

Недобывайло Владимир Павлович

доцент, кандидат педагогических наук

кафедра физической культуры ИТТСУ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «Московский государственный университет путей

сообщения Императора Николая II»

г. Москва

## **СЛАГАЕМЫЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА И ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### ***Введение***

Одной из составляющих предмета являются процессы саморегуляции в профессиональной сфере на этапе получения образования в профессиональном учебном заведении; в пору самостоятельной работы (от начала самостоятельной профессиональной деятельности до достижения вершин в реализации творческого потенциала: в период реорганизации собственной деятельности при переходе на новые виды деятельности). Каждый этап может быть рассмотрен с учетом его способностей, но наиболее важным является определение такого подхода к этому процессу, который бы можно было использовать на любом из них.

### ***Цели самосовершенствования***

Самовоспитание, самообразование, познание себя будут осуществляться более эффективно, если это будет проходить в контексте с поставленными целями самосовершенствования. Приведем краткую характеристику целей самосовершенствования:

- Стремление к гармонии наших черт.
- Достижение согласия с самим собой.
- Достижение гармонии с окружением.
- Устранение плохих привычек.
- Контроль своих потребностей.
- Развитие способностей.
- Овладение саногенным мышлением.
- Восхождение к индивидуальности.

### ***Этапы и методы самовоспитания***

#### **Изучение и анализ себя как личности**

*На первом этапе* проводится изучение себя и соответствие своей личности требованиям предъявляемым ему обществом. В результате самоанализа можно оценить свои способности и глубину и прочность полученных знаний, умений и навыков, черты характера, возможности собственной памяти усваивать новую информацию, время наивысшей работоспособности оптимальный ритм и темп деятельности и т.д. Для этой цели используются такие методы как *самонаблюдение, самоанализ и самооценка.*

#### **Самооценка и применение тестов с этой целью**

- Самооценка – это оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств места среди других людей.
- Тесты достижений.
- Тесты интеллекта.
- Тесты креативности.
- Тесты критично-ориентированные.
- Тесты личности.

*На втором этапе* разрабатывается программа самовоспитания, где ставится цель самовоспитания, которая расчленяется на отдельные конкретные задачи. Другими словами на этом этапе важно правильно предвидеть свое развитие.

*Третий этап* - реализация выработанной программы. Он предусматривает формирование у студентов осознанного и глубокого стремления к самовоспитанию, использованию методов самовоспитания в системе, организацию практических занятий по овладению этими методами.

### ***Основные методы самовоспитания***

- Самообязательство.
- Самовнушение.
- Самоконтроль.
- Самоотчет.
- Изучение положительных результатов.