvement of self-prediction mechanisms; design of a self-development program, which determines the order and sequence of actions of the teacher for self-improvement, time, conditions, results are predicted, methods and techniques of self-education and self-education; implementation of this program; monitoring and evaluating the effectiveness of the work carried out with adjustments to further work on yourself for your professional development.

One of the most important factors of self-improvement of the individual, researchers refer to the worldview. To the elements of the worldview that directly affect, and in some cases determine, the structural and functional elements of human self-improvement, scientists include worldview, worldview, worldview, worldview, worldview. The structure of professional self-improvement is defined, which includes: self-education and self-education, one of the means of self-education is self-observation, and one of the processes is self-organization. Self-education of a specialist, first of all, is manifested through one's own self-assessment of the comparison of the real self and the ideal self and its self-perception. Self-education is carried out on the basis of self-study, aimed at self-awareness and self-development of the individual. Self-development of the individual can manifest itself in both unconscious forms (imitation, adaptation, play, etc.). The goal of self-education at the present stage is self-actualization and self-realization of potential opportunities. Self – actualization is a person's desire for independence, self-expression, and activation of all the capabilities of their body. The process of self – realization is an expansion of the zone of self-awareness. Structurally, self – awareness is the unity of three components: cognitive (self-knowledge), emotional-evaluative (self-determination) and effective-volitional (self-regulation, self-control).

**Key words:** Worldview, self-education, self-education, self-development, professional self-improvement, future specialist.

**Постановка проблеми.** У сучасному науковому дискурсі самовдосконалення розглядається здебільшого у загальнофілософському аспекті. Самовдосконалення з точки зору філософії – процес наближення до ідеалу [2; 9].

В історії філософії представлені різні, доволі суперечливі ідеї щодо самовдосконалення особистості, зокрема: положення про вроджений характер чеснот людини, які за допомогою виховання лише розкриваються, розгортаються, важливість морального виховання, розгляд самовдосконалення особистості в тісному взаємозв'язку з ідеєю обов'язку, благом держави (Платон); можливість свідомого і керованого формування чеснот, які характеризують поведінку людини, морального розвитку особистості (Аристотель); звернення до внутрішнього світу як засобу протистояння зовнішньому світові, який погрузнув у розпусті, необхідність морального самовдосконалення (Сенека, Марк Аврелій); саморефлексію як шлях розвитку моральності, духовної самостійності особистості (Монтень) та інші. Серед сучасних філософів багато питань щодо проблеми самовдосконалення особистості залишаються дискусійними.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На думку філософів – дослідників проблеми самовдосконалення, головним аспектом самовдосконалення є моральний, оскільки поза мораллю нівелюється весь позитивний сенс

самовдосконалення. Справжнє самовдосконалення, на думку Д.І. Дубровського, має своїм предметом моральні якості людини, "і базисними критеріями тут повинні бути вивірені всією історією цивілізації загальнолюдські цінності, такі підстави, що дозволяють розрізнити справжнє й несправжнє самовдосконалення" [6; 9].

Самовдосконалення, зазначає дослідник, "стосується цілісної зміни особистості та не може зводитись до покращення лише окремих якостей і здібностей" [9]. Такої ж думки дотримується М.Ф. Макарець, підкреслюючи, що саме "принцип цілісності виступає основою розрізнення самовиховання та самовдосконалення" [5].

М.А. Кіссель вважає, що самовдосконалення "можна визначити як процес розгортання особистості в людині, як шлях до людини, що розуміється у можливо широкому філософському сенсі, тобто спосіб повернення до себе з відчуження, повернення до "самості" із функціональної роздірленості" [9]. При цьому, на думку М.А. Кісселя, "самовдосконалення можна визначити як процес наближення особистості до ідеалу" [9].

В.О. Лозовий та О.М. Єрахторіна вважають, що основою самовдосконалення є духовно-моральний стрижень, який наповнює всі прояви функціональної активності людини моральним змістом [3].

Таким чином, самовдосконалення є вищим ступенем досягнення цілісності особистістю, тоді як самовиховання постає як самозміна особистості до моменту утворення її цілісності.

**Мета статті:** визначення структури професійного самовдосконалення майбутнього фахівця з фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з обраної теми дослідження.
2. Визначити етапи професійного самовдосконалення.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із важливих критеріїв самовдосконалення можна вважати його емпіричні прояви в основних сферах діяльності індивіда. "Самовдосконалення є сплавом високого прагнення з дією" [9]; без переходу до дії воно стає простою фікцією. У процесі духовного розвитку особистості гармонійно поєднуються безперервне самовдосконалення особистості та її здатність екстеріоризувати свій духовний досвід. Феномен самовдосконалення тісно пов'язаний з низкою інших процесів та феноменів, насамперед саморозвитком, самовихованням особистості. Саморозвиток особистості може виявлятися як у неусвідомлених формах (наслідування, адаптація, гра тощо) (Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова, 2003). Самовиховання і самовдосконалення – процес і результат усвідомленої діяльності особистості, основний рушійний механізм, що рухає людину до вершин досконалості, забезпечує прогрес у формуванні цілісності особистості (А.Ю.Согоманов, 2005). До одного із найважливіших чинників самовдосконалення особистості дослідники відносять світогляд [9]. До елементів світогляду, що безпосередньо впливають, а в окремих випадках визначають структурно-функціональні елементи самовдосконалення людини, учені відносять світорозуміння, світосприйняття, світовідчуття, світоуявлення, світоставлення (В.Ф. Тертычная, 1999).

У результаті аналізу філософської точки зору доходимо висновку, що самовдосконалення особистості має риси загального – саморозвитку, особливого – самовиховання (однакова родова сутність) та одиничного – обумовлені ціннісно-духовною природою та ціннісно-гуманістичною спрямованістю риси, а саме: реалізацію виключно в моральній сфері, коли у будь-якому типі діяльності значущим стає моральний бік, ступінь розвитку не окремих якостей, а їх розуміння особистістю як моральних; опору на особливий тип активності – моральну активність; провідну мотивацію, якою є не зовнішня, соціальна, а внутрішня, морально-вольова, заснована на всьому спектрі потреб саморозвитку; alter- спрямованість самовдосконалення: лише за умови сприйняття себе паралельно з іншими в одному духовно-моральному просторі процес самовдосконалення виявляється як особлива форма усвідомленого саморозвитку особистості; формування цілісної особистості; безперервність самовдосконалення; діалогічність самовдосконалення (В.Ф. Тертычная, 1999).

У психологічних дослідженнях (В.Г. Маралов, Ю.М. Орлов, Г.А. Цукерман та ін.) самовдосконалення пов'язується з усвідомленням людиною особистісного ідеалу й відповідним формуванням образу "ідеального Я", що спонукає суб'єкта до самозміни, викликає незадоволення собою (у порівнянні з "реальним Я"), переживання, докори сумління. У центрі уваги опиняються психічні механізми самопізнання й самосвідомості людини, провідні мотиви (зовнішні, внутрішні), які спрямовують особистість до самовдосконалення, а також процеси, що забезпечують його ефективність (самоконтроль, самооцінка, самоорганізація) (Л.М. Калашнікова, О.І. Іванова, 2013).

Відомий педагог К.Д. Ушинський уважав, що постійне прагнення до самовдосконалення, яке передбачає саморозвиток, самовиховання, самоосвіту, повинно бути найважливішою професійною особливістю вчителя. [8].

Вагомий внесок у теорію та практику самоосвіти зробив А.С. Макаренко. Власний педагогічний досвід дозволив йому сформулювати ряд теоретичних положень з питань самовиховання та окреслити вимоги до вчителя, серед яких – прагнення до новачій, нестандартного розв'язання педагогічних задач, сміливість у виборі методичного впливу на вихованців. Учений був упевнений, що вчитель не може обмежуватися тим запасом знань, який він одержав свого часу в закладі освіти [4].

Так, на основі досліджень В.Г. Маралова в процесі педагогічної практики виділяємо етапи самовдосконалення, що включають рефлексію, яка спонукає до професійного становлення, самопізнання й самовизначення: самоаналіз власної особистості, діяльності й спілкування; виявлення своїх сильних та слабких сторін під час самопізнання; формування ідеального образу "Я" за допомогою залучення механізмів самопрогнозування; проектування програми саморозвитку, у якій визначається порядок і послідовність дій педагога щодо самовдосконалення, час, умови, прогнозуються результати, способи та прийоми самовиховання й самоосвіти; реалізація цієї програми; контроль та оцінка ефективності проведеної роботи з внесенням коректив у подальшу роботу над собою для свого професійного розвитку [7].

Професійне самовдосконалення майбутнього фахівця з фізичного виховання у широкому розумінні є системою уявлень, ідей, понять, концепцій щодо розвитку особистості фахівця, його культури на певних етапах професійної підготовки та фізкультурно-спортивної діяльності. У вузькому розумінні – це система знань про індивідуальні та особистісні якості, механізми самопізнання і самовдосконалення, шляхи вирішення проблем, що виникають у фізкультурно-спортивній

діяльності, професійному становленні, та способи їх подолання. Теорія професійного самовдосконалення обумовлюється не тільки силою традицій, а й спирається на розуміння соціокультурних і науково-практичних зрушень, які детермінували визначення проблеми. Зміни у розумінні та тлумаченні соціального та особистісного контекстів фізичної та професійної педагогічної культури визначають першочерговими завдання розробки нової теорії, яка б інтерпретувала нові факти та детермінанти професійного самовдосконалення майбутніх фахівців з фізичного виховання, систему спортивно-естетичних, моральних цінностей, їх усвідомлення та перетворення [1].

Виходячи із вищезазначеного, можна стверджувати, що для майбутнього магістра фізичного виховання самовдосконалення постає необхідністю свідомої роботи з розвитку себе як професіонала, яка передбачає адаптацію власних індивідуально-неповторних особливостей до вимог педагогічної діяльності, постійне підвищення професійної компетентності та розвиток соціально-моральних якостей, основою яких є процеси самовиховання та самоосвіти.

Проаналізувавши різні погляди на структуру професійного самовдосконалення, (О.В. Діденко, Л.В. Дудікова, В.С. Завірюха, Л.Г. Лаптев, А.І. Подольська, Т.В. Шестакова та інші) можна зробити висновок, що самовиховання та самоосвіта є основними структурними елементами професійного самовдосконалення майбутніх фахівців. Одним із засобів самоосвіти є самоспостереження, а одним із процесів є самоорганізація. Самоосвіта фахівця, в першу чергу, проявляється через власну самооцінку зіставлення Я-реального і Я-ідеального та його самосприймання (С.І. Миропольский, 1972).

Самовиховання здійснюється на підставі самовивчення, спрямоване на самосвідомість та саморозвиток особистості. Саморозвиток особистості може виявлятися як у неусвідомлених формах (наслідування, адаптація, гра тощо), коли індивід не має на меті змінити себе власними зусиллями, так і у вищих, усвідомлених формах, таких, як самовиховання. Метою самовиховання на сучасному етапі є самоактуалізація і самореалізація потенційних можливостей, природних здібностей та активне самоутвердження в суспільному житті. Самоактуалізація – прагнення людини до самостійності, самовираження, активізації всіх можливостей свого організму. Процес самореалізації – це розширення зони самоусвідомлення. У структурному відношенні самоусвідомлення – це єдність трьох складових компонентів: пізнавального (самопізнання), емоційно-оцінювального (самоставлення) і дієво-вольового (саморегуляція, самоконтроль).

**Висновок.** Отже, проведений аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури дозволив простежити наявність різних підходів щодо розуміння поняття "самовдосконалення". Самовдосконалення з точки зору філософії – це процес наближення до ідеалу. Проаналізовані праці з проблеми самовдосконалення дозволяють визначити його як вищу форму усвідомленого саморозвитку особистості, яка полягає у постійній внутрішній роботі над собою з метою довести свій розвиток до загальнолюдських духовних цінностей.

**Перспективу подальших досліджень вбачаємо** у розробці спеціальних методик для визначення рівня професійного самовдосконалення майбутнього фахівця.

#### Література

- 1.Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования / О. А. Абдуллина. – М.: Просвещение, 1990. – 141 с.
- 2.Ильенков Э.В. Философия и культура / Э.В. Ильенков. – М., 1991. – 464 с.
- 3.Лозовой В.А.Человек: Проблемы саморазвития (Список рекомендованной литературы и словарь основных терминов) / В.А. Лозовой, О.М. Ерахторина. – Харьков: Константа, 2007. – 100 с.
- 4.Макаренко, А. С. О воспитании [Текст] / А.С. Макаренко. – М. : Политиздат, 1990. – 415 с.
- 5.Макарець Н.Ф. Самосовершенствование как фактор социализации индивида : автореф. дис. канд. филос. наук: 09.00.01 / Н.Ф. Макарець / Киев. гос. ун-т им. Т.Г. Шевченко. – Киев, 1987. – 19 с.
- 6.Мамардашвили М. Как я понимаю философию / М. Мамардашвили. – М., 1990. – 368 с.
- 7.Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития [текст] / В.Г. Маралов. – М. : «Академия», 2002. – 256 с.
- 8.Ушинський, К. Д. Собрание сочинений [Текст] / К.Д. Ушинський ; ред. Н.А. Сундуков. – Изд-во АПН, 1984. – Т. 2 – 600 с.
- 9.Філософія / Під ред. Л.Г. Кононовича, Г.І. Медведєва, Ростов-на-Дону "Фенікс" 1998. – 345 с.

#### References

- 1.Abdullina O.A. (1990). Obshchepedagogicheskaya podgotovka uchitelya v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya. M.: Prosveshchenie.
- 2.Il'enkov E.H.V. (1991).Filosofiya i kul'tura. Moskva.
- 3.Lozaovoi V.A. (2007). Chelovek: Problemy samorazvitiya (Spisok rekomendovannoi literatury i slovar' osnovnykh terminov). Khar'kov: Konstanta.
- 4.Makarenko, A. S. (1990). O vospitanii. M. : Politizdat.
- 5.Makarets' N.F. (1987). Samosovershenstvovanie kak faktor sotsializatsii individa. Kiev. gos. un-t im. T.G. Shevchenko: Kiev.
- 6.Mamardashvili M. (1990). Kak ya ponimayu filosofiyu. Moskva.
- 7.Maralov V. G. (2002). Osnovy samopoznaniya i samorazvitiya. Moskva.
- 8.Ushins'kii, K. D. (1984). Sbranie sochinenii. Izd-vo APN.
- 9.L.G. Kononovicha, G.I. Medvedeva (1998). Filosofiya . Rostov-na-Donu "Feniks".