

**Міністерство освіти і науки України  
Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»**

На правах рукопису

**АРАБАДЖИ ТИМУР ДМИТРОВИЧ**

УДК 378:796 (043.3)

**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ  
ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ  
ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

**Дисертація**

на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник –  
Романовський Олександр Георгійович,  
доктор педагогічних наук, професор,  
член-кореспондент НАПН України

Харків – 2017

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ.....	12
1.1. Аналіз стану формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри у школах вищої спортивної майстерності та визначення проблеми дослідження.....	12
1.2. Зміст та структурні компоненти готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.....	48
1.3. Теоретичні засади розробки технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.....	78
Висновки до розділу 1.....	93
РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ .....	95
2.1. Мотиваційно-смісловий етап технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.....	96
2.2. Інформаційно-орієнтовний етап технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.....	108
2.3. Аналітично-дієвий етап технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.....	114
Висновки до розділу 2.....	151

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РОЗРОБЛЕНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ.....	153
3.1. Організація експериментального дослідження.....	153
3.2. Аналіз результатів експериментальної роботи.....	171
Висновки до розділу 3.....	195
ВИСНОВКИ.....	197
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	201
ДОДАТКИ.....	225

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Інтеграція України в європейське співтовариство зумовлює необхідність формування й підтримки позитивного міжнародного іміджу нашої держави, одним із елементів якого є її досягнення у світовому професійному спорті. Тому участь у змаганнях світового рівня й професійна підготовка до них спортсменів набувають актуальності, про що зазначено у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Національній стратегії розвитку системи освіти на 2012-2021 роки, яка передбачає реформування освітньої системи на основі філософії «людиноцентризму».

Професійна підготовка спортсменів спрямована на удосконалення спортивної майстерності, здобуття високих спортивних результатів та представлення нашої держави на міжнародних змаганнях протягом відносно нетривалої спортивної кар'єри, яка обмежена у життєвому часовому просторі. Після її закінчення перед спортсменами постає питання визначення майбутнього професійного шляху, позитивне вирішення якого залежить від сформованої у них готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри. Неготовність спортсменів до вибору майбутньої професії призводить до розчарування, пригнічення, а іноді до порушення ними моральних норм, проявлення схильності до девіантної поведінки та здійснення протиправних вчинків. Вирішення цієї проблеми полягає у реалізації професійної підготовки спортсменів на основі цілеспрямованого формування у них готовності до професійного самовизначення, що дозволить спортсменам у відповідний час обрати свою майбутню професію, яка може бути пов'язана як із спортивною сферою, так і з іншими видами професійної діяльності, що відповідатимуть їхнім нахилам та здібностям.

Проведений науковий пошук засвідчив, що проблема формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри досліджувалась за такими напрямками: удосконалення професійної підготовки фахівців (Н. Брюханова, Г. Васянович, С. Гончаренко,

І. Зязюн, О. Коваленко, М. Лазарєв, Н. Ничкало, О. Романовський, С. Сисоєва, А. Тарасюк, Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, Л. ШТЕФАН та інші); визначення теоретичних основ професійної підготовки спортсменів (Т. Джамгаров, Р. Загайнов, Є. Ільїн, А. Пуни, Л. Сергієнко, А. Сидоров та інші); формування професійного самовизначення особистості (Є. Головаха, Е. Зеєр, І. Кравченко, Є. Клімов, Г. Костюк, А. Маркова, М. Пряжніков та інші); визначення психологічних особливостей періоду закінчення спортсменами спортивної кар'єри (Д. Давлеткалієв, І. Іванов, О. Сенатрова, Н. Стамбулова, С. Шихвердієв). У цих роботах досліджуються питання організації психологічного консультування, визначення емоційних станів, адаптації, ресоціалізації, психологічного супроводу спортсменів, що завершують або завершили спортивну кар'єру. Разом з тим, теоретичному обґрунтуванню процесу формування професійного самовизначення спортсменів, що закінчили спортивну кар'єру, у цих дослідженнях приділяється недостатньо уваги.

Аналіз результатів опитування спортсменів показав, що біля 68 % з них після закінчення спортивної кар'єри схильються до вибору майбутньої професії із спортивної сфери. У той же час, результати дослідження свідчать, що тільки близько 15 % спортсменів дійсно пов'язують свою професійну діяльність із фізичним вихованням та спортом. Для інших спортсменів професійне самовизначення після закінчення спортивної кар'єри лишається гострою, невизначеною проблемою, що призводить до негативних наслідків у їхньому житті.

Аналіз результатів теоретичних досліджень й практичного досвіду підготовки спортсменів дозволив виявити низку суперечностей, а саме: між необхідністю професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри та їхньою не готовністю до цього; між необхідністю педагогічного забезпечення формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри у процесі професійної підготовки та недостатньою розробленістю її теоретичних і методичних основ.

Зазначені суперечності обумовлюють існування проблеми, яка полягає у підвищенні рівня сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Отже, актуальність проблеми, недостатній рівень її теоретичної й практичної розробленості та необхідність розв'язання визначених суперечностей зумовили вибір теми дослідження: **«Формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри».**

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження є складовою науково-дослідної роботи кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І.А. Зязюна Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» за темами «Розробка методології розвитку лідерського потенціалу національної гуманітарно-технічної та управлінської еліти в інформаційному суспільстві» (державний номер реєстрації 0115U000520), «Формування готовності у спортсменів до самовизначення після закінчення спортивної кар'єри» (державний номер реєстрації 0117U004895).

Тему дисертації затверджено вченою радою факультету «Інформатики і управління» Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (протокол № 3 від 11 листопада 2008 р.) і узгоджено у бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 9 від 25 листопада 2008 р.).

**Мета дослідження** полягає у підвищенні рівня сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри шляхом теоретичного обґрунтування, розробки та експериментальної перевірки технології її формування.

Відповідно до поставленої мети визначені **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз стану формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри та визначити проблему дослідження.

2. Визначити сутність та структуру готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

3. Теоретично обґрунтувати та розробити технологію формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

4. Експериментально перевірити ефективність технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

**Об'єкт дослідження** – професійна підготовка спортсменів у школах вищої спортивної майстерності.

**Предмет дослідження** – технологія формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні, що рівень сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри підвищиться за умови впровадження цілеспрямованої технології, етапами реалізації якої є мотиваційно-смісловий, інформаційно-орієнтовний, аналітично-дієвий, що забезпечує формування у спортсменів значущих мотивів, інтересів, намірів, розвиток саморефлексії та комплексу практичних умінь, інваріантних різним видам майбутньої професійної діяльності.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять: положення особистісно-орієнтованого (С. Гончаренко, І. Зязюн, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Сисоєва, О. Романовський та інші), андрагогічного (С. Змієва, Л. Лук'янова, М. Смирнова, Н. Поротасова та інші), технологічного (В. Безпалько, О. Коваленко, М. Лазарєв, О. Пехота, І. Прокопенко, Г. Селевко, Л. Штефан та інші), діяльнісного (Л. Виготський, П. Гальперин, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн та інші) підходів; ідеї неперервної освіти (В. Кремень, Н. Ничкало, В. Олійник, С. Сисоєва та інші), психолого-педагогічні засади формування готовності до професійного самовизначення (Е. Зеєр, О. Капустина, Є. Климов, Н. Ковтуненко, Г. Костюк, А. Назарчук, О. Мельник, М. Піддячий, М. Пряжніков,

М. Шабдінов та інші), загальні принципи і закономірності навчально-тренувального процесу та спортивна дидактика (Г. Горбунов, С. Єрмаков, С. Жевага, Э. Майнберг, С. Неверкович, Ю. Портних та інші).

Для вирішення завдань дослідження використано такі **методи**:

– теоретичні: аналіз, систематизація, інтерпретація й узагальнення філософської, психолого-педагогічної, науково-методичної, спортивної літератури для визначення стану досліджуваної проблеми, понятійно-категоріального апарату дослідження; узагальнення, класифікація, порівняння, синтез для встановлення теоретичних засад розробки технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри; системно-узагальнювальний метод для узагальнення результатів дослідно-експериментальної роботи;

– емпіричні: спостереження, анкетування, тестування, бесіда, опитування з метою визначення рівня сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри; педагогічний експеримент з метою перевірки гіпотези дослідження;

– статистичні: методи математичної обробки й кількісного аналізу для перевірки статистичної значущості результатів педагогічного експерименту (метод дисперсійного аналізу).

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що:

вперше теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено технологію формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, етапами реалізації якої є смисловий, інформаційно-орієнтовний, аналітично-дієвий, що забезпечує формування у спортсменів значущих професійних мотивів, інтересів, намірів щодо вибору професії як у спортивній сфері, так і в іншій професійній діяльності, знань типів професій та їх характеристик, вимог до них, а також розвиток саморефлексії та комплексу практичних умінь, інваріантних різним видам майбутньої професійної діяльності.



*Уточнено:*

- поняття «готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри», яке включає не тільки інтереси, знання, уміння, важливі для вибору професії, але й здатність до планування ними свого професійного розвитку як у галузі спорту, так і в інших сферах професійної діяльності;

- змістове наповнення готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри за структурними компонентами: мотиваційним – усвідомлення важливості формування готовності до професійного самовизначення, позитивне ставлення до професії, яке засноване на значущих мотивах, зацікавленості у професійній діяльності, намірі щодо вибору майбутньої професії; когнітивно-рефлексивним – знання типів професій, їх основних характеристик та вимог до професіоналізму, самоаналіз, адекватність самооцінки; діяльнісним – практичні уміння (інформаційні, самопрезентації, подолання стресових станів, професійного планування), які забезпечуватимуть становлення та розвиток спортсмена у новій професії та інваріантні різним видам майбутньої професійної діяльності.

*Набуло подальшого розвитку* критерії та показники сформованості готовності особистості до професійного самовизначення; розвиток полягає у адаптації критеріїв (мотиваційного, когнітивно-рефлексивного, діяльнісного) та показників до специфіки професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

**Практичне значення отриманих результатів дослідження** полягає у розробці та впровадженні у професійну підготовку спортсменів у школах вищої спортивної майстерності технології формування їхньої готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри; авторського спецкурсу «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри».

Результати дослідження **впроваджено** в процес професійної підготовки спортсменів Комунального закладу «Школа вищої спортивної майстерності»

(довідка № 171 від 14.05.2015 р.), Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (довідка № 66-04/21 від 09.10.2014 р.), Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут» (довідка № 362 від 12.06.2014 р.), Харківської державної академії фізичної культури (довідка № 530 від 27.05.2014 р.).

Результати дослідження можуть бути використані у професійній підготовці спортсменів як у спеціалізованих спортивних, так і у вищих навчальних закладах, а також у роботі зі спортсменами після закінчення ними спортивної кар'єри для забезпечення їхнього професійного самовизначення, при написанні підручників і навчально-методичних посібників.

**Особистий внесок здобувача.** У працях, написаних у співавторстві, здобувачеві належать (відповідно до списку наукових праць): [9] – аналіз і характеристика психологічної резистентності спортсмена при його підготовці до постспортивного життя та шляхів її подолання; [15] – аналіз особистісних якостей спортсмена, розвиток яких сприяє його ефективній професійній підготовці, визначення особливостей професійного самовизначення спортсменів; [19] – узагальнення педагогічних теорій щодо готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри; [33] – реалізація особистісно-орієнтованого підходу у професійній підготовці спортсменів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення і результати дослідження доповідалися на Міжнародних науково-практичних конференціях: «IV Кримські педагогічні читання: «Філософія освіти і формування національної управлінської гуманітарно-технічної еліти» (Алушта, 2008), «Переяславська рада: її історичне значення і перспективи розвитку східно-слов'янської цивілізації» (Харків, 2009), «Нові педагогічні технології в освіті і формування гуманітарно-технічної еліти» (Харків, 2013), «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (Луцьк, 2013), «Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я» (Харків, 2013, 2014, 2015), Social entrepreneurship in the context of the post-crisis period and the implementation of the

europe 2020 strategy (Romania, 2014), «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика» (Харків, 2014), «Духовно-моральні основи та відповідальність особистості у долі людської цивілізації» (Харків, 2014), «Ідеї академіка Івана Зязюна у працях його учнів і соратників» (Харків, 2015), «Психолого-педагогічні аспекти розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика» (Харків, 2016).

**Публікації.** Основні теоретичні положення та результати дослідження відображено у 20 друкованих працях (16 одноосібних), із них 10 статей – у провідних наукових фахових виданнях України, 2 статті – у зарубіжних періодичних виданнях, 2 статті – в інших виданнях, 5 публікацій – у збірниках матеріалів наукових конференцій, 1 навчальний посібник.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (256 найменувань, із них 6 – іноземною мовою). Робота містить 14 таблиць, 6 рисунків, 12 додатків (на 32 сторінках). Загальний обсяг дисертації становить 256 сторінок, із них основного тексту – 199 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

#### **1.1. Аналіз стану формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри у школах вищої спортивної майстерності та визначення проблеми дослідження**

Основним результатом науково-технічного і соціального прогресу виступає постійне підвищення продуктивності праці у сфері матеріального виробництва, внаслідок чого відбувається вивільнення значної маси працівників. Водночас у людей, що залишаються працювати, скорочується робочий день і збільшується кількість вільного часу. Вплив цих двох чинників зумовлює помітне зростання числа осіб, для яких улюблене заняття в час дозвілля перетворюється з захоплення на професію. Водночас має місце перетікання працівників у невиробничі сфери, перш за все у сферу послуг, а також в освіту, науку, мистецтво і спорт. Виникнення професійного спорту, яке супроводжується появою все нових і нових його видів та постійним збільшенням кількості команд, які виступають в лігах різного рівня і класу, фактично призвело до формування значної категорії людей, для яких спорт став основним видом професійної діяльності.

Ця ситуація породжує цілу низку серйозних проблем. По-перше, спорт, як і будь-яка інша професія, вимагає відповідної фахової підготовки, що призводить до формування системи спортивної освіти, а згодом і активізації наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту. По-друге, спорт високих досягнень вимагає для свого розвитку розвиненої інфраструктури, внаслідок чого набувають все більшого поширення такі професії, як тренер,

спортивний лікар, масажист, менеджер тощо. По-третє, висока видовищність спортивних змагань приваблює на змагання глядачів, що приносить значні кошти, роблячи цю сферу людської діяльності потенційно прибутковою і привабливою для інвесторів. По-четверте, з розвитком ринкових відносин відбувається все більш виразна комерціалізація спорту, проявом якої стало переманювання здібних спортсменів однієї команди в іншу перш за все більш високими заробітками. Нарешті, по-п'яте, виразний професійний характер занять спортом у сфері високих досягнень вимагає і офіційного визнання цієї діяльності професією з відповідним їй правовим регулюванням, системою оплати лікарняних, пенсійного забезпечення тощо.

На сьогоднішній день існує велика кількість досліджень у сфері фізичної культури та спорту. Ще у 1896 році у Санкт-Петербурзі видатним вченим П.Ф. Лесгафтом був заснований найстаріший у світі фізкультурно-освітній заклад, відомий сьогодні як Національний державний університет фізичної культури, спорту і здоров'я ім. П. Ф. Лесгафа. Визнаним навчальним і дослідницьким центром з проблем спорту є Державний інститут фізичної культури України, заснований у Харкові у 1930 році.

Одними з провідних закладів підготовки професійних спортсменів є школи вищої спортивної майстерності, які готують спортсменів до збірних команд України, команд майстрів та олімпійського резерву. Спортсменами закладу, згідно Статуту, стають кращі спортсмени області, що відповідають вимогам вищої спортивної майстерності з олімпійських та неолімпійських видів спорту.

Наразі активне дослідження проблем фізичного виховання і спорту здійснює значна кількість навчальних закладів, в тому числі й наші вітчизняні.

На сьогоднішній день проведені численні дослідження, спрямованні на вирішення загальних проблем оптимізації підготовки спортсмена, організації навчально-тренувальних занять, успішної підготовки спортсмена до змагань тощо [1, 62, 76, 88, 126, 172, 206, 214, 236 та інші], фундаментально

досліджуються також проблеми ефективної підготовки спортсменів за окремими видами спорту [36, 95, 100, 124, 154, 173].

Проте коло проблем, які потрібно вирішувати у зв'язку із забезпеченням високих спортивних досягнень, дуже широке та стосується зокрема організаційно-управлінських, педагогічних, медичних, фізіологічних, психологічних, матеріально-технічних питань. Отже, й дослідження за цими проблемами проводяться не тільки в сфері фізичної культури та спорту, але й в сферах менеджменту спорту, маркетингу спорту, медицини спорту, психології спорту та педагогіки спорту. Останні два напрями досліджень особливо цікаві у зв'язку з предметом нашого дослідження.

Психологічні особливості спортивної діяльності та підготовки спортсменів до неї досліджувались такими вченими як Д. Гоулд, Т.Т. Джамгаров, Р.М. Загайнов, Є.П. Ільїн, Б.Дж. Кретти, В.М. Мельников, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, В.И. Румянцева, Н.Б. Стамбулова, Р.С. Уэйпберг, О.А. Черникова та інші. Дослідження з психології спорту стосуються таких проблем як діагностика та розвиток особистісних якостей та здібностей спортсмена, його мотивація, емоційно-вольова регуляція, розвиток витривалості, стресостійкості, завзятості, формування згуртованої команди, ефективного професійного спілкування, міжособистісної і міжгрупової взаємодії тощо [29, 68, 81, 85, 86, 98, 103, 129, 186, 187, 197, 205, 220, 232, 233, 238].

На сьогоднішній день психологія спорту являє собою достатньо розвинену галузь загальної системи психологічних наук. Відповідно ця дисципліна отримала гідне місце в системі підготовки як спортсменів, так і особливо тренерів, для належного забезпечення цієї підготовки видається психологічна наукова і навчально-методична література.

Педагогіка ж спорту є достатньо молодого галуззю педагогічної науки, і кількість навчально-методичної літератури з проблем педагогіки спорту є відносно невеликою. Цікавою як для розвитку спортивної науки, так і для

практики підготовки спортсменів слід вважати появу підручника з педагогіки спорту, підготовленого колективом авторів на чолі з А.А. Сидоровим. У підручнику розглядаються методологічні підходи до вивчення нових закономірностей і принципів організації цілісного спортивно-педагогічного процесу, наведено погляди російських та іноземних вчених на проблеми педагогіки спорту, розкривається зміст сучасних методів і технологій навчання, виховання та особистісного розвитку спортсменів [166]. Багато корисного для тренерів і спортсменів містять і книги з педагогіки спорту А.А. Тер-Ованесян і Л.А. Тер-Ованесян [225], Г.Д. Горбунова [71], перекладена у 1995 році книга Э. Майнберга [143, 225] та інші.

Дослідження педагогіки спорту стосуються таких проблем як загальні принципи і закономірності навчально-тренувального процесу, спортивна дидактика, методики та технології підготовки спортсменів, вибір методів і форм навчання і виховання спортсменів, формування рухових навичок і вмінь, використання ігрових методів навчання тощо [71, 143, 157, 166, 180, 225 та інші].

У той же час потрібно зауважити, що більшість досліджень з проблем спорту, у тому числі досліджень педагогіки спорту спрямовано на забезпечення найкращої результативності діяльності спортсмена, тобто стосується періодів становлення та розвитку спортивної кар'єри людини. Це й зрозуміло, адже спорт – це діяльність, специфіка якого полягає у прагненні до найкращого результату, навіть до певної досконалості і ці прагнення зумовлюються спрямованістю спортивної діяльності на змагання.

У результаті свого розвитку спорт придбав різноманітні функції: виховну, оздоровчу, політичну, комерційну, розважальну та інші, які дають можливість людині реалізувати свій творчий потенціал, а правильно поставлена мета у спорті, створює позитивні передумови для вдосконалення здібностей людини протягом усього життя.

Кожна людина, включаючись у спорт, ставить перед собою різні цілі: кар'єра, слава, самоствердження, здоров'я, спілкування, збагачення та інше. Але

є одне, що всіх їх об'єднує – це прагнення перемогти. Не можна займатися спортом і не бажати перемоги. Від того, чи зможе спортсмен зайняти «гідне» місце і перемогти, залежить робота спортивного колективу. За кількістю і рангом перемог визначають кваліфікацію тренера, його заробітну плату, педагогічну кар'єру, почесні звання. Вкладаючи кошти у спорт, бізнесмен чекає від перемоги прибуток, а значить, з'являються кошти на нові програми для розвитку спорту.

Проте перемога, як мета спорту, все більше почала впливати на свідомість всіх – від керівників та спонсорів, до тренерів і спортсменів.

Суспільство, керівники, організатори, менеджери, бізнесмени, будучи замовниками перемоги, думають про те, як прибутковіше організувати спорт. Тренери і спортсмени, будучи виконавцями перемоги, здійснюють цю мету на стадіонах, бігових доріжках, у спортивних залах.

Спорт значним чином змінюється під впливом комерціалізації. На церемонії відкриття Міжнародного легкоатлетичного конгресу в Штутгарті в 1986 році канцлер ФРН Г. Коль відзначав той факт, що «не може не викликати серйозну заклопотаність тенденція перетворення спорту в ринок, де панує дух купівлі та продажу. Кожен крок щодо запобігання надмірної комерціалізації спорту допомагає зміцнити ідеали спорту» [78, с. 9].

Тенденції комерціалізації спорту призвели до того, що в ігрових видах спорту з'явилися клуби, бюджет яких вимірюється десятками, а іноді сотнями мільйонами доларів. Керівники таких клубів стали диктувати свої правила на спортивній арені України. Вони беруть участь у формуванні збірних команд країни, в організації та проведенні змагань, все більше керуючи і підпорядковуючи український спорт своїм інтересам. Переслідуючи комерційні інтереси в спорті, для них перемога стала необхідною для отримання особистої вигоди, задоволення власних амбіцій, отримання додаткового фінансування від держави, здійснення власної реклами.



Тиску спонсорів, менеджерів можуть зазнавати як спортсмени, так і тренери. Кожен тренер створює свою методику підготовки спортсменів, але успіху домагаються лише ті, хто правильно розкриває та надає можливість реалізувати здібності своїм учням.

При побудові тренувального процесу тренер повинен дотримуватися принципу поступового підвищення навантаження. Вони стимулюють адаптацію організму спортсмена, що виражається не тільки в звиканні до зростаючих навантажень, але й у посиленні опірності організму до впливу несприятливих факторів. Це стан у спорті називають «вищою формою», що дозволяє встановлювати рекорди. Якщо спортсмен перебуває в стані «вищої форми» недовго, ті процеси, що відбуваються в організмі, оборотні. Після зниження навантажень організм здатний повернутися в «робочий» стан, тобто до не рекордної форми. Якщо надалі знову продовжити поступово підвищувати навантаження, то спортивна форма підніметься на ще вищий рівень, що дозволить спортсмену знову набрати «вищу форму».

Якщо у тренера стоїть завдання зберегти вищу спортивну форму довше допустимих термінів, то в цей час в організмі спортсмена починають розвиватися незворотні патологічні зміни, що чинить руйнівну дію не тільки на його майбутню спортивну форму, але і на здоров'я в цілому. Непосильний режим тренувальних і змагальних навантажень вивів з спортивного життя багатьох кращих спортсменів. За час занять професійним спортом спортсмен морально зношується, його зовнішній вигляд далекий від ідеалів описаних «великими» журналістами. Переважна більшість спортсменів не витримують ритму багаторічних змагальних навантажень, але навіть ті, хто витримує, часто виявляються настільки виснаженими, що не здатні боротися за перемогу. Утримувати організм спортсмена тривалий час в екстремальній ситуації можуть тільки ті тренери, які приймають правила гри, де метою є перемога будь-якою ціною.

Значною проблемою сучасного спорту є соціальна незахищеність професійних спортсменів. Суспільство звертає увагу на діючих спортсменів, але дуже швидко забуває про них після спортивної кар'єри. Багатьох спортсменів чекає невизначеність після закінчення спортивної кар'єри. Приходить нове покоління, яке захоплюється новими переможцями, лише зрідка згадуючи про перемоги тих, хто пішов зі спорту. Бажаючи перемогти, спортсмени віддають спорту своє здоров'я та весь свій час, не залишаючи місця для іншої діяльності. Але їх спортивна кар'єра займає тільки частку всього життя як такого.

Протилежним комерціалізації підходом є гуманізація спорту, головним принципом якої є забезпечення максимального розвитку особистості спортсмена. Якщо такий принцип у спорті стане головним, тоді спорт буде істотно впливатиме на долю спортсмена не тільки під час його спортивної кар'єри, а й після закінчення її.

Керівники спорту, беручи головну мету спорту, як перемога шляхом максимального розвитку здібностей людини, будуть оцінювати ефективність роботи спортивної організації за тими заходами, які спрямовані на розвиток спорту, за тими показниками, які вказують наскільки збільшилася кількість її членів, по тому, як ті, що займаються, підвищують свої особисті результати, по тому, як члени клубу зміцнили своє здоров'я та інше. Тренери, що прийняли таку мету спорту, побудують свою діяльність так, щоб їхні учні постійно і протягом усього часу занять покращували показники свого розвитку. Наприклад, у баскетболі тренер не відрахує хлопчиська з свого відділення, якщо той буде володіти не баскетбольним зростом. Такий тренер не тільки дасть можливість дитині, люблячому баскетбол, максимально проявити свої здібності, але і допоможе їх максимально розвивати і реалізувати в грі. І коли суспільство не придбає в цій дитині майбутнього великого спортсмена, то воно придбає майбутнього тренера-педагога, який буде грамотно виховувати дітей або придбає людину, яка буде вести здоровий спосіб життя. Наше суспільство

потребує таких людей. І в тому, і в іншому випадку наше суспільство зробить велике придбання. У даний момент часу нам не вистачає таких громадян. Ці показники стануть суттю спортивної діяльності, її досягненням, моральністю, розвитком особистості людини. Приймаючи таку мету, будь-яка людина може стати спортсменом незалежно від рівня власної обдарованості.

Наше суспільство в даний момент часу стоїть перед вибором: ставити метою спорту – перемогу, і прагнути до неї, не дивлячись ні на які обставини, або прагнути до неї шляхом максимального розвитку і вдосконалення людини. У спорті, де мета не перемога будь-якою ціною, а прогрес спортсмена, зникає необхідність форсувати підготовку, застосовувати стимулятори, боротися нечесними способами. Більше того, переможцем може стати кожен – спочатку і завжди над собою, а потім над сильнішими суперниками. Тільки в цьому випадку він зможе постійно і максимально розвивати і вдосконалювати свої здібності, і не тільки в спортивні роки, але і після закінчення спортивної кар'єри. Суспільство і люди повинні розуміти, що правильно поставлена мета може допомогти спортсменові, який не тільки розвине свої здібності у спорті, а й виховає такі особистісні якості, які допоможуть йому краще адаптуватися в житті після спортивної кар'єри. Держава в цьому випадку придбає активного і всебічно розвиненого громадянина своєї країни, що веде здоровий спосіб життя.

Отже, можна сказати, що комерціалізація спорту, яка сьогодні відбувається все більшою мірою, та гуманізація спорту, як найбільш бажаний процес з погляду розвитку людини та суспільства, знаходяться у певній суперечності. Цілям та ідеалам останнього відповідає й завдання формування у процесі підготовки спортсменів готовності до їх професійного самовизначення після закінчення ними спортивної кар'єри.

Система цілеспрямованої підготовки спортсменів до успішного їх життя й діяльності після закінчення спортивної кар'єри є вкрай необхідною. Вона набуває гострої актуальності у зв'язку з трансформаційними процесами в

Україні та з переходом національної економіки до ринкових принципів функціонування, одним з наслідків яких й стала власне комерціалізація спорту.

Оскільки спортсмен, частіш за все, як і люди інших спеціальностей, починає свій професійний шлях ще з дитинства, він так вживається в нього, набуває такого досвіду і професійних суто спортивних, досить специфічних знань і навичок, що перехід у нову сферу діяльності, стає для нього складним і досить болючим. Адже там йому доводиться майже все починати практично з нуля, а він вже звик завжди бути першим, досяг певних успіхів і перемог. Тому йому навіть страшно подумати, що колись настане час, і він змушений буде назавжди залишити не просто заняття, яке вважав справою свого життя і якому віддавав всі свої сили і енергію, яке гарантувало йому стійку славу прихильників і уболівальників спорту. Тепер йому доведеться кардинально перебудувувати своє життя і поведінку, обирати нові життєві цілі й цінності.

При цьому поведінка розглядається, як зазначають М. П. Лукашевич та В.І. Рябченко, «як інтегрована відповідь усіх структурних рівнів особистості на зміни в системі «людина – середовище», спрямована на збереження і відтворення її життєдіяльності». Подібна модель, на їх переконання, «виступає в ролі однієї з найбільш вдалих спроб поєднати біологічне, психічне й соціальне в людині, представити її поведінку як інтегрований результат впливу всіх рівнів «людини-системи» – структурного, функціонального, психічного, свідомісного та поведінкового» [140, с. 264].

Тому для забезпечення не просто адекватного сприйняття спортсменом неминучості завершення своєї кар'єри у великому спорті, а й відповідної його готовності до цього, вкрай необхідним є постійне формування у нього свідомого ставлення до цієї перспективи. Це є достатньо складним завданням, оскільки його реалізація не повинна деморалізувати спортсмена, відволікати його від безпосередніх цілей сьогодення, оскільки їх досягнення вимагає граничної концентрації волі, максимальної фізичної і психологічної зосередженості на суто спортивних справах. Формування такого своєрідного

гармонійного поєднання поточного і стратегічного мислення спортсмена як особистості і є основним завданням навчально-тренувального і виховного процесу. Уміння ж його здійснювати виступає ознакою високої педагогічної майстерності викладачів і тренерів та їх професійної компетентності.

Саме вони повинні бачити у кожному своєму вихованцеві не просто якогось спортсмена, а особистість, і приділяти істотну увагу його постійному особистісному розвитку. Як цілком справедливо підкреслюють С.С. Єрмаков та І.В. Кривенцова, «гуманістичний підхід передбачає погляд на людину як найвищу цінність в суспільстві, орієнтацію на зміну способу її мислення щодо цінності фізичної культури». Автори впевнені в необхідності для спортсменів «можливості спілкування за інтересами, ведення пропаганди здорового способу життя і надання навичок щодо нього». На думку цих вчених, «гуманізм передбачає повагу до людини і вимоги до неї». Тому в програму підготовки спортсменів неодмінно мають «бути включені питання професійної педагогіки і спортивної етики» [84, с. 51]. Якщо викладачі та тренери опікуються кожним своїм вихованцем як самоцінною особистістю, що розвивається, то їх буде турбувати й доля та благополуччя спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, саме у цьому випадку вони будуть потребувати технології підготовки спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри.

Перед кожним спортсменом свого часу постає проблема самовизначення у своєму подальшому житті після закінчення спортивної кар'єри, проблема вибору нової професійної діяльності. Цей вибір має величезне значення як для самої людини, так і суспільства в цілому. *Для людини* такий вибір важливий перш за все тому, що вона фактично визначає її долю, можливості її особистісної і професійної самореалізації, максимального використання свого особистісного потенціалу і досягнення життєвого успіху. Правильний вибір, створює їй надійні передумови для повноцінного життя і сімейного щастя.

*Для суспільства* професійне самовизначення людини є важливим тому, що у такому разі вона здатна приносити найбільшу користь процесам функціонування і розвитку обраної нею сфері суспільного виробництва у самому широкому розумінні цього поняття. А її власне задоволення створює передумови для зменшення конфліктів і досягнення суспільної злагоди. Та й морально-вольові якості, яких людина набула під час активних спортивних занять, позитивно сприятимуть ефективності її професійної діяльності, і успішній реалізації обраної нею власної життєвої стратегії.

Однак молодій людині дуже непросто самостійно здійснити своє професійне самовизначення. Для цього виявляється недостатньо навіть наявності авторитетної для неї особистості викладача, тренера, вихователя. Надійна допомога у цій складній відповідальній справі вимагає належної організації навчально-виховного процесу і впровадження сприятливих педагогічних умов у школах вищої спортивної майстерності.

Основним напрямом діяльності шкіл вищої спортивної майстерності є навчально-тренувальний процес, а метою – підготовка спортсменів до збірних команд України, команд майстрів та олімпійського резерву.

У школах вищої спортивної майстерності навчається молодь, яка під час професійного самовизначення у підлітковому та молодшому юнацькому віці обрала спорт як свою професійну діяльність, і саме у цій сфері бачить своє майбутнє, свої успіхи, свій розвиток. Учнями шкіл стають кращі спортсмени відповідного регіону України, а її діяльність спрямовується на розвиток спортивної майстерності учнів за різними видами спорту та їх підготовка до успішної участі у відповідних спортивних змаганнях. Формами роботи зі спортсменами є групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття, теоретичні та методичні заняття відповідно до розроблених навчальних програм за видами спорту.

Природно, що основною метою освітньої діяльності шкіл вищої спортивної майстерності є саме професійна спортивна підготовка молоді.

У той же час, наша принципова позиція полягає у тому, щоб, відповідно до принципів гуманізму, всі тренери та адміністрація шкіл піклувалась не тільки про спортивні досягнення, але й про розвиток особистості спортсмена загалом, а одне з цілеспрямованих завдань навчально-тренувального процесу шкіл було формування готовності до нового професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Спортсмен, який відчуває, що про нього, про його майбутнє піклуються буде більш мотивованим й для підкорення нових спортивних вершин. А, завершивши спортивну кар'єру, матиме можливість стати успішною людиною у новій справі. Користь і для спортсмена і для усього суспільства – безумовна.

У той же час специфіка навчально-тренувальної підготовки спортсмена полягає ще й у тому, що дозволяє розвинути такі особистісні якості, які будуть корисними спортсмену у будь-якій новій сфері професійної діяльності після закінчення спортивної кар'єри.

Такими якостями є, наприклад, працездатність, наполегливість і сила волі. Багато фахівців, вибудовуючи піраміду успіху, вкладають в її складову різні здібності та риси характеру. Якщо узагальнити досвід видатних спортсменів, можна з впевненістю сказати, що фундамент їхнього успіху складається з відношення до власної праці та сили волі. Всесвітньо відомі спортсмени мають талант від природи, їм пощастило з тренерами, але їх особистий внесок у досягнення свого успіху полягав в них самих. Вони всього досягли не завдяки швидкості, стрибучості, силі або витривалості – їх всіх об'єднувало ставлення до власної праці та сила волі.

Праця не є функціональною спроможністю організму. Це щось інше, через що спортсмени можуть виховати такі риси характеру і сформувати такі вміння та навички, які допоможуть їм долати всілякі перешкоди на шляху при досягненні бажаних життєвих цілей. Дві нероздільних якості – наполеглива праця та сильний характер, відкривають шлях до морального і матеріального благополуччя. Успішний тренер завжди говорить своїм спортсменам:

«Суперники можуть мати більш кращі здатності, ніж у вас, вони можуть мати перевагу в фізичних якостях, але ніхто з них не повинен перевершити вас в умінні працювати та силі характеру».

Наполеглива праця громадян є запорукою добробуту і процвітання держави. Будь-яка праця є благородною і є єдиним законним джерелом багатства. Володіючи хорошою працездатністю, спортсмени зможуть і поза спортивною діяльністю стати гарними фахівцями і домогтися певних успіхів, тим самим стати необхідними для суспільства людьми.

Під час своєї професійної діяльності спортсменам часто доводиться проявляти силу волі, що є одним з основних засобів для досягнення бажаної мети, для розв'язання нових перешкод і стресових станів. Мати силу волі не означає «робити те, що хочеться». Швидше це означає: «робити те, що не хочеться, але доводиться, бо це необхідно». Силу волі можна розвинути саме так, як і м'язи. Саме ця сила відкриває шлях до розвитку особистості, моральному та матеріальному успіху.

Спортсмени при якісному виконанні поставленого перед ними обсягу роботи, виховують в собі працьовитість та силу волі. Коли збільшуються навантаження і всі сили віддані, коли спортсмени більше не в змозі зробити хоча б ще один рух, коли немає шансів перемогти, тоді у них з'являються сумніви. У цей момент їм здається, що ніби у них немає ніяких здібностей, що настала межа їх можливостей, і хочуть все залишити та припинити роботу.

Спортсменам необхідно зрозуміти, що вони помиляються в тому, що це межа їх здібностей і не потрібно припиняти роботу, так як це головне багатство в їхньому житті. Вони просто наткнулися на перешкоду, а вона має властивість зупиняти людину. Питання лише в тому, що спортсмени будуть робити при натиканні на цю перешкоду? У них може з'явитися спокуса здатися, припинити тренування, змиритися з поразкою, тренуватися «аби як» – все це через недостатній прояв сили волі. Тренери повинні підказати спортсменам, що їм в цей час не варто здаватися, а необхідно йти далі в своєму розвитку та долати



цю перешкоду. Спортсмени повинні розуміти, що у них все може піти не гладко з самого початку. Їм немає сенсу турбуватися, якщо вони знову спіткнуться та впадуть, просто у них поки що немає необхідного досвіду. Тренери повинні підтримати учнів та вселити в них впевненість не здаватися, встати і продовжувати йти далі. Спортсмени повинні проявити силу волі та зробити великі зусилля, щоб в їх діях відбулися позитивні зміни. Таким чином, вони виховують в собі якості необхідні для досягнення успіху не тільки в спорті, а й у житті. Виховуючи в собі силу волі – вони виховують в собі здатність долати перешкоди, що зустрічаються в їх професійній кар'єрі.

У навчально-тренувальному процесі для спортсменів стає звичайною справою прояв працьовитості та сили волі, якостей, які в подальшому допоможуть їм досягти успіху в будь-якій справі і будь-якій професії. Такою ж важливою якістю спортсменів є дисциплінованість.

Дисциплінованість є невід'ємною частиною поведінки людини в суспільстві, а також однією з людських якостей, яка необхідна для досягнення успіху в будь-якій професійній діяльності. Дисциплінованість у спортсменів є найважливішим аспектом їх спортивної кар'єри, так як їм часто доводиться відмовлятися від ряду речей, які можуть їм перешкодити при досягненні високого спортивного результату, а необхідно робити ті дії, які допоможуть його досягти.

На спортсменів може напасти «напад ліні», бажання відпочити або зайнятися своїми особистими справами замість наполегливої праці на спортивний результат. Якщо спортсмени не будуть дисципліновані в цих питаннях, то їм буде складніше, а то і просто неможливо досягти успіху. При доланні ліні та якихось спокус, дисциплінуючи себе, спортсмени вчаться керуватися не миттєвими бажаннями, а правильно оцінювати свої здібності, бачити довгострокову перспективу. Це «капітал», який допоможе не тільки в спорті, але і у всьому подальшому житті, для досягнення будь-яких цілей в будь-якій новій професії після спорту.

Для досягнення високих спортивних результатів, а в перспективі досягнення успіху під час іншої майбутньої професійної діяльності, спортсменам необхідно ретельно стежити за режимом свого робочого дня, харчуванням, здоров'ям та інше, оскільки хворими або ослабленими вони будуть не в змозі якісно виконувати необхідну роботу, організований режим роботи дозволить їм вчасно і своєчасно виконувати поставлені цілі та завдання.

Під час навчально-тренувального процесу і спортивних змагань, ми прагнемо націлювати спортсменів на виконання таких дій, які спонукають їх проявляти якості, що виховують в них дисципліну.

Своєчасне відвідування тренувань і дотримання їх режиму, точне виконання завдань, поставлених перед учнями та ряд інших дій, повинні бути загальноприйнятими діями для спортсменів. Але, виховуючи в них дисципліну під час тренувань та змагань, ми добиваємося виконання ряду дій, які приведуть спортсменів або весь спортивний колектив до досягнення бажаних результатів. Наприклад, в ігрових видах спорту взаєморозуміння гравців під час гри і досягнення ними спільної мети можливе саме завдяки прояву дисципліни усіма членами команди.

Таким чином, дисциплінуючи спортсменів під час навчально-тренувального процесу і поза ним, ми створюємо передумови для формування необхідних навичок, які допоможуть їм у новій професії після закінчення спортивної кар'єри.

Важливими вміннями для будь-якої професії є і вміння ефективної групової взаємодії та комунікації, які успішно розвиваються в навчально-тренувальному процесі.

Спортсмени тоді проявляють найкращі професійні якості, коли вони у своїй діяльності розкривають свій творчий хист і тим самим допомагають розкрити свої найкращі якості членам свого колективу, і так повинні діяти всі члени даного колективу.

Для того, щоб мати високий рівень знань, умінь, навичок спортсмени у своїй діяльності повинні прагнути до самовдосконалення, бути готовими брати активну участь в найскладніших ситуаціях, пов'язаних з діяльністю колективу і мати високу ступінь відповідальності за його долю. Наприклад, в ігрових видах спорту спортсмени не можуть реалізувати себе без наявності в команді хороших виконавців і грамотного тренера. Тільки вони своїми діями допоможуть йому реалізувати себе і показати гру високого класу.

Спортсменам необхідно ставитися до своїх дій самокритично, вміти оцінювати свої індивідуальні професійні якості та риси характеру, адекватно аналізувати свої вчинки, проявляти комунікабельність в колективі.

При прагненні до адекватної самооцінки і розвитку в собі кращих якостей, спортсмени готують себе до роботи в колективі в майбутній професії.

Відпрацьовуючи на навчально-тренувальному занятті командні взаємодії, спортсмени повинні враховувати як свої можливості і здібності, так і своїх партнерів по команді. Виконуючи будь-які дії під час гри, вони повинні вміти і бути готовими швидко оцінити ситуацію та прийняти правильні для команди рішення – атакувати самому або виконати передачу партнеру, що знаходиться в кращій ситуації, загострити ігрову ситуацію або перевести гру в спокійне русло і так далі. Головне в діях спортсменів – не проявляти егоїстичні якості, а правильно оцінювати свої здібності для досягнення спільної мети колективу. Якщо партнери по команді зробили помилки, то ні в якому разі спортсмени не повинні опускатися до критики, а постаратися взяти всю відповідальність за подальший розвиток ігрової ситуації на себе, і своїми діями компенсувати помилки партнерів та привести команду до бажаного результату.

Здатність до адекватної самооцінки та правильної комунікації в суспільстві допоможе спортсменам самореалізуватися, побудувати адекватні взаємини в колективі та правильно визначити свої функції й місце на новій роботі після закінчення спортивної кар'єри.

Спортсменам для успішної самореалізації після закінчення спортивної кар'єри важливі також широкий світогляд та відкритість новому досвіду.

Ми пропонуємо спортсменам у вільний від навчально-тренувальних занять час займатися різними видами діяльності, які допоможуть їм підвищити рівень обізнаності про різні види професійної діяльності. Наприклад, деякі спортсмени поза тренуванням проводять різні спортивно-масові заходи: змагання, тренування, майстер-класи, свята та інші.

Щоб визначитися з вибором майбутньої професії, спортсмени повинні оволодіти знаннями, що пов'язані з даним видом професійною діяльністю. На початковому етапі спортсмени повинні розвинути в собі широкий світогляд, щоб мати загальне уявлення про життєдіяльність людини. Тренери повинні сприяти розширенню їх кругозору, що допоможе спортсменам правильно розуміти життєві процеси, їх взаємодії, розвивати необхідні загальнолюдські якості, які стануть в нагоді для майбутньої професійної діяльності, не залежно від того, яким саме видом діяльності він буде займатися.

Тренер повинен не тільки привести приклади того, як колишні спортсмени домоглися високих спортивних результатів, а й також приклади як вони не змогли реалізувати себе в житті, пояснюючи при цьому причину невдачі.

Необхідно розповідати спортсменам, що потрібно робити і які якості вони повинні в собі розвивати. Якщо спортсменам сподобалася якась спеціальність, то вони повинні отримати максимально повну інформацію про неї, розглянути її у всіх позитивних та негативних аспектах, постаратися спробувати її на практиці, при цьому аналізуючи кожен етап роботи. Ні тренери, ні спортсмени не повинні ідеалізувати або навпаки ігнорувати будь-яку інформацію або думку про досліджувану професію. Багато хто вважає, що колишні спортсмени обов'язково будуть майбутніми тренерами, але як показує практика, ці два види діяльності різні за своїм змістом та спрямованістю.

Для більш якісного визначення майбутньої професії, спортсменам необхідно випробувати свої сили в тренерській, викладацькій або менеджерській роботах. Для цього ми пропонуємо їм зайнятися тренерською практикою, організувати та провести різні спортивні заходи поза своїх професійних тренувань. Це допомагає їм більш точно, умовно кажучи зсередини, вивчити свою майбутню професію, визначити їх ставлення до того контингенту, з яким вони проводять заняття, їх ставлення до матеріального забезпечення та інші аспекти обраної професії.

Схильність спортсменів до навчальної діяльності, бажання досягнути основи викладацьких знань, можуть допомогти їм проявити себе в цій сфері. Для цього під час спортивної кар'єри вони повинні проявити активність, зацікавленість в розширенні якостей і знань, необхідних для майбутньої професії.

У той же час далеко не всі спортсмени мають хист та схильність до викладацької, тренерської діяльності або до організації спортивно-масових заходів. Багато хто може знайти себе у професіях, зовсім не пов'язаних із спортивною діяльністю і для цього у школах вищої спортивної майстерності потрібно створити спеціальні умови.

Таким чином, навчально-тренувальний процес сприяє розвитку низки особистісних якостей спортсменів, які будуть їм корисними та допоможуть досягнути успіху у будь-якій новій сфері професійної діяльності після закінчення спортивної кар'єри. Проте розвиток цих якостей є недостатнім для формування готовності спортсмена до нового професійного самовизначення. Необхідними є наукові дослідження та цілеспрямована педагогічна робота у цьому напрямі.

Спортсмен, віддаючи всі сили і творчу енергію улюбленому виду спорту, повинен завжди чітко пам'ятати, що його фізичні сили і морально-вольові здібності не можуть бути безмежними, і внаслідок цього професійна спортивна діяльність його обмежена у часі певними віковими рамками.

Отже, він має бути психологічно готовий до того, що неминуче прийде час, коли у його житті настануть кардинальні зміни. Вони полягатимуть не тільки у тому, що спортсмен спочатку відчує, що вже неспроможний досягти тих результатів, які йому ще вчора порівняно легко давалися, а й все більш помітній втомі. Потім помітять це його партнери і тренери, і його все частіше триматимуть на лаві запасних. Істотно впаде рівень його заробітної плати, зникнуть преміальні. Але й для спортсмена як амбітної особистості головним ударом буде не це, а саме те, що він стрімко втрачає свої професійно-спортивні кондиції і при цьому добре усвідомлює сам, що це вже назавжди, хоча йому й не хочеться вірити у це.

Така ситуація стає найскладнішою й найважчою у житті професійного спортсмена, оскільки вона виступає своєрідним рубежем між одним та іншим способом його особистісного і суспільного буття. Якщо ж до цього додається те, що даються ознаки давні травми, істотне зниження рівня фізичного навантаження, то цілком зрозумілою стає певна розгубленість і навіть страх перед невизначеністю подальшого життя й діяльності й тими численними ризиками, які вона здатна породжувати.

Таким чином, надзвичайно важливу роль відіграє формування у спортсмена психологічної і моральної готовності до завершення спортивної кар'єри. Однак тут перед спортивною педагогікою постає серйозна суперечність. З одного боку, основна мета цієї педагогіки має полягати у належній підготовці (фізичній, моральній і психологічній) спортсмена та його чіткій орієнтації на досягнення визначеного результату в необхідний момент. З іншого ж боку, спортивна педагогіка не тільки не може ігнорувати й того факту, що специфічною рисою спортивної кар'єри є її завершення у той час, коли сам спортсмен ще є відносно молодою людиною, у більшості випадків має високі фізичні та інтелектуальні кондиції й морально-вольові якості. І тому одним з важливих завдань цієї педагогіки являється необхідність такого

виховання спортсмена, щоб момент закінчення його спортивної кар'єри не був для нього несподіваним, не застав його зненацька.

Як свідчать життєва практика та особистий спортивний і педагогічний досвід автора, успішне розв'язання цієї суперечності не тільки можливе, але й стає досить дієвим в умовах системного підходу до організації навчально-тренувального процесу.

Система організації навчально-тренувального та виховного процесу має сприяти максимальному розкриттю творчих здібностей кожного спортсмена, реалізації його особистісного потенціалу та водночас формувати готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. В основу функціонування системи покладено цілеспрямований педагогічний вплив на кожного спортсмена, який є дидактично вивіреном та максимально індивідуалізованим.

Педагогічна система цілеспрямованого формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри у навчально-виховному процесі має бути спрямована на вирішення низки важливих завдань. Одним із них є інформування спортсменів щодо особливостей професійного самовизначення у різних видах професійної діяльності.

Відомо, що діяльність являє собою одну з основних форм індивідуального і соціального буття людини. Серед її численних видів особливе місце посідає професійна діяльність. Характерною її ознакою є те, що вона виступає основним джерелом життєзабезпечення людини і тому вимагає від неї як відповідної професійної підготовки, так і постійного удосконалення отриманих знань, умінь і навичок. Ця обставина разом з ціннісним сприйняттям людиною своєї професійної діяльності й усвідомленням її соціальної значущості і може допомогти людині стати справжнім професіоналом у свідомо й самостійно обраній нею сфері діяльності, завоювати авторитет і визнання колег.

Як пише відомий фахівець у сфері соціальної філософії та філософії освіти В.П. Андрущенко, «професіонал – це людина, яка обрала певну сферу діяльності як постійну життєву справу, досягла в ній досконалості й обернула це заняття на професію». Він спеціально підкреслює при цьому ту істотну обставину, що «підготувати, виховати таку людину не просто. Цей процес не може здійснюватися самоплинно. Навіть за неабияких інтелектуальних, мистецьких чи фізичних задатків для цього потрібен учитель і установа, що забезпечить їх належний розвиток і реалізацію» [4, с. 8].

Для успішного формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після завершення спортивної кар'єри важливим є інформування стосовно професійно-важливих питань та відповідно засвоєння ними знань професій, психології професійної діяльності та праці. Наприклад, спортсмени мають добре орієнтуватись у таких питаннях як типи професій, їх основні характеристики та вимоги до їх виконання, етапи освоєння професії, схему освоєння професійної діяльності, взаємозв'язок та відмінність професійного та особистісного самовизначення тощо. Важливими для обговорення зі спортсменами є також типології професійного і особистісного самовизначення та рівні професійного самовизначення.

Аналіз професіограм дозволяють їм зрозуміти умови праці, характеристики різних професій, професійно важливі знання, уміння, якості та визначити відповідність тих чи інших індивідуальних особливостей до вимог професій. Уміння аналізувати професіограми передбачає знання типів професіограмм, усвідомлення основних підходів до змісту і структури професіограмми, складових професіограмми та розуміння схеми професіографування. Особливістю роботи зі спортсменами є не формування у них навичок складати професіограми, а розвиток їх умінь знайти інформацію про конкретну професію та проаналізувати цю інформацію, проаналізувати професіограму для того, щоб узагальнити важливі для спортсмена дані та зробити необхідні висновки.



Окремої уваги заслуговують усвідомлення спортсменами особливостей сучасного ринку праці та визначення попиту на ті чи інші професії. Знання того, які професії користуються найбільшим попитом можуть бути корисними для успішного працевлаштування спортсмена після закінчення спортивної кар'єри та для узгодження власних уподобань, з одного боку, та об'єктивних обставин у країні, з іншого. Для цього зі спортсменами потрібно обговорювати способи отримання такої інформації, її аналізу та узагальнення.

Важливою частиною інформаційно-просвітницької роботи зі спортсменами є обговорення способів отримання інформації стосовно вільних вакансій на ринку праці та пропозицій роботи. Зокрема спортсмени можуть оцінити можливості звернення до Центрив зайнятості, одержання інформації через ЗМІ, Інтернет, ярмарки вакансій. Тоді вони починають орієнтуватись у тому, на яких сайтах Інтернету, у яких газетах, в яких передачах TV публікують пропозиції роботи, розглядаються також проведення ярмарок вакансій у Харкові.

Проінформований спортсмен – це потенційно самостійний суб'єкт професійного самовизначення, який активно шукає себе та може прийняти виважене рішення. Важливо, щоб спортсмен виявляв самостійну активну позицію у питанні професійного самовизначення, тільки тоді створюються умови для того, щоб прийняте рішення щодо майбутньої професії було правильним і принесло задоволення спортсмену.

Отже, ще одним *завданням* зазначеної педагогічної системи є активізація спортсменів у професійному самовизначенні.

Одним із способів такої активізації має бути мотивація спортсменів та забезпечення усвідомлення ними значущості формування готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри. У процесі експериментальної роботи має аналізуватись особливості закінчення спортивної кар'єри як кризового етапу в житті спортсмена, завдання цього етапу та засоби виходу із кризи.

Потрібно розглядати різноманітні мотиви, які є найбільш важливими та значущими для кожного окремого спортсмена для вибору професійного шляху після закінчення спортивної кар'єри. У бесідах та дискусіях аналізувати різні типи професій, особливості мотиваційної сфери для представників кожного типу та вплив особистісної активності на успіх людини у професійній діяльності. Активізацію та цікавість можуть викликати біографічні приклади життєвого та професійного успіху історичних особистостей та відомих спортсменів.

Іншим способом активізації спортсменів у професійному самовизначенні є застосування у процесі роботи з ними активних методів навчання таких як дискусії, бесіди, аналіз конкретних ситуацій, рольові й ділові ігри, проблемний виклад матеріалу, дослідницькі метод, творчі есе ті інші. Активні методи навчання дозволяють спортсменам стати на позицію активних суб'єктів, що самостійно аналізують інформацію, самостійно діють, самостійно приймають рішення, самостійно оцінюють наслідки прийнятих рішень.

Професійне самовизначення – це важливий етап особистісного розвитку людини, це системне утворення, яке пов'язано із здатністю визначати свою професійну спрямованість, здійснювати професійний вибір, оцінювати відповідність своїх здібностей та індивідуальних особливостей вимогам професії та займатися саморозвитком для забезпечення успішної професійної діяльності.

Таким чином, *важливим завданням* формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри має бути не тільки інформування спортсменів про світ професій та їх активізація у професійному самовизначенні, але й спрямування спортсменів до самопізнання та саморозвитку.

Професійне самовизначення передбачає чітке усвідомлення, чого людина бажає від життя, від професійної діяльності, від кар'єри, тобто розуміння власних найбільш важливих потреб, інтересів, цілей. Спонування спортсменів

до самопізнання, до саморефлексії є необхідним елементом експериментальної роботи. Причому спеціальні завдання, підібрані питання, тестування мають не тільки допомогти спортсменам у самовизначенні стосовно професійних цілей, але й у самопізнанні власних індивідуальних особливостей (здібностей, якостей, умінь та навичок).

Одна з наших цілей полягала у тому, щоб спрямувати спортсменів на власний активний саморозвиток у майбутній професійній діяльності, причому завдання полягає як у плануванні розвитку свого потенціалу у процесі праці, так і у саморозвитку для успішного початку профдіяльності. Останнє передбачає роботу спортсменів «тут і зараз» для власного вдосконалення, для забезпечення можливостей досягнення своїх професійних цілей після закінчення спортивної кар'єри. Спортсмени оцінюють свої сильні та слабкі сторони, свої можливості та перепони, які можуть виникнути, засоби подолання перепон та можливості професійного навчання.

Спортсмени також мають усвідомити, що у сьогоденному світі, коли інформація застаріває досить швидко, вони повинні бути готовими та планувати свій постійний розвиток, удосконалення своєї професійної майстерності, у тому числі через реалізацію принципу «навчання через все життя». Для допомоги спортсменам у плануванні свого професійного розвитку, вони можуть ознайомитись з такою інформацією, як періодизація розвитку людини як суб'єкта праці, рівні професіоналізму, етапи освоєння професії, особлива увага має приділятися питанням формування індивідуального стилю професійної діяльності.

Проблема розвитку людини у професійній діяльності може бути пов'язаною із плануванням кар'єри. Спортсмени починають орієнтуватись у питаннях класифікації особливостей кар'єри, принципів кар'єрного просування, особливостях вертикальної та горизонтальної кар'єри. Але вся робота стосовно мотивації, інформування, засвоєння знань, діагностики індивідуальних особливостей та самопізнання спортсменів має завершуватись формуванням

професійного плану, в якому відображаються рішення спортсменів стосовно професійного самовизначення після завершення спортивної кар'єри.

Цей план включає визначення спортсменів стосовно найбільш бажаної професії після завершення спортивної кар'єри, мети професійної діяльності, бажаних досягнень у професії, критеріїв досягнення успіху у праці, заходів, які треба здійснити вже на даному етапі життя, а також після завершення спортивної кар'єри, для досягнення поставлених цілей.

Ще одним важливим *завданням* цілеспрямованої педагогічної роботи зі спортсменами вважаємо формування психологічного, емоційного прийняття ситуації закінчення спортивної кар'єри та необхідності формування готовності до нового професійного самовизначення.

Як переконливо свідчить життєва практика і спеціальні дослідження автора та його численні бесіди як з колишніми спортсменами, так і з тим, що тільки опинилися напередодні закінчення спортивної кар'єри, їм всім властива одна досить характерна особливість. Вона полягає в активному опорі психіки спортсмена самій думці про необхідність завершення кар'єри і переходу до нової сфери застосування своїх сил, енергії та волі, в тому числі й набутих вольових якостей в процесі активних занять спортом. Таке явище називається психологічною резистенцією (від англ. *resistance – onip*) і це нормальна реакція людини на вкрай небажане збурення її звичного комфортного стану, яке до того ж загрожує її збереженню та існуванню.

Таким чином, вже саме існування резистентних властивостей психіки спортсмена та їх прояв у розглянутому контексті формування завчасної його підготовки до активного життя й діяльності у принципово нових сферах після закінчення активної спортивної кар'єри являє собою цікаву й надзвичайно серйозну проблему не тільки педагогіки спорту, а й соціально-психологічних і педагогічних досліджень взагалі.

Залучення до занять професійним спортом все більш широкого загалу людей, у переважній більшості молоді істотно загострює вказану проблему,

оскільки молоді взагалі притаманне виразно скептичне ставлення до свого майбутнього. Молодим людям звичайно уявляється, що вони завжди будуть молодими, сильними і здоровими і лишатимуться такими протягом всього свого життя. Це уявлення також стає одним з вагомих джерел формування і розвитку резистентного ставлення до спроб прищепити їм розуміння того, що колись все одно доведеться розпрощатися зі спортом і рішуче обрати зовсім нову для себе сферу життя й діяльності.

Таким чином, надання спортсмену такого розуміння й тим більш формування його готовності до такої кардинальної зміни звичного способу життя виявляється досить складним завданням. Для успішного розв'язання цього завдання педагогу, тренеру і психологу команди вкрай необхідні надійні практичні рекомендації. Розробка ж їх та належна апробація вимагає наявності відповідних теоретичних і методологічних засад, які можуть бути отримані лише як результат цілеспрямованих системних досліджень у сфері, що поєднує такі специфічні напрями, як теорія і методика професійної освіти, психологія особистості, педагогіка і психологія спорту, логіка і психологія діяльності та інші.

Основне завдання створюваної системи цільової підготовки людини до успішного (ми це спеціально підкреслюємо) життя й діяльності після закінчення спортивної кар'єри має полягати не у руйнуванні цієї резистенції, а у відносно м'якому її подоланні і навіть наступному її плідному використанні. При цьому ми виходимо з того, що руйнування будь-якого психічного утворення неминуче призводить до завдання певної шкоди всій психіці людини, а отже й до руйнації системної структури її особистості. Тому необхідно починати з виявлення у спортсмена відчуття тривоги за своє майбутнє і на цій основі допомагати йому визначити її глибинні причини та найбільш доцільні шляхи подолання.

Для того, щоб успішно, тобто спокійно й ненав'язливо, але системно і послідовно долати резистентні прояви спортсмена на спробі цілеспрямованої

його підготовки до постспортивного періоду його життя, необхідно перш за все сформуванню у нього звички до самоаналізу і глибоку внутрішню потребу в такому аналізі. Потреба в самоаналізі дозволяє ефективно використовувати спортсменів свою резистентність для рішучого протистояння шкідливим впливам, в тому числі й подолання зарозумілості, почуття своєї незамінності, зверхнього ставлення до своїх товаришів по команді, рівень майстерності яких поки що поступається твоєму. До речі, ця потреба взагалі необхідна кожній людині, в тому числі й спортсменів навіть під час активного заняття професійним спортом, оскільки вона виступає одним із плідних джерел і засобів удосконалення своєї майстерності.

Вважаємо за доцільне навести глибоку думку видатного психолога К.К. Платонова про те, що «особливо важливо для самопізнання правильне розуміння своєї ролі у колективі, в суспільстві. Високий рівень самопізнання і, таким чином, самосвідомості у цілому визначає об'єктивно правильне поєднання особливостей особистості і, зокрема, її здібностей, з соціальною роллю цієї особистості». Вчений цілком справедливо підкреслює при цьому, що «чим вищою є самосвідомість особистості, тим вищою за інших рівних умов є роль її у колективі і суспільстві» [174].

Системна організація навчально-тренувального процесу спортсменів має передбачати не тільки неперервне підвищення спортивної майстерності її учасників і забезпечення піку їх фізичної та емоційно-вольової форми на час відповідальних змагань, але й сприятливий психологічний клімат, високу відповідальність перед товаришами, перед своїми уболівальниками, сім'єю і власною совістю, належну загальну і професійну культуру. З цією метою необхідно, по-перше, забезпечити максимальну довіру вихованців до свого тренера не тільки як до авторитетного фахівця, але і як до інтелектуально розвиненої особистості з високим рівнем культури, широким світоглядом і чіткими світоглядними позиціями, як до вмілого педагога і чуйної людини.

Його здатність приваблювати людей, культура, високі моральні принципи і характер міжособистісного спілкування помітно знижує їх резистентність.

По-друге, важливою умовою подолання остраху і невпевненості спортсмена перед невизначеністю його постспортивного життя виступає отримання кожним спортсменом освіти у вищому навчальному закладі як фізкультурного, так і будь-якого іншого профілю відповідно до його інтересів, прагнень і переваг. Саме отримання професії вже значною мірою знижує рівень психологічної резистентності спортсмена і підвищує його готовність до успішного життя й діяльності після закінчення спортивної кар'єри, відкриває реальні можливості плідно працювати згідно з отриманою освітою і кваліфікацією і досягти самореалізації у новій сфері.

По-третє, ефективним засобом в системі «м'якого» подолання прояву психологічної резистентності спортсмена у надзвичайно важливій для його життя сфері виступає турбота про збереження його фізичного, емоційного і морального здоров'я, що має сприяти успішній його самореалізації в новій сфері професійної діяльності, яка може вимагати не менше сил і енергії, ніж спортивні змагання. Крім того, вона потребує від нього високої професійної компетенції, творчого підходу, максимальної мобілізації його креативних здібностей та інтелектуального потенціалу. Формування у спортсмена так необхідного йому розуміння цих особливостей постспортивної діяльності дає можливість спрямувати його психологічну резистентність на опір проявам ліні, апатії, нерішучості, трансформувати її в енергію дії.

По-четверте, надзвичайно важливим, можливо, навіть стратегічним засобом пропонованої системи повинно стати цілеспрямоване прищеплення кожному спортсменові дбайливого ставлення до отриманого грошового винагородження, до раціонального його витрачання, в тому числі шляхом інвестування у своє майбутнє. Для цього достатньо наводити приклади того, як вкладають в успішний бізнес свої кошти видатні спортсмени, артисти чи представники інших професій, діяльність яких обмежена певним віком.

Так, в процесі спостережень було встановлено, що психологічна резистентність людини може виступати як проявом, так і результатом такої добре відомої властивості її психіки, як ригідність, яка полягає в істотному ускладненні (аж до повної неспроможності) зміни наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, які вимагають її перебудови. Звичайно прийнято виділяти такі види ригідності: когнітивну, афективну і мотиваційну [127]. Всі вони тією чи іншою мірою мають місце при проявах резистентності спортсмена стосовно необхідності формування його розуміння невідворотності закінчення з часом спортивної кар'єри. Звичайно когнітивна ригідність полягає в ускладненні перебудови сприйняття ним нової ситуації та формуванні уявлення про її зміст і сутність. Характерним же проявом афективної ригідності стає неадекватність емоційних відгуків на зміну важливих чинників його життя. Нарешті, мотиваційна ригідність спортсмена полягає у важкості психологічної трансформації системи мотивів у нових, принципово відмінних від звичних йому обставинах, які вимагають від нього гнучкості реакції та адекватної зміни своєї поведінки.

Аналіз проявів ригідності психіки спортсменів дозволив встановити, що певний рівень її розвитку при всіх трьох її видах може виступати певним бар'єром не тільки у повсякденному житті, а й навіть під час відповідальних спортивних змагань. Тут бар'єри проявляються у певних стереотипах дій та неспроможності прийняття спортсменом творчих, нестандартних рішень, які вже тим, що вони неочікувані для суперника, здатні принести успіх команді. Зв'язок ригідності з резистентністю виявляється в тому, що ригідній людині притаманні невпевненість у своїй здатності успішно діяти в нових умовах, а коли ця людина досягла певних успіхів у спорті чи іншій сфері діяльності, вона прагне приховати цю невпевненість підвищеною резистентністю до зовнішніх впливів, спрямованих на допомогу їй у виборі способу дії.

Система «м'якого» подолання резистентності якраз і передбачає перш за все надання ненав'язливої допомоги спортсменам, яким притаманна виразна



ригідність психіки. Педагогічна майстерність тренера і мистецтво впливу на спортсмена полягає в тому, щоб ця допомога справляла у того враження, начебто підказане йому рішення було вироблене і прийняте ним самостійно. І в цьому разі ригідність перетворюється на позитивний чинник, оскільки вона допомагає людині цілеспрямовано і енергійно реалізовувати це рішення, не звертаючи уваги на зовнішні обставини, які перешкоджають реалізації цього рішення.

На наше глибоке переконання, яке ґрунтується на результатах аналізу літературних джерел, власних спостережень і бесід з багатьма як активними, так і колишніми спортсменами, рівень резистентності психіки до сприйняття і прийняття нових життєвих реалій, який виявляє людина, зумовлений такою системою чинників. По-перше, він істотно залежить від індивідуальних рис і якостей особистості спортсмена, насамперед стійкості його психіки та його життєвих цілей і цінностей. По-друге, рівень резистентності психіки спортсмена до змін визначається його освіченістю та вихованістю, загальною і професійною культурою. По-третє, цей рівень залежить від характеру взаємодії особистості спортсмена із зовнішнім середовищем і його здатності критично оцінювати ці взаємовідносини і взаємодію. Нарешті, по-четверте і, можливо, найголовніше, рівень резистентності та її прояви залежать від тих системно спрямованих дій тренера, педагога і психолога, метою яких і стає ефективна підготовка спортсмена і до успішних виступів на змаганнях, і до його успішного життя й діяльності після завершення спортивної кар'єри.

Тренер, як педагог і психолог, має бути готовим до прийняття власної відповідальності за свої слова і дії у ситуаціях професійного спілкування зі спортсменом. Вона включає постановку тільки реалістичних цілей, оскільки психологічно готовий і педагогічно компетентний тренер повинен розуміти не тільки індивідуальні психічні особливості спортсмена, але й обмеженість своїх можливостей стосовно впливу на нього. Володіючи ефективними методами

переконання і навчовання, тренер, тим не менше, повинен рішуче відмовитися від нереальних намагань змінити саму особистість спортсмена.

Однак необхідно підтримувати його амбітні плани, в тому числі як ті, що стосуються подальшого підвищення спортивної майстерності, так і ті, що спрямовані на успішну діяльність після завершення виступів. Тут потрібна досить тонка тактика, яка має запобігати так званій «зоряній хворобі» й зарозумілості, однак допомагати спортсменові правильно використовувати свою популярність, формувати свій імідж і паблік-рілейшнз (PR), який може відіграти важливу роль в організації його життя й діяльності та здійсненні його планів стосовно нової сфери успішної реалізації набутих у спорті морально-вольових якостей і навичок бійця.

Персональний PR, підкреслює О. Садовник, «як у командних, так і в індивідуальних видах спорту, дозволяє спортсменові перетворити своє ім'я на бренд, який не має стосунку до спорту, і підтримувати надалі потрібний імідж цього бренду. У такому разі можна повністю уникнути залежності від особистих спортивних досягнень» [197, с. 286]. Останнє зауваження уявляється надзвичайно важливим з позицій нашого дослідження, оскільки у багатьох спортсменів на завершальному етапі кар'єри ці досягнення можуть бути дуже скромними. Дійсно, сили вже не ті, спортсмен швидше втомлюється, він втрачає колишню форму і все частіше сидить на лаві запасних. Однак його ім'я ще «на слуху», імідж видатного спортсмена не втрачено, і PR активно допомагає як певний час протриматися в команді, так і підготувати собі нову сферу діяльності та себе самого до успішної діяльності у цій сфері.

Це пов'язано з тим, що завдяки іміджу і PR йому легше встановлювати відносини з різними контраптернерами, а самим цим контраптернерам утішно, що вони співпрацюють з широко відомою людиною, яка, до того ж ще й часто консультується з ними з суто професійних питань, віддаючи належне їх професійним знанням і досвіду. Бренд колишнього відомого спортсмена має підвищити і авторитет його партнерів по бізнесу чи іншим сферам діяльності,

оскільки потенційним споживачам їх продукції завжди цікаво мати справу з фірмою, пов'язаною з ім'ям якоїсь знаменитості.

У будь-якому разі психологічна резистентність спортсмена не може розглядатися як щось настільки непереборне, що як бар'єр, вона назавжди закриває для нього можливості піддаватися відповідному психолого-педагогічному впливу, який цілеспрямовано має готувати його до успішного (і це ми ще раз особливо підкреслюємо) життя й діяльності після завершення активної спортивної кар'єри. Але формування психологічного, емоційного прийняття ситуації завершення спортивної кар'єри та необхідності формування готовності до професійного самовизначення у нових умовах є непростим завданням і вимагає неабиякої педагогічної майстерності викладача, високої його культури, професійного та особистісного авторитету.

Таким чином, основними завданнями формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є:

- інформування спортсменів щодо професійно-важливих питань, які допоможуть їм прийняти виважене рішення стосовно майбутнього професійного самовизначення;

- активізація спортсменів у професійному самовизначенні;

- спрямування спортсменів до самопізнання та саморозвитку;

- забезпечення психологічного, емоційного прийняття ситуації закінчення спортивної кар'єри й необхідності формування готовності до нового професійного самовизначення.

У той же час, як вже відзначалось, значна кількість спортивних та психолого-педагогічних досліджень проводиться у сфері підготовки спортсменів, а досліджень, присвячених проблемам професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, недостатньо. Певною мірою ця проблема з психологічної точки зору розглядається у роботах, присвячених психологічним особливостям періоду закінчення спортсменами спортивної кар'єри, таких як дослідження Д.К. Давлеткалієва,

І.Б. Іванова, О.Ю. Сенатрової, Н.Б. Стамбулової, С.Н. Шихвердієва [80, 99, 205, 220, 244-247].

У цих роботах розглядаються проблеми психологічного консультування, негативних емоційних станів, адаптації, ресоціалізації, психологічного супроводу спортсменів, що завершують або завершили спортивну кар'єру. Серед основних завдань психологічної допомоги спортсменам виділяється допомога у подоланні негативних переживань, у підведенні підсумків спортивної кар'єри, у виході з кризи закінчення спортивної кар'єри, у формуванні нових життєвих цінностей та цілей, перебудові мотиваційної сфери, усвідомленні цінності своєї особистості поза соціальної ролі спортсмена тощо. У той же час майже всі дослідники вважають одним із найбільш важливих завдань допомоги спортсменам у цей час – нове професійне самовизначення.

Професійне самовизначення крім того, що є окремим значущим завданням для спортсменів, сприяє і подоланню негативних емоційних переживань, і їх новій адаптації, і їх ресоціалізації. Успішне професійне самовизначення є одним із важливих факторів позитивного вирішення життєвої кризи, пов'язаної з завершенням спортивної кар'єри.

У роботах, присвячених кризам спортивної кар'єри [22, 99, 218, 252], особливо відзначається криза закінчення спортсменами кар'єри як складний та суперечливий період життя для будь-якого спортсмена. Як зазначає І.Б. Іванов, для спортсменів, що завершують спортивну кар'єру характерними є такі негативні емоційні стани як депресія, невротизація і фрустрація, а для колишніх спортсменів – депресія, астения і почуття образи [99].

У той же час негативний шлях виходу з кризи може приводити до девіантної поведінки колишніх спортсменів. Нажаль не завжди людина може знайти себе у новому житті поза спортом. Це приводить до розчарування, пригнічення, але іноді в найтяжких випадках можна спостерігати випадки, коли

колишні спортсмени порушують моральні норми, починають приймати алкоголь, наркотики, здійснюють протиправні вчинки.

О.Ю. Егоров, досліджуючи різні види нехімічної залежності людини, у тому числі, спортивної залежності, відзначає, що «спортивна аддикція, як і будь-яка інша залежність, легко може змінювати форму і переходити в іншу, в тому числі і хімічну. Саме з цим пов'язаний високий відсоток алкоголізму та наркоманії серед колишніх спортсменів» [82, с. 101].

С.Н. Шихвердиев наводить данні своїх досліджень стосовно того, які види діяльності обирають колишні спортсмени. Він пише: «менше половини опитаних (42 %) пов'язали свою долю безпосередньо зі спортом (спортивна адміністрація – 18 %, тренерська робота – 16 %, спортивна медицина та спортивне суддівство – по 9 %). В основному це – представники командних ігрових видів спорту – футбол, волейбол, хокей, регбі, а також таких видів спорту, де для перемоги не потрібно контактне єдиноборство з суперником – важка атлетика, спортивна гімнастика, плавання, теніс та настільний теніс. Представники таких видів спорту, як боротьба і бокс, є тільки в спортивній адміністрації.

Водночас, з числа опитаних (19 %) працюють в МВС і охороні, причому тільки з колишніх професійних боксерів і борців. 28 % опитаних з різних причин точно не вказали свій вид діяльності. Однак 42 % із цієї групи складають борці і 16% боксери. І якщо професіонали стоять по обидві сторони закону, а опитані не відносяться до МВС, то можна припустити, що ці люди так чи інакше пов'язані з криміналом» [244, с. 98].

Нажаль, про злочинні вчинки колишніх спортсменів час від часу повідомляється й у кримінальних новинах [217, 232].

Отже, вирішення проблеми успішного професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є визначальним для долі людини, а також вкрай необхідним для суспільства. Як профілактика асоціальної поведінки, аби громадяни працювали на користь суспільству та на

підвищення його добробуту. Як психологічна, так і педагогічна допомога у цьому питанні є вкрай необхідними.

Не заперечуючи важливості та актуальності психологічних наукових досліджень та практичної організації психологічного консультування спортсменів на етапі закінчення спортивної кар'єри, хотілося б наголосити на вкрай необхідній розробці педагогічного забезпечення процесу формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Педагогічне дослідження у цьому напрямі передбачає визначення цілей, змісту навчання спортсменів, розробці методів, форм, засобів навчання, педагогічних технологій, які спрямовані на формування відповідної готовності. Педагогічна робота зі спортсменами буде забезпечувати формування знань, умінь, навичок, якостей, здібностей та інших особистісних утворень спортсменів, необхідних для здійснення та реалізації професійного самовизначення. У цьому випадку спортсмени отримують «знаряддя» для самостійного й незалежного прийняття рішення, здійснення вибору та побудови свого професійного життя.

Потрібно також наголосити на необхідності педагогічної роботи зі спортсменами з формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри саме у період їх активного заняття спортом. Тоді спортсмени підійдуть до етапу закінчення спортивної кар'єри з певним життєвим та професійним планом, будуть почуватися упевненими у собі, чітко знатимуть, що і як вони будуть робити після спортивної кар'єри.

Саме така робота виявиться найкращою запорукою нових професійних успіхів колишніх спортсменів та профілактикою негативних наслідків дезорієнтації та життєвої кризи закінчення спортивної кар'єри.

Серед педагогічних досліджень з цієї точки зору цікавою є робота Л.Ю. Нежкиної, що досліджувала педагогічний супровід особистості у спорті як основу успішної адаптації і самореалізації у житті. Вона розглядає

педагогічний супровід як усвідомлену ідею та практику роботи і відносин «викладача фізичної культури, тренера, що займається фізичною культурою і спортом, коли поряд з досягненнями результатів у спорті визначаються і здійснюються завдання з розвитку та формуванню особистісних якостей, індивідуальних особливостей, які сприяли б реалізації себе у спорті і після уходу зі спорту» [158, с. 165].

Для забезпечення педагогічного супроводу спортсменів, яке здійснювалось тренерами і педагогами-психологами під час активного заняття спортсменами спортом, автором було розроблено психолого-педагогічну програму «Пізнання себе і мої життєві плани». Було розроблено також методичні рекомендації для підтримки спортсменів у період завершення спортивної діяльності, які були спрямовані на мотиваційну сферу особистості.

У дослідженні припускалось і було доведено, що педагогічний супровід, спрямований на розвиток соціально-психологічної компетентності і особистісних якостей, буде сприяти самореалізації спортсменів як у спорті, так і після закінчення спортивної кар'єри.

При всій цінності цієї роботи потрібно зазначити, що для успішного професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри такої педагогічної роботи не достатньо. Спортсменам також потрібна інформація про типи професій, вимоги до них, особливості сучасного ринку праці, допомога у визначенні своїх професійних інтересів, намірів, своєї придатності до тієї чи іншої професії, розвинуті уміння, що допоможуть знайти і отримати потрібну роботу, побудувати кар'єру тощо. Усі ці питання не розглядаються у дослідженні Л.Ю. Нежкиної [158].

Педагогічних робіт, у яких би цілеспрямовано досліджувалась проблема формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри немає. Отже, ця проблема є актуальною, важливою, але недостатньо дослідженою.

Таким чином, процес сучасної підготовки спортсменів породжує низку серйозних проблем, пов'язаних зокрема з науковим, методичним, психолого-

педагогічним забезпеченням належного рівня навчання та виховання спортсменів, забезпеченням бажаних спортивних результатів та досягнень. Комерціалізація спорту загострює такі проблеми підготовки спортсменів як споживче ставлення до спортсменів, вимоги досягнення «перемоги заради перемоги», незважаючи на ціну такої перемоги та втрату здоров'я спортсменами.

Протилежний підхід до підготовки спортсменів можливий завдяки гуманізації спорту. Гуманістичний підхід передбачає розвиток особистості спортсмена, забезпечення перемоги шляхом максимального розвитку здібностей людини, укріплення здоров'я та ін. Актуальною, важливою та недостатньо дослідженою педагогічною проблемою, що відповідає ідеям гуманістичного підходу у спорті, є проблема формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

## **1.2. Зміст та структурні компоненти готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри**

Процес професійного самовизначення є важливою проблемною ситуацією у житті кожної людини, що пов'язана із розумінням власних спрямувань, цінностей, здібностей, із можливістю займатися значущою для себе діяльністю, із реалізацією важливих для людини цілей, із задоволенням від власних досягнень. Проблемам професійного самовизначення присвячена значна кількість психологічних та педагогічних досліджень (К.О.Абульханова-Славська, О.І. Вітковська, Є.І. Головаха, П.А. Завір, Е.Ф. Зеєр, О.В. Капустина, В.Є. Кравецький, Є.О. Климов, І.С.Кон, Г.С. Костюк, М.І. Піддячий, М.С. Пряжніков, М.Л. Шабдінов та ін.). Найчастіше, особливо у віковій психології та педагогіці, професійне самовизначення розглядається у контексті підліткового та юнацького віку (Л.І. Божович, Є.І. Головаха, Є.О. Климов, М.І. Піддячий, З.Л. Становських, В.В. Туляев, М.Л. Шабдінов та інші). Наприклад, Н.О. Мосол особливо підкреслює, що професійне самовизначення є «головним завданням



юнацького віку» [155]. О.В. Капустина вважає, що розвиток готовності до професійного самовизначення «активізується у старшому підлітковому та молодшому юнацькому віці» [110], а Л.І. Божович відзначає, що самовизначення є особистісним новоутворенням старшого шкільного віку [45].

Безумовно, у юнацькому віці кожна людина стикається із складною проблемою необхідності професійного самовизначення. Але й дорослі люди через різні причини можуть опинитися й опиняються у ситуації, коли потрібно приймати рішення стосовно професійного самовизначення, професійної переорієнтації, і ця ситуація кардинальних змін у житті для них є не менш складною, ніж для юнацтва. Зокрема Е.Ф. Зеєр розглядає професійне самовизначення як процес, який може відбуватися на протязі всього життя людини та бути пов'язаним із різними подіями: закінчення школи та закладів професійної освіти, підвищення кваліфікації, атестація, звільнення з роботи тощо [90, с. 105].

Крім того, потрібно зазначити, що сьогодні існує кілька специфічних видів професій і сфер людської діяльності, зайняття якими в силу тих чи інших причин обмежене певним віковим рубежем. І для всіх, хто працює у відповідних сферах, закінчення кар'єри і необхідність кардинальної зміни цілей, змісту і характеру діяльності являє собою надзвичайно складну і навіть часто досить болючу проблему. Серед таких сфер можна назвати, наприклад, балет, військову службу офіцерів або зайняття професійним спортом. Кожна людина, особливо та, що досягла у своїй сфері високих результатів, отримала певну популярність і визнання своїх прихильників, хоча у глибині душі добре розуміє неминучість закінчення цієї діяльності й кардинальної зміни способу життя, з деяким острахом очікує цього моменту. І все одно вона у переважній більшості випадків виявляється неготовою до його настання.

Надзвичайно важлива соціальна значущість вказаної проблеми вимагає створення і забезпечення належного функціонування відповідної системи підготовки людей таких професій до спокійного переходу з однієї сфери діяльності після закінчення кар'єри в ній до іншої. Особливої уваги заслуговує

створення такої системи для спортсменів, адже досить часто людям доводиться закінчувати спортивні виступи у відносно молодому віці, коли ще є і сили, і енергія, і амбіції, що можуть бути успішно використані у принципово новій сфері діяльності. Не вистачає лише готовності для переходу до неї.

У зв'язку з предметом нашого дослідження, проаналізуємо поняття «готовність», «професійне самовизначення», «готовність до професійного самовизначення» та близьке до нього поняття – «готовність до вибору професії» та визначимо поняття «готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри».

Результатом процесу професійного самовизначення стає розвиток готовності до професійного самовизначення, що передбачає сформованість певних знань, якостей, умінь людини. Термін «готовність» розглядається у психолого-педагогічній літературі як психічний стан, як сукупність певних якостей та здібностей, як особистісне утворення (О.А. Абдуліна, М.І. Дяченко, Л.О. Кандибович, М.Д. Левітов, Л.С. Нерсесян, К.К. Платонов). Готовність до професійного самовизначення означає і придатність людини до успішної професійної діяльності у певній галузі і готовність здійснити певні дії для досягнення необхідного результату та поставлених цілей.

У психолого-педагогічній літературі немає єдиної точки зору щодо визначення поняття «професійне самовизначення». Одні дослідники вважають, що професійне самовизначення – це процес (Ю.В. Вінтюк, О.І. Вітковська, О.О. Кожурова, Є.С. Мічурина), інші – система установок особистості (С.М. Чистякова), ще інші – особистісне утворення (О.В. Капустина, І.Ф. Кравченко).

Зокрема, О.О. Кожурова вважає, що професійне самовизначення – «інтегративний динамічний процес, обумовлений соціальними і соціально-психологічними детермінантами, що включає розвиток самооцінки індивідуально-психологічних можливостей, формування цілей, мотивів, цінностей професійної діяльності в ході освоєння особистістю професійних ролей і здійснення професійних виборів» [122, с. 9].

О.І. Вітковська також вважає професійне самовизначення інтегративним процесом. Вона відзначає, що професійне самовизначення – «цілісний, інтегративний процес, у якому реалізуються основні життєві цінності людини і конкретизуються аспекти її життєвого, особистісного, соціального самовизначення» [61, с. 8]. Вінтюк Ю.В. вважає, що професійне самовизначення – «це процес (і його результат), який передбачає свідоме формування та відстоювання старшокласниками власної позиції у виборі майбутньої професійної діяльності, а також взяття на себе відповідальності за зроблений вибір» [60, с. 7]. Є.С. Мічуріна вважає, що професійне самовизначення – це процес входження людини «в певну сферу діяльності, в якій використовуються на кожному етапі освіти різні види діяльності, спрямованої на самореалізацію особистості в єдності загальнонаукових, навчальних і професійних інтересів» [152].

На протилежність цим поглядам, С.М. Чистякова розуміє професійне самовизначення як систему когнітивних, оцінних, мотиваційних установок особистості по відношенню до конкретної професійної діяльності [239].

Для нас близькою є точка зору І.Ф. Кравченко, яка розглядає професійне самовизначення як складне структурне утворення особистості. Це утворення «відображає погляд людини на світ професій, на конкретну професію, її можливості в оточуючому середовищі, а також власні наміри щодо самореалізації в рамках певної трудової діяльності» [126, с. 6].

Отже, у різних дослідженнях поняття «професійне самовизначення» трактується або через процес *формування* певних особистісних утворень, таких як мотиви, цінності (О.О. Кожурова), або через *відношення* до професійної діяльності (І.Ф. Кравченко, С.М. Чистякова), або через *реалізацію* особистісних утворень у діяльності та самореалізацію (О.І. Вітковська, І.Ф. Кравченко, Є.С. Мічуріна).

Але у той же час у значній кількості психолого-педагогічних досліджень визначення поняття «професійне самовизначення» трактується через наявність такої його обов'язкової особливості як «вибір професії», або у роботах

наголошується на тісний зв'язок цих понять (Ю.В. Вінтюк, О.В. Капустина, О.А. Кожухова, М.С. Пряжніков, З.Л. Становських, М.Л. Шабдінов та інші).

Отже, відповідно до проведеного теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що необхідним компонентом професійного самовизначення людини є вибір професії. Як відзначає, М.Л. Шабдінов професійне самовизначення є складовою частиною професійного розвитку особистості та «забезпечує особистості через вибір способу життя, сфери трудової діяльності й конкретної професії входження в певну соціально-професійну групу» [240, с. 7]. З.Л. Становських вважає, що результатом вирішення ситуації професійного самовизначення є здійснення «свідомого вибору професії та формування професійного плану» [221, с. 8]. О.В. Капустина також відзначає, що результатом процесу професійного самовизначення є «готовність до вибору майбутньої професії, сфери професійної діяльності» [110, с. 7].

У значній кількості педагогічних досліджень визначається як готовність до професійного самовизначення, так і близьке, але більш вузьке поняття «готовність до вибору професії» саме як особистісне утворення. Ми вже відзначали, що розділяємо цю точку зору, адже саме у цьому випадку передбачається реалізація особистісного підходу у навчально-виховному процесі.

Зокрема, О.В. Мельник розглядає готовність до вибору професії як «системне особистісне утворення, яке складається з певної кількості компонентів, які взаємодіють, розвиваються, піддаються цілеспрямованому формуванню і у своїй сукупності забезпечують самостійний вибір майбутньої професії» [149, с. 5]. Н.О. Ковтуненко вважає, що готовність до вибору майбутньої професії є «особистісним багатоконпонентним утворенням. Її компоненти взаємодіють, розвиваються, піддаються цілеспрямованому педагогічному впливу у своїй сукупності, за умови досягнення певного рівня розвитку, забезпечують здійснення особистістю усвідомленого вибору майбутньої професії» [121, с. 6]. А.А. Назарчук визначає готовність до вибору професії як «особистісне новоутворення, складові якого взаємодіють,

розвиваються, піддаються цілеспрямованому формуванню і у своїй сукупності забезпечують обґрунтований вибір майбутньої професії»... «на основі цілеспрямованого формування професійно-важливих якостей особистості» [156, с. 7].

Як бачимо, наведені визначення поняття «готовність до вибору професії» достатньо подібні один до одного. В них підкреслюються зокрема багатокомпонентність готовності та можливість цілеспрямованого впливу на формування компонентів готовності та забезпечення «самостійного» або «обґрунтованого» або «усвідомленого» вибору професії. Усі три характеристики здійснення «вибору професії» вважаємо важливими, але особливо хотіли б підкреслити необхідність забезпечення обґрунтованості такого вибору. Якщо рішення для людини є внутрішньо обґрунтованим, воно не може не бути «усвідомленим». Здійснюючи вибір самостійно, людина має чітко розуміти причини, чому саме це рішення є найбільш прийнятним для неї.

М.Л. Шабдінов у своїй роботі аналізує визначення поняття «готовність до професійного самовизначення» та розглядає його як особистісне новоутворення, що «формується у процесі цілеспрямованого педагогічного впливу й забезпечує узгодження... знань про зміст і структуру... професій і їх вимоги до суб'єкта зі сформованими в процесі розвитку пріоритетними можливостями та потребами». Результатом такого узгодження власне й стає вибір певної професії [240, с. 6].

Отже, ми також будемо вважати, що готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри – це особистісне утворення. Утворення, яке підлягає цілеспрямованому формуванню у навчальному процесі шкіл вищої спортивної майстерності. І одним із центральних моментів такої готовності є можливість обґрунтованого вибору спортсменами нової професії.

Але у той же час, потрібно підкреслити, що готовність до професійного самовизначення не зводиться тільки до вибору сфери професійної діяльності. Як підкреслює Є.І. Головаха, професійний вибір, на відміну від професійного

самовизначення, «це рішення, яке зачіпає лише найближчу життєву перспективу», який «може бути здійснений як з урахуванням, так і без урахування віддалених наслідків ухваленого рішення» [69]. Отже, у зв'язку з проблемою професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, нас буде цікавити віддалена перспектива прийнятого спортсменами рішення щодо вибору професії.

Частина дослідників розглядають готовність до професійного самовизначення як утворення більшою мірою детерміноване зовнішніми факторами. Вони можуть підкреслювати, що людина здійснює свій професійний вибір на основі позитивного ставлення (В.В. Туляев) або стійкого прагнення до професійної діяльності (М.І. Піддячий), але системоутворюючим фактором готовності стають вимоги професії. Зацікавившись певною професійною діяльністю, людина має оцінити свої можливості, знання, уміння, навички, здатності, їх відповідність вимогам професії та на цій основі обрати професію або зайнятися формуванням необхідних якостей для того, щоб забезпечити успішне виконання професійних функцій та обов'язків у майбутньому.

Розглянемо декілька робіт, в яких готовність до професійного самовизначення аналізується саме з таких позицій. Зокрема, М.Л. Шабдінов підкреслює, що професійне самовизначення особистості – це «довготривалий і динамічний процес самостійного зняття людиною протиріччя між власними можливостями, бажанням та попитом ринку праці щодо рівня і якості фахівців» [240, с. 6]. В.В. Туляев вважає, що готовність до професійного самовизначення – це «особистісне утворення, складові якого у своїй сукупності забезпечують усвідомлений вибір спеціальності»... «на основі систематизованого і цілеспрямованого розвитку відповідних природних здібностей» [229, с. 9].

Розглядається професійне самовизначення також і з точки зору забезпечення ефективності професійного функціонування та врахування соціально-економічних умов. Наприклад, М.І. Піддячий вважає, що готовність до професійного самовизначення є «інтегральним особистісним утворенням,

яке містить у собі стійкі прагнення до професійної діяльності з обраного профілю та знання, уміння, навички, а також комплекс індивідуальних психофізіологічних особливостей, які забезпечують високу ефективність їх подальшого професійного функціонування» [170, с. 7]. В.В. Болучевская вважає, що професійне самовизначення – це «вибіркове ставлення індивіда до світу професій в цілому і до конкретної обраної професії, ядром якого є усвідомлений вибір професії з урахуванням своїх особливостей і можливостей, вимог професійної діяльності і соціально-економічних умов» [46, с. 9].

Безумовно, здійснюючи вибір професії, людина має враховувати свої індивідуальні особливості, знання, уміння та можливості для досягнення певних результатів на обраному професійному шляху. Але ми вважаємо за необхідне у готовності до професійного самовизначення підкреслити важливість готовності людини до саморозвитку у професійній діяльності, до планування кар'єри, до професійного та особистісного зростання.

Розвиток якостей, здібностей, умінь набуває особливого сенсу, коли воно обумовлене не стільки «необхідністю» та «вимогами професії», скільки плануванням особистістю власної самореалізації у обраній професії. Отже, прагнення до саморозвитку, до самореалізації вважаємо важливим компонентом для аналізу особистісного утворення готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Такої точки зору на поняття професійного самовизначення додержуються зокрема Е.Ф. Зеєр, О.В. Капустина, І.Ф. Кравченко, М.С. Пряжніков, С.Г. Разуваєв.

Так, Е.Ф. Зеєр вважає, що «професійне самовизначення є важливим фактором самореалізації людини, показником її соціальної зрілості, її потреби в самоактуалізації»... «професійне самовизначення здійснюється протягом всього професійного життя, оскільки людина постійно рефлексує, переосмислює своє професійне буття і самостверджується в професії» [90]. М.С. Пряжніков підкреслює, що «головна (ідеальна) мета професійного самовизначення – поступово сформувати внутрішню готовність самостійно й усвідомлено планувати, корегувати і реалізовувати перспективи свого розвитку

(професійного, життєвого і особистісного)» [185, с. 45-46]. І.Ф. Кравченко зазначає, що професійне самовизначення відображає погляд людини на «власні наміри щодо самореалізації в рамках певної трудової діяльності» [126].

О.В. Капустина, С.Г. Разуваев аналізують професійне самовизначення у контексті побудови професійної кар'єри. О.В. Капустина вважає, що готовність до професійного самовизначення – це особистісне поліструктурне утворення, що «підлягає цілеспрямованому педагогічному впливу і у єдності розвитку своїх складових забезпечує усвідомлений та обґрунтований вибір»... «як майбутньої професії, так і розробку особистого професійного плану, спрямованого на визначення середнь- та довгострокової професійної кар'єри» [108, с. 9]. С.Г. Разуваев відзначає, що «готовність до професійного самовизначення протягом всієї трудової діяльності – запорука успішної кар'єри і благополуччя. Особистість, що самовизначилась, має цілісну «Я-концепцію», що породжує її активність по відношенню до себе та обраної професії» [188, с. 976].

У кожному з цих досліджень підкреслюється, і ми, як вже відзначалось, поділяємо цю точку зору, що у професійному самовизначенні відображаються довгострокові наміри людини щодо свого професійного життя, наміри, які пов'язуються із самоствердженням, самореалізацією, самоактуалізацією, побудовою успішної кар'єри, тобто наміри щодо розвитку людини у професії.

Таким чином, ми будемо вважати, що готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри – це складне особистісне утворення, яке підлягає цілеспрямованому розвитку у професійній підготовці спортсменів та включає як особистісні інтереси, знання, уміння, що забезпечують прийняття спортсменами обґрунтованого рішення щодо вибору професії, так і планування ними свого професійного розвитку як у галузі спорту, так і в інших сферах професійної діяльності.

У педагогічних дослідженнях виділяються різні компоненти готовності до професійного самовизначення.

Наприклад, як структурні компоненти готовності до професійного самовизначення М.Л. Шабдінов аналізує пізнавально-рефлексивний, емоційно-



ціннісний, практично-результативний [240], В.В. Туляєв – мотиваційний, когнітивний, практично-дієвий [229], М.І. Піддячий – мотиваційний, професійний та компонент профпридатності [170].

Як вже відзначалось, поняття «професійне самовизначення» та «вибір професії» є близькими. Більш того, в деяких роботах ці поняття використовуються як синоніми. І хоча з цією точкою зору ми повністю погодитись не можемо, проте професійне самовизначення обов'язково включає у себе вибір професії. У зв'язку із цим проаналізуємо й структурні компоненти готовності до вибору професії, які визначено у різних педагогічних дослідженнях.

Так, О.В. Мельнік виділяє мотиваційний, когнітивний, практичний та «Я» компоненти [149], Н.О. Ковтуненко – мотиваційно-ціннісний, когнітивний, практичний, самооцінний [101], Н.О. Мосол - когнітивний, мотиваційно-цілепокладальний, суб'єктивно-особистісний [155], А.А. Назарчук – мотиваційно-цільовий, «Я-компонент», когнітивний, практично-результативний компоненти готовності до вибору професії [156].

Отже, єдиної точки зору щодо структурних компонентів таких особистісних утворень як готовність до професійного самовизначення та готовність до вибору професії у дослідників немає. Проте, узагальнюючи аналіз педагогічних досліджень, можна зробити висновок, що як структурні компоненти і одного і іншого утворення дослідники найчастіше визначають такі три: мотиваційний (в окремих роботах використовувались терміни емоційно-ціннісний, мотиваційно-ціннісний, мотиваційно-цілепокладальний, мотиваційно-цільовий), когнітивно-рефлексивний, діяльнісний (в деяких роботах для цього компоненту використовувались назви практично-результативний, практично-дієвий). Потрібно зазначити, що хоча дослідники й використовували схожі, але дещо різні назви для цих компонентів, їх зміст був подібним, що й дозволило нам визначити ці три компоненти (мотиваційний, когнітивно-рефлексивний, діяльнісний) як основні у структурі готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Важливим завданням є також аналіз та визначення змісту структурних компонентів готовності до професійного самовизначення. Мотиваційний компонент найчастіше визначається як ставлення людини до професії (Н.О. Ковтуненко, М.Б. Коломієць, О.В. Мельнік, Н.О. Мосол, М.Л. Шабдінов). В.В. Туляєв вважає, що складниками мотиваційного компоненту є «інтерес до професії, намір обрати спеціальність і мотиви такого вибору» [229], М.І. Піддячий, що цей компонент «проявляє себе через ієрархію мотивів» [170], А.А. Назарчук визначає його через зацікавленість професійною діяльністю, бажанням отримати задоволення від її здійснення [156]. Н.О. Мосол у змісті цього компонента розглядає, окрім позитивного ставлення до професії, мотиви професійного вибору, сенсожиттєві орієнтації особистості тощо [155].

Більшість дослідників вважає, що визначати сформованість мотиваційного компоненту потрібно через професійні мотиви, інтереси, наміри (Н.О. Ковтуненко, О.В. Мельнік, А.А. Назарчук, В.В. Туляєв, М.Л. Шабдінов) [121, 149, 156, 229, 240].

Мотиви – це динамічні утворення, що визначають спрямованість та активність поведінки людини, це спонукальна причина її дій. Проблеми мотивації професійної діяльності, класифікацією професійних мотивів, визначенням мотивів, що спонукають людину працювати якнайкраще, з найбільшою продуктивністю вивчали зокрема Є.П. Ільїн, В.М. Князєв, П.В. Симонов, В.Д. Шадриков, В.О. Ядов.

Є.П. Ільїн відзначає, що «мотиви, пов'язані з трудовою діяльністю можна поділити на три групи: мотиви трудової діяльності, мотиви вибору професії та мотиви вибору місця роботи». Всі три групи мотивів взаємопов'язані: мотиви трудової діяльності забезпечують формування мотивів вибору професії, а останні призводять до актуалізації мотивів вибору місця роботи. Мотиви трудової діяльності як причини, що спонукають людину працювати Є.П. Ільїн поділяє на: спонукання суспільного характеру («усвідомлена необхідність приносити користь суспільству», бажання допомагати іншим людям, усвідомлення необхідності трудової діяльності), «отримання певних

матеріальних благ для себе та сім'ї», «задоволення потреби у самоактуалізації, самовираженні, самореалізації». До останньої групи Є.П. Ільїн відносить й «мотив, пов'язаний із задоволенням потреби у суспільному визнанні, у повазі з боку інших» [102].

Ці загальні потреби та бажання людини впливають на вибір конкретної професійної діяльності. Як підкреслює Є.П. Ільїн, «загальні мотиви трудової діяльності... реалізуються в конкретних професіях. Вибір професії – достатньо складний й іноді довгий мотиваційний процес: адже від правильного вибору професії багато в чому залежить задоволеність людини своїм життям» [102, с. 273]. Він відзначає, що людина може обирати професію залежно від того, що для неї є важливим: суспільний престиж, матеріальне благополуччя або інтерес до професії. Проте іноді інтерес може бути результатом поверхового уявлення, зовнішнього враження про професію і тоді людину чекає розчарування. Правильний вибір професії має ґрунтуватись на схильностях та здібностях людини. Схильність її до певного виду професійної діяльності та адекватне, правильне уявлення людини про певну професію стають запорукою формування сталого мотиву. У той же час, «якщо ж людина має поверхове та неадекватне уявлення про професію та вимоги, які вона висуває, то відбувається неузгодженість між схильністю та здібностями – з одного боку, та психологічним змістом роботи – з іншого. В результаті не буде ні високої ефективності такої діяльності, ні задоволення нею» [102, с. 274].

Таким чином, ми можемо відзначити, що позитивне ставлення спортсмена до певної професії має ґрунтуватись на чіткому усвідомленні, що для нього є найбільш важливим, які мотиви є головними та як їх можна задовольнити. Професійна мотивація, що нав'язана життєвими обставинами, суспільним впливом (модно, престижно – не модно) або впливом з боку близького соціального оточення, може призводити до невірному вибору професії, і тоді робота приносить людині розчарування та стає для неї тягарем. Усвідомлення власної ієрархії мотивів, психологічна схильність до певної професії та адекватне уявлення про реалії трудової діяльності стають

запорукою вдалого професійного вибору. Мотив, що ґрунтується на усвідомленому інтересі спортсмена до професії, впливає не тільки на емоційне задоволення людиною зробленим вибором, але й на результативність власної діяльності.

Як зазначає В.М. Князєв, «у буденній звичайній діяльності ми відзначаємо, що якщо людині цікава якась справа, якщо вона глибоко її зачіпає, то вона проявляє до неї особливе ставлення, вона прагне у цій діяльності отримати високий результат, вона приділяє їй більше сил та уваги, відчуючи при цьому задоволення. Важливо також і те, що в такій діяльності у неї інтенсивно розвивається професійний досвід і майстерність. Таким чином, то, до чого особистість проявляє сталий інтерес, стає, як правило, об'єктом її ініціативного й відповідального відношення. Іншими словами, мотивація, що заснована на інтересі, складає сутність відповідального та ініціативного ставлення до діяльності» [117, с. 61].

Як ми бачимо професійні мотиви й професійні інтереси тісно пов'язані між собою, й ситуація, коли перше засновано на другому є позитивною як для людини, так і для суспільства.

Відповідно до аналізу психологічних праць, можна відзначити, що інтерес – позитивна емоція, що несе певний мотиваційний потенціал. Так, К.Е. Ізард відносить інтерес до базових емоцій людини, які складають основну мотиваційну систему людини. Кожна з базових емоцій має власні мотиваційні функції та специфічну форму переживання [101].

За С.Л. Рубінштейном інтерес – «прояв спрямованості особистості, мотив, що діє у міру своєї усвідомленої значущості та емоційної привабливості» [194, с. 693]. Міра усвідомленості може бути різною, якщо вона незначна, переважає емоційна привабливість, причина якої мало усвідомлена. Але чітко усвідомлена об'єктивна значущість «не може виключити емоційної привабливості, адже тоді буде обов'язок, але не буде інтересу». Інтереси розрізняються за змістом (на що спрямовано інтерес), за безпосередністю або опосередкованістю, мірою визначеності, об'ємом, силою, сталістю [194].

Інтерес до якогось предмету «спонукає до відповідної діяльності». Інтерес призводить до схильності або переходить в неї. Інтерес та схильність тісно взаємопов'язані, хоча й не можуть розглядатись як тотожні поняття. Інтерес – це «спрямованість на предмет, що спонукає зайнятися ним», а схильність – це «спрямованість на відповідну діяльність» [194, с. 694]. І хоча вони можуть різнитися, але, оскільки, предмет та діяльність, яка спрямована на предмет, тісно пов'язані та переплітаються між собою, тим самим й інтерес та схильність часто так переходять один в іншу, що важко провести між ними межу [194].

На думку С.Л. Рубінштейна, інтерес, у тому числі професійний інтерес, породжують потребу у глибшому пізнанні предмету, який цікавить людину, та впливає на активність людини і результативність її діяльності. Тобто, якщо у спортсмена розвивається інтерес до певної професійної діяльності, він буде прагнути дізнатися про неї більше, оволодіти необхідними для цієї діяльності знаннями та вміннями, активно розвивати відповідну професійну майстерність та планувати у подальшому досягнути у цій діяльності високих результатів.

Інтерес характеризується зосередженістю людини на предметі, що викликає бажання ознайомитись із ним більш детально. Інтерес завжди має предметний характер, який зумовлює загальну спрямованість особистості, охоплює та спрямовує всі психічні пізнавальні процеси: увагу, сприйняття, пам'ять, мислення. Разом із тим, інтерес і активізує діяльність особистості у напрямку, що відповідає її інтересам. С.Л. Рубінштейн відзначає, що «коли людина працює з інтересом, вона, як відомо, легше і продуктивніше працює, тому що її увагу тоді зосереджено на її роботі і всі її сили зібрані в ній» [194].

Відповідно до К.Е. Ізарда, інтерес відіграє важливу роль у пізнавальній діяльності та інтелектуальному розвитку людини. К.Е. Ізард також відзначає вплив інтересу на пізнавальні процеси уваги, пам'яті та мислення, і підкреслює, що інтерес є необхідним для розвитку навичок та умінь. Він стверджує, що всі «детермінанти успішності людської діяльності – прагнення до досягнення,

цінності досягнення і необхідні навички – так чи інакше пов'язані з емоцією інтересу. Людині, яка зайнята якоюсь справою, але не відчуває інтересу до неї, варто, ймовірно, подивитися на цю справу ширше, спробувати знайти ті її аспекти, які могли б пробудити в ній таку найважливішу емоцію, як інтерес. Люди зацікавлені, здатні час від часу навіть відчувати збудження від своїх повсякденних і службових обов'язків, мають набагато більше шансів на успіх і на досягнення особистісно значущих цілей» [101, с. 143].

В.Г. Афанасьєв, також відзначає, що професійний інтерес характеризується вибіркоким, емоційним, пізнавальним ставленням, що «виражається в прагненні до певного виду діяльності, до практичного оволодіння нею» [26, с. 12]. Г.І. Щукіна, вказує на те, що інтерес до професії відзначається спрямованістю особистості на пізнання, вибірковість цієї спрямованості визначається предметом, який найбільше цікавить людину [249]. О.В. Чернікова, вважає, що інтерес – це «спрямованість особистості, її діяльності на предмет дійсності з метою його пізнання, враховуючи схильності і потреби самої особистості» [234, с. 168]. Професійний інтерес же вона визначає як емоційно-пізнавальне, ціннісно-цільове ставлення до діяльності, яке характеризується вольовою активністю у розвитку здібностей та професійно-особистісних якостей [237].

Отже, чим сильніший інтерес виявляє спортсмен до певної професійної діяльності, тим більшою мірою він буде бажати оволодіти знаннями, уміннями, навичками у відповідній предметній галузі, професійно значущими якостями та здібностями. Тим більшу активність він буде проявляти у тому, щоб дізнатись про вимоги професії, функціональні обов'язки, перспективи розвитку, можливості працевлаштування тощо.

У той же час позитивне ставлення до професійної діяльності тільки тоді набуває закінченого вигляду, коли спортсмен виявляє намір щодо професії. Професійний намір характеризує стан визначеності людини щодо вибору певної професії.

Відповідно до психологічних досліджень, намір є компонентом складної вольової дії, намір тісно пов'язаний із емоційною та інтелектуальною сферою людини, із її інтересами та потребами (Л.І. Божович, Н.Д. Левітова, К.К. Платонов, С.Л. Рубінштейн, Л.С. Славіна, Б.М. Теплов). Як відзначає С.Л. Рубінштейн, «намір є внутрішньою підготовкою відстроченої або утрудненої дії. Людина озброюється добрими і більш-менш твердими намірами, коли передбачає труднощі у виконанні свого рішення. Намір являє собою, по суті, не що інше, як зафіксовану рішенням спрямованість на здійснення мети. Тому, хоча він не обов'язково має виступати в кожній вольовій дії як особливий, свідомо виділений в ньому момент, він все ж таки є суттєвим, особливо для вищих форм вольової дії» [194, с. 652].

У професійному намірі відображається прийняте спортсменом рішення щодо вибору певної професії, воно передбачає планування дій досягнення проміжних цілей у зв'язку з цим рішенням (отримання освіти, планування працевлаштування та ін.), намір організує поведінку людини, спонукає до певної активності, досягнення потрібних їй результатів. О.О. Зимовіна, досліджуючи професійні наміри, вказує на те, що їх формування – це складний процес, який передбачає вирішення людиною постійно виникаючих протиріч між інтересами, схильностями людини та потребами суспільства у кваліфікованих кадрах, з одного боку, та протиріч між здібностями, можливостями людини та вимогами професії, з іншого. Вона визначає професійні наміри як «зафіксовану рішенням спрямованість на придбання певної професії або спеціальності, що виражається у цілеспрямованій пізнавальній і трудовій активності (діяльності)» [91, с. 9].

Л.В. Брендакова визначає професійні наміри як «комплексне особистісне утворення, що виникає в результаті усвідомлення необхідності вчинити певні дії відповідно з власною програмою розвитку». Програма розвитку у даному випадку полягає у прогресивній професіоналізації особистості. Л.В. Брендакова визначила стадії професійних намірів: «1) стадія преднаміру, 2) стадія

тривалих, безрезультатних роздумів, 3) стадія різнотипних намірів; 4) стадія однотипних намірів; 5) стадія конкретних, але необґрунтованих намірів або невизначених, «розпливчастих» планів; 6) стадія обґрунтованих професійних намірів» [51].

Безумовно, нас цікавлять сформовані професійні наміри спортсменів, які характеризуються чіткою усвідомленістю, обґрунтованістю, цільовою спрямованістю, впевненістю у прийнятому рішенні стосовно вибору професії. Спортсмен у цьому випадку відносно спокійно ставиться до такого етапу свого життя як закінчення спортивної кар'єри, і цей настрій заснований першою чергою на визначеності у своєму подальшому професійному майбутньому, впевненістю у виборі професії.

Таким чином, мотиваційний компонент готовності до професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри характеризується позитивним ставленням до професії, яке засноване на професійних мотивах, інтересах, намірах та усвідомленні важливості для спортсмена формування готовності до професійного самовизначення як у галузі спорту, так і в інших сферах професійної діяльності.

Проаналізуємо зміст когнітивно-рефлексивного компоненту готовності до професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри. Характеристика цього компоненту найчастіше включає у себе знання щодо певної професії, зокрема знання змісту спеціальності, теоретичних основ діяльності, вимог професії до особистості та інших професійних знань (О.В. Капустіна, Н.О. Ковтуненко, М.Б. Коломієць, Н.О. Мосол, А.А. Назарчук, М.І. Піддячий, В.В. Туляєв, М.Л. Шабдінов). Відповідно до предмету нашого дослідження, ми будемо вважати, що когнітивно-рефлексивний компонент включає у себе знання типів професій та їх характеристик, типологій професійного самовизначення, рівнів професіоналізму, етапів освоєння професії, факторів задоволеності трудом тощо. У той же час низка дослідників вважає, що когнітивно-рефлексивний компонент готовності до професійного



самовизначення та вибору професії має включати не тільки знання професій, але й знання «про себе», «здатність до самоаналізу», «знання власних індивідуальних особливостей» (О.В. Капустіна, Н.О. Ковтуненко, О.В. Мельник, М.Л. Шабдінов та інші) [110, 121, 149, 240]. Ми погоджуємось із цією точкою зору, і вважаємо, що зміст зазначеного компонента має характеризуватись як пізнанням щодо професій, так і самопізнанням, а, отже, другий компонент буде називатись «когнітивно-рефлексивний».

Для того, щоб людина мала можливість прийняти обґрунтоване рішення щодо вибору професії, щодо освоєння цієї професії, щодо планування свого розвитку у професійній діяльності, вона має володіти комплексом необхідних знань. Безумовно, це знання особливостей професійної діяльності, професійних функцій, посадових обов'язків, професійно значущих якостей та здібностей, вимог професії до особистості, особливостей кар'єрного зростання тощо. Чим більш обізнаним є спортсмен із специфікою професійної діяльності, яка його зацікавила, чим об'єктивніші, реалістичніші ці знання, тим більш вдалим буде його професійне самовизначення.

Але це одна сторона знань, яка стосується власне світу професій. З іншої сторони, ми маємо неповторну, унікальну людську особистість, яка має увійти у цей світ професій, та піти певним, обраним шляхом. Вибір цього шляху неможливий без самопізнання людиною своїх індивідуальних особливостей.

Осмилення людиною самої себе, діяльність самопізнання називається рефлексією. Проблеми рефлексії активно досліджуються у сучасних психолого-педагогічних роботах (Н.І. Гуткіна, А.В. Карпов, С.Л. Рубінштейн, О.Є. Рукавишникова, І.М. Семенов, С.Ю. Степанов та інші). У деяких дослідженнях рефлексія визначається як «процес», у деяких як «властивість», цікавою з цієї точки зору є визначення А.В. Карпова, який вважає, що рефлексія є одночасно і процесом, і властивістю, і станом. Зокрема він відзначає, «рефлексія є такою синтетичною психічною реальністю, яка може виступати (і реально виступає) і як психічний процес, і як психічна властивість, і як

психічний стан одночасно, але не зводиться до жодного з них. Більше того, суть і специфіка рефлексії (як поняття і психічної реальності) полягає в тому, що вона не тільки «може бути представлена» в якості процесу, властивості і стану, але що саме синтез зазначених модусів і становить її якісну визначеність. Рефлексія – це одночасно і унікальна властивість, притаманна лише людині, і стан усвідомлення чого-небудь, і процес репрезентації психіці свого власного змісту» [111, с. 49].

Поширеною є класифікація типів рефлексії, яка включає:

1. Кооперативну рефлексію. Має місце при здійсненні колективної діяльності та необхідності узгодження і координації дій. Безумовно, цей вид рефлексії важливий і для професійної діяльності як умова злагодженості дій та взаємної кооперації у процесі праці.

2. Комунікативну рефлексію. Розглядається як складова міжособистісного сприйняття та розуміння людей під час спілкування.

3. Інтелектуальну рефлексію – це рефлексія у сфері мислення, передбачає аналіз предметної ситуації та способів дії у цій ситуації.

4. Особистісну рефлексію – пов'язана з самосвідомістю, із аналізом власної індивідуальності, власних вчинків, свого «Я» та пошуком смисложиттєвих орієнтирів [79, 205].

Узагальнюючи психолого-педагогічні дослідження рефлексії, можна зробити декілька висновків. По-перше, необхідним компонентом рефлексії є мислення. Людина усвідомлює та осмислює себе у різних життєвих ситуаціях, свої почуття, поведінку, осмислює і власне свої думки, процес свого мислення. На основі рефлексивного аналізу робить висновки стосовно своїх якостей, здібностей, можливостей та прогнозує свою поведінку, почуття у різних нових ситуаціях. Як відзначає Н.І. Гуткина, «будь-який тип рефлексії передбачає наявність інтелектуального компоненту» [79, с. 13]. О.К. Тихомиров також зазначає, що «мислення – необхідний компонент рефлексії особистості і саме становиться об'єктом цієї рефлексії» [226, с. 4].

Тісний взаємозв'язок рефлексії та мислення відзначає й О.М. Матюшкін, «вивчення структури та умов формування рефлексивних механізмів саморегуляції мислення, дозволило дослідити мислення як включене у всі життєві ситуації - спілкування, гру, навчання, професійну діяльність людини» [146, с. 12].

По-друге, рефлексія передбачає погляд на себе, свою діяльність, результати діяльності із зовнішнього боку, при цьому людина начебто виходить за межі себе, свого життя, займає зовнішню позицію по відношенню до предмету своєї рефлексії. Такої точки зору додержувався зокрема С.Л. Рубінштейн. Він пише, «розвинена рефлексія перериває безперервний процес життя і виводить людину подумки за її межі ... людина як би займає позицію поза нею. Це вирішальний поворотний момент. Тут закінчується перший етап існування і починається або шлях до духовного спустошення ... або інший шлях - до побудови морального, людського життя на новій свідомій основі» [194, с. 478].

Г.П. Щедровицький відзначав, що для пошуку виходу із складної ситуації, людина має зайняти зовнішню позицію, як по відношенню до минулої діяльності, так і по відношенню до діяльності, що проектується нею [248].

Безумовно, необхідність зайняти по відношенню до самої себе зовнішньої позиції, часто критичної позиції, потребує певного розвитку самосвідомості людини. Отже, по-третє, рефлексію пов'язують із особистісним розвитком людини. При чому, вона є як наслідком такого розвитку, так і служить причиною, поштовхом для подальшого самовдосконалення людини.

Я.О. Пономарьов зазначав, що рефлексія є одним із важливих засобів та умовою особистісного зростання та саморозвитку [178, с. 114]. І.М. Семенов і С.Ю. Степанов розглядають рефлексію як засіб творчого розвитку особистості [203].

Чим більшою мірою людина аналізує свою особистість, свої успіхи та невдачі, свої позитивні та негативні якості, тим більшою мірою вона схильна

ставити перед собою завдання щодо реалізації певних змін у своєму житті, щодо планування та реалізації власного подальшого розвитку. Часто поштовхом для такої рефлексії є певні проблеми, труднощі, конфлікти, з якими стикається людина. Аналізуючи шлях свого розвитку, особистість може порівнювати себе «теперішнього» із собою «минулим», простежувати отримані досягнення або поразки. С.Л. Рубінштейн, саме поняття «особистість» тісно пов'язує із здатністю людини усвідомлювати саму себе, власне із рефлексією: «особистість в її реальному бутті, в її самосвідомості є те, що людина, усвідомлюючи себе як суб'єкта, називає своїм «я». «Я» – це особистість в цілому, в єдності всіх сторін буття, відображена в самосвідомості... Особистістю, як ми бачимо, людина не народжується; особистістю вона стає. Тому, щоб зрозуміти шлях свого розвитку в її справжній людській сутності, людина повинна його розглядати в певному аспекті: чим я була? – що я зробила? – чим я стала?» [193, с. 641].

По-четверте, в наукових дослідженнях рефлексії, її розглядають як компонент структури діяльності, що відіграє важливу роль як у здійсненні, так і у розвитку зокрема професійної діяльності. Розглядаючи рефлексію як умову особистісного зростання, не можливо не зрозуміти, що вона таким же чином може бути й умовою професійного зростання людини.

О.Є. Рукавишнікова, досліджуючи професійну рефлексію, підкреслює, що рефлексія останнім часом займає одне з провідних місць у психології професійної діяльності. Вона визначає професійну рефлексію як «психологічний механізм професійного самовдосконалення і самоактуалізації, що виявляється в здатності фахівця займати аналітичну позицію по відношенню до себе і професійної діяльності» [195, с. 9]. Крім того, вона робить висновок про вплив рефлексії на формування психологічної готовності до професійної діяльності: «в результаті самоідентифікації, інтеріоризації мотивів, цілей, завдань і цінностей професійної діяльності, визначення адекватної стратегії спілкування і поведінки, самообґрунтування вибору дій,

тобто професійної рефлексії, відбувається формування психологічної готовності до професійної діяльності» [195, с. 129].

О.С. Рукавишнікова також підкреслює, що професійна рефлексія розвивається на основі особистісної. Ми погоджуємось із цією точкою зору. Ці два види рефлексій тісно взаємопов'язані. Адже у випадку професійної рефлексії, людина також аналізує свої інтереси, мотиви, цінності, якості, здібності, але з точки зору відповідності вимогам певної професії, можливості добре виконувати професійні функції та вірогідності досягнення успіху у ній.

Професійна рефлексія важлива й на етапі професійного самовизначення людини. У цьому випадку, людина, аналізуючи свої індивідуальні особливості, оцінює свою придатність до професії, вирішує, які якості, здібності, уміння потрібно розвивати, прогнозує та планує свої професійні досягнення.

З.Л. Становських у своєму дослідженні рефлексивних компонентів професійного самовизначення, визначила три стадії самовизначення, які відрізняються глибиною та змістом суб'єктивних рефлексій. Перша стадія (спонтанна) характеризується первинною рефлексивною орієнтацією у різних видах діяльності, друга (профільна) – здійсненням первинного вибору професійної сфери «на основі рефлексії власних інтересів, здібностей», третя (конкретно-професійна) – здійсненням остаточного вибору та складанням професійного плану на основі рефлексії максимально широкого кола «внутрішніх та соціальних чинників, що впливають на вибір професії» [221].

Отже, у рефлексійній складовій готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри потрібно звертати увагу на глибину та зміст рефлексивного аналізу спортсменом своєї особистості у співвідношенні до вимог певної професії, аналізу себе та професійної діяльності з зовнішньої вдумленої позиції, на визначення шляхів професійного самовдосконалення та розвитку.

До рефлексивних висновків щодо придатності до певної професійної діяльності спортсмена можуть спонукати:

- аналіз минулого досвіду, минулих успіхів, поразок, задоволеності або незадоволеності від певних дій, ситуацій, обставин;

- самостереження власних почуттів, станів, реакцій у різних ситуаціях;

- порівняння себе, своїх якостей та досягнень із якостями та досягненнями інших людей;

- оцінні судження щодо спортсмена, його здібностей, професійних нахилів, бажаних цілей близького соціального оточення: друзів, родичів, тренерів, викладачів тощо;

- визначення причинно-наслідкових зв'язків досягнення успіху в певній професійній діяльності.

Від точності, глибини, реальної відповідності рефлексивних професійних висновків спортсмена, в решті решт, буде залежати його подальше життя, його доля після закінчення спортивної кар'єри.

Таким чином, можна зробити висновок, що когнітивно-рефлексивний компонент готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри передбачає знання типів професій, їх основних характеристик та вимог до професіоналізму, самоаналіз, самопізнання спортсменами власних індивідуальних особливостей, адекватність самооцінки.

Досліджуючи проблему професійного самовизначення, потрібно звернутися й до питань профконсультації. М.С. Пряжніков визначає профорієнтацію як «широкий комплекс заходів із надання допомоги у виборі професії», а профконсультування як «індивідуально орієнтовану допомогу у професійному самовизначенні». Він зазначає, що і профорієнтація і профконсультація – це «орієнтування» оптанта, «тоді як професійне самовизначення більшою мірою співвідноситься із «самоорієнтуванням» людини як суб'єкта самовизначення [184]. Отже, у цьому визначенні підкреслюється значення самостійної активності людини, здатності до певних дій при здійсненні професійного самовизначення. Які завдання людина має

бути здатною виконати самостійно можна зрозуміти, проаналізувавши у тому числі й зміст та завдання проведення профконсультації.

Є.О. Клімов розробив алгоритм проведення профконсультації, що включає у себе такі завдання [115]:

1. Розглянути медичний стан оптанта;
2. Провести за спеціальною програмою вступну лекцію чи розмову;
3. Виявити у оптанта професійні мотиви;
4. Виявити конкретні професійні інтереси;
5. Звернутися до відповідної довідкової літератури;
  - Знайти професії, що користуються попитом;
  - Розширити у оптанта знання світу професій;
6. Визначити відповідність оптанта з потребами суспільства;
7. Знайти інформацію про невідомі оптанту професії;
8. Визначити специфіку вимог виділених професій до особистості фахівця;
9. Намітити програму психодіагностичного обстеження оптанта;
10. Провести психодіагностику;
11. Підвищити впевненість оптанта в обраній професії або намітити програму переорієнтації на більш відповідну професію;
12. Переконатися в позитивному ефекті проведеної роботи.

М.С. Пряжніков визначає такі основні завдання професійного самовизначення [183]:

- інформаційно-довідкові, просвітницькі;
- діагностичні (допомога в самопізнанні);
- морально-емоційна підтримка клієнта;
- допомога у виборі, прийнятті рішення.

О.Б. Орлов вважає, що обов'язковими елементами профконсультації мають бути [161]: інформаційний, діагностичний, корекційний, формуючий.

Як ми бачимо, здоров'я, професійні мотиви, професійні інтереси можуть давати первинний напрям для подальшої роботи з «орієнтування», у нашому ж випадку «самоорієнтування» спортсмена у процесі професійного самовизначення. А одними з основних завдань є інформаційні (розширення знань світу професій) та діагностичні (визначення індивідуальних особливостей людини та їх відповідності вимогам професії). При чому, М.С. Пряжніков особливо підкреслює, що в ідеалі одним із завдань професійного самовизначення має бути допомога у самопізнанні.

Отже, відповідно до предмету нашого дослідження, спортсмени мають самовизначитись із професійними мотивами та інтересами, оволодіти знаннями щодо світу професій, зробити висновок щодо відповідності власних індивідуальних особливостей вимогам професії. Всі ці елементи відображені у наших структурних компонентах готовності до професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри. Розуміння тих підстав, за якими він приймає рішення, допоможуть йому у здійсненні остаточного вибору, емоційному налаштуванні на подальшу роботу, виникненні упевненості у правильності зробленого вибору.

Особистісні утворення, які будуть сформовані в результаті нашої експериментальної роботи, допоможуть спортсменам здійснити самостійний, усвідомлений вибір у професійному житті, взяти на себе роль «активного діяча», що приймає компетентні, обґрунтовані рішення. Отже, у процесі формування готовності до професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри необхідним є застосування діяльнісного, компетентнісного, суб'єкт-суб'єктного, особистісного підходів, адже кожен спортсмен у кожен момент процесу навчання має відчувати себе активним суб'єктом власного самовизначення.

Формуючи таку готовність, безумовно, необхідно особливу увагу приділяти розвитку здатності спортсменів до самостійних дій, необхідних для професійного самовизначення. Отже, важливим компонентом структури



готовності до професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри вважаємо також практичний.

У значній кількості досліджень практичний компонент характеризується сформованістю умінь (О.В. Капустіна, Н.О. Ковтуненко, О.В. Мельнік, А.А. Назарчук, В.В. Туляєв та інші). Як ми вже визначили, одними із важливих завдань професійного самовизначення є інформаційні. Ми відзначали й необхідність оволодіння спортсменами знаннями щодо професій та професійного самовизначення. Але, формуючи готовність до професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри, потрібно щоб він не тільки володів системою певних знань, але й уміннями самостійного пошуку, знаходження, аналізу необхідної інформації. Отже, важливим практичним умінням відповідної готовності вважаємо інформаційні. Спортсмен як активний суб'єкт власного самовизначення має бути здатним самостійно орієнтуватися у світі професій, аналізувати ринок праці, пропозиції працевлаштування. Після закінчення спортивної кар'єри він має за допомогою різних інформаційних засобів знайти організації, що пропонують вакансії за потрібною йому професією, визначити необхідні відомості за цими пропозиціями, проаналізувати отриману інформацію.

М.С. Пряжніков зазначає, що при вирішенні інформаційно-довідкового завдання професійного самовизначення на першому рівні (коли людина ще займає пасивну позицію) їй «просто повідомляється необхідна інформація», що також є допомогою. На другому рівні людина вже частково є суб'єктом самовизначення, тоді інформація аналізується разом із людиною (у випадку профконсультації – з психологом, у нашому випадку – із викладачем). На третьому рівні – людину навчають самостійно здобувати необхідну інформацію. І тільки в цьому випадку вона стає справжнім суб'єктом професійного самовизначення [184].

Інформаційні уміння є важливими не тільки для готовності до професійного самовизначення як засіб пошуку корисної інформації по професії, вони є необхідними будь-якого фахівця у сучасному інформаційному світі,

адже без умінь пошуку, аналізу, користування інформацією неможливо представити сьогодні виконання людиною більшості професійних функцій кваліфікованої праці. Таким чином, інформаційні уміння будуть корисними для спортсмена як на етапі початкового становлення у новій професії, так і для подальшого розвитку, незалежно від того, яку професію він обере після закінчення спортивної кар'єри.

За допомогою інформаційних умінь спортсмен зможе, у тому числі, знайти потрібні вакансії, але для того, щоб отримати бажану роботу важливим є ще й уміння справити гарне враження про себе у роботодавця, показати себе з найкращого боку, пройти успішну співбесіду тощо. На сьогоднішньому ринку праці важливо не тільки володіти необхідними для певної посади знаннями та навичками, для того, щоб бути конкурентоспроможним, необхідно уміти так подати себе, щоб тебе запам'ятали, щоб викликати необхідне приємне враження, щоб роботодавець зробив висновок, що людина є компетентною, відповідальною, надійною. Саме за умов володіння умінням самопрезентації спортсмен може розраховувати на отримання бажаного місця роботи після закінчення спортивної кар'єри.

Уміння самопрезентації дуже важливі для підготовки спортсменів до професійного самовизначення. Спортсмени мають не тільки обрати майбутню професію відповідно до власних уподобань та властивостей, але й уміти справити гарне враження на роботодавця як для отримання роботи так і для побудови кар'єри у майбутньому. Здатність створювати привабливий власний образ у сьогоднішньому світі є не менш важливим, ніж майстерність та компетентність.

Уміння самопрезентації є важливими не тільки на етапі співбесіди щодо працевлаштування, вони допоможуть спортсмену у налагодженні контактів із колегами, керівниками та різними особами, з якими потрібно бути встановлювати ділові взаємини. Нарешті таке уміння допоможе у кар'єрному

просуванні, адже уміння справити гарне враження важливе незалежно від нової професійної діяльності спортсмена після закінчення спортивної кар'єри.

Відмінною рисою формування готовності до професійного самовизначення саме спортсменів після завершення спортивної кар'єри є важливість розвитку умінь подолання стресових станів. Пов'язано це з тим, що на відміну від юнацтва, яке проходить процес професійного самовизначення вперше, спортсмен опиняється у стресовій ситуації завершення значущої професійної діяльності і, що називається, починає життя з «нового аркуша». Можна сказати, що цей період життя для спортсмена характеризується «подвійним стресом». З одного боку, ухід зі спорту є, безперечно, болісним для будь-якого спортсмена, з іншого, початок нової професійної кар'єри – це також стрес. Відповідно до результатів дослідження І.Б. Іванова, як вже зазначалось, ведучими переживаннями у спортсменів, що завершують спортивну кар'єру є невротизація та фрустрація, а у спортсменів, що її завершили, – депресія та астенія [99].

У той же час під впливом негативних емоцій ефективність діяльності людини може знижуватись, а ймовірність прийняття невірних рішень зростає. Безумовно, це може позначитись і на результативності професійного самовизначення, не кажучи вже про те, що у стані депресії людині важко продемонструвати перед роботодавцем свої найкращі якості.

Отже, розвиток умінь подолання стресових станів є необхідним для формування готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри, а в сучасних умовах постійних стресів таке уміння допоможе спортсмену як у професійному, так і повсякденному житті.

Нарешті, у спортсмена має бути розвинуте уміння професійного планування як на етапі вибору професії, так і на етапі здійснення професійної діяльності. Для здійснення професійного самовизначення та забезпечення власного саморозвитку спортсмен має оцінити себе «сьогоднішнього»,

вирішити, ким він хоче бути «завтра» та спланувати, що він має зробити для досягнення бажаного результату.

Прагнення людини до саморозвитку, до успіху у професії, до постановки та досягнення певних професійних цілей відповідає нашому переконанню про необхідність сформувати у спортсменів уявлення про себе, як про особистість, яка має постійно розвиватись та вдосконалюватись.

М.С. Пряжніков особливо підкреслює, що головною ціллю професійного самовизначення є поступове формування у людини готовності розглядати себе як таку, що розвивається у межах певного часу, простору та смислу, постійно розширює свої можливості та максимально їх реалізує [184].

Ось і ми маємо розвинути у спортсмена готовність розглядати себе як особистість, що розвивається і буде розвиватись у процесі професійного самовизначення та у процесі професійної діяльності, сформувати вміння планувати свій професійний розвиток. Є.О. Клімов також відзначав, що «у людини не може бути повністю готової профпридатності до того як вона практично включилась у професійну підготовку і відповідну трудову діяльність (здібності формуються у діяльності)» [114, с. 69]. Отже, для того, щоб стати справжнім професіоналом, для того, щоб бути по-справжньому придатним для певної професії, людина має вміти планувати розвиток своїх професійних здібностей вже на етапі вибору майбутньої професії.

Формування у спортсменів готовності до особистісного саморозвитку у професійному житті відповідає завданню застосування особистісного підходу у навчально-виховному процесі. І тоді спортсмен буде готовим планувати свій розвиток у певній діяльності, відповісти для себе на питання: а чого я хочу досягти на цьому професійному шляху, ким я є і ким я стану, ким я хочу стати, якого рівня професійної майстерності маю досягти, яку кар'єру буду будувати, що для цього потрібно зробити.

Отже, діяльнісний компонент готовності до професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри характеризується практичними

уміннями (інформаційні, самопрезентації, подолання стресових станів, професійного планування), які сприятимуть становленню та розвитку спортсмена у новій професії.

Потрібно зазначити, що практичні уміння, які мають бути сформовані у спортсменів, мають інваріантний характер, оскільки передбачають можливість їх реалізації як у професіях, пов'язаних з подальшою спортивною діяльністю, так і в інших сферах професійної діяльності.

Зміст структурних компонентів готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри показано на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Зміст структурних компонентів готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри

Таким чином, структурними компонентами готовності до професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри є

мотиваційний, когнітивно-рефлексивний та діяльнісний. Проведений аналіз дозволив також визначити та охарактеризувати зміст кожного компоненту.

### **1.3. Теоретичні засади розробки технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри**

Розвиток педагогічних технологій у професійній підготовці пов'язується із поширенням ідей підвищення якості навчання та управління навчальним процесом. Як відзначає О.М. Пехота, сучасний етап розвитку педагогічної технології характеризується розширенням її сфери, «якщо раніше її функції зводилися фактично до обслуговування процесу навчання, то нині педагогічна технологія претендує на провідну роль у плануванні, організації процесу навчання, в розробці методів і навчальних засобів» [144, с. 12].

На сьогодні існують чисельні праці з проблем педагогічних технологій (М.Є. Бершадський, В.П. Безпалько, О.К. Белова, М.В. Буланова-Топоркова, В.В. Гузеєв, А.В. Духавнева, В.І. Змейов, А.З. Кіктенко, О.Е. Коваленко, В.С. Кукушін, О.М. Любарська, О.М. Пехота, І.Ф. Прокопенко, Г.К. Селевко, Г.В. Сучков та інші). В них розглядаються сутність поняття «педагогічна технологія», історія розвитку педагогічних технологій, порівнюються поняття «методика» та «технологія», а також «освітні технології» та «педагогічні технології». У низці досліджень аналізуються та класифікуються педагогічні технології за певними ознаками, нарешті дається характеристика різних видів педагогічних технологій [37, 39, 92, 93, 105, 112, 119, 164, 165, 169, 176, 177, 181, 196, 199-202, 215 та інші].

З цієї точки зору цікавою є праця О.М. Пехоти та інших, в якій системно аналізуються особистісно орієнтована технології, вальдорфська педагогіка, технологія саморозвитку, технологія організації групової навчальної діяльності школярів, технології розвивального навчання, технології формування творчої особистості, технологія навчання як дослідження, проектна технологія, нові інформаційні технології навчання, технологія колективного творчого

виховання, педагогічна технологія «створення ситуації успіху», сугестивна технологія [164]. Більше сорока видів педагогічних технологій описуються у дослідженні Г.К. Селевко [201], двадцять – у роботі М.В. Буланова-Топоркової, В.С. Кукушина та інших [167].

У деяких же працях навпаки більш ґрунтовно розгадається декілька або тільки якась певна педагогічна технологія. У низці досліджень аналізуються й сутність та застосування педагогічних технологій у процесі професійної підготовки. Наприклад, у колективній праці А.В. Духавневою та Г.В. Сучковим висвітлюються особливості реалізації у вищих навчальних закладах евристичної технології навчання, технології знаково-контекстного навчання, розливального навчання, дистанційного навчання, інформаційні технології навчання [165]. Окремі педагогічні технології висвітлено у дослідженнях Т.О. Бутенко (технологія формування комунікативної компетентності у майбутніх інженерів) [55], Л.Г. Горбунова (технологія комплексної діагностики предметної навченості студентів) [74], О.А. Ігнатюк (технології підготовки майбутнього інженера до професійного самовдоскогалення) [106], В.М. Кухаренка та інших (технологія дистанційного навчання) [132], Л.Л. Нікітіної (технологія формування професійної компетентності) [159], О.Г. Романовського (технології управлінської підготовки майбутніх інженерів) [191], С.М. Резнік (технологія формування управлінських умінь і навичок у майбутніх інженерів) [189] та інших.

У низці робіт підкреслюється важливість високої кваліфікації педагога для успішності застосування педагогічних технологій. Наприклад, В.І. Астахова та інші вважає, що «володіння технікою педагогічною є складовою частиною педагогічної майстерності, потребує глибоких спеціальних знань із педагогіки й психології і особливої практичної підготовки» [67, с. 226]. О.М. Пехота наголошує, що «вибір освітньої технології – це завжди вибір стратегії, пріоритетів, системи взаємодії, тактик навчання та стилю роботи вчителя з учнем» [164, с. 11]. Впровадження педагогічних технологій у навчальних закладах професійної підготовки має свої закономірності та особливості. У зв'язку з цим, В.Г. Кремень вважає, що в педагогічних університетах «мають розроблятися й апробуватися нові

технології навчання для вищої школи. Їх потрібно перетворювати на центри підготовки викладачів для всієї системи вищої школи» [128, с. 105].

Незважаючи на значний інтерес до проблеми, єдиного визначення поняття «педагогічна технологія» не існує. Так, Г.М. Коджаспиров та інші вважають, що «технологія навчання та виховання (педагогічна технологія) – новий (з 50-х років) напрямок у педагогічній науці, який займається конструюванням оптимальних навчальних систем, проектуванням навчальних процесів. Педагогічна технологія являє собою систему способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує розв'язання задач виховання, навчання та розвитку особистості вихованця, а сама діяльність представлена процедурно, тобто як певна система дій; розробка та процедурне втілення компонентів педагогічного процесу у вигляді системи дій, яка забезпечує гарантований результат» [215, с. 149].

Г.К. Селевко вважає, що «педагогічна технологія – це системна сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних засобів, що використовуються для досягнення педагогічних цілей» [201, с. 14-15] або «система функціонування всіх компонентів педагогічного процесу, яка побудована на науковій основі, запрограмована у часі і в просторі та веде до намічених результатів» [199, с.4]. В.П. Беспалько – що це «проект педагогічної системи, що реалізується на практиці» [39, с. 6]. А.С. Нісімчук – що це «науковий опис засобів і методів педагогічного процесу, який веде до насамперед запланованого результату» [83, с. 907-908]. П.М. Олійник – «модель, обґрунтована в логічній послідовності система, яка реалізується в практичній діяльності» [150, с. 137].

М.В. Кларін розглядає педагогічну технологію як систему дій, реалізація яких дозволяє досягти запланованих, стандартизованих результатів. У теоретичному плані структура технологічного підходу має такий вид: ціль – процедура – результат [112]. В.І. Бондар також зазначає, що «центральною проблемою розробки технології є правильне визначення та чітке формулювання цілей навчання, які проектують (передбачають) одержання результатів.



Істотною ознакою технології навчання є досить детальний опис кожного етапу на шляху до мети та обов'язковість відтворення способу дій» [83, с. 907].

Технології навчання загалом є поняттям більш вузьким, ніж педагогічні технології, оскільки останні можуть передбачати проектування й навчальних й виховних цілей. Педагогічні технології включають у себе й навчальні й виховні й розвиваючі технології. Відповідно ж до предмету нашого дослідження навчальні цілі педагогічних технологій потребують особливої уваги. Саме технології навчання у своїй роботі розглядає й С.І. Змейов, його праця особливо цікава, оскільки він аналізує специфіку технології навчання дорослих. Поняття «технологія навчання» він характеризує «як систему дій активних елементів (учасників) процесу навчання, реалізація яких гарантовано призводить до досягнення поставлених цілей навчання. Здійснювати систему дій та активно взаємодіяти мають як ті, хто навчається, так і ті, хто навчає» [92, с. 99-100].

Узагальнюючи результати аналізу, можна зробити висновок, що відмінними характеристиками педагогічної технології є цілеспрямованість, системність дій, послідовність (поетапність) дій, гарантованість результату, відтворюваність на практиці, активна взаємодія суб'єктів навчання. Проведений аналіз дозволяє також визначити складові компоненти педагогічної технології, що має велике значення для її розробки. Отже, будемо вважати, що педагогічна технологія включає цільовий, змістовний, процесуальний та результативний компонент (М.Є. Бершадський, С.П. Бондар, М.В. Кларін, П.М. Олійник та інші).

Цільовий компонент передбачає власне постановку мети реалізації педагогічної технології. У нашому дослідженні – це формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Змістовний та контрольний компонент відповідають на питання «чому навчати?» та «як оцінювати?» У нашому випадку змістовний компонент педагогічної технології буде визначатись відповідно структурними компонентами готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Процесуальний компонент власне визначає систему дій, послідовне виконання яких дозволить забезпечити досягнення поставленої мети. Він включає етапи формування готовності до професійного самовизначення

спортсменів після закінчення спортивної кар'єри та навчально-методичне забезпечення кожного етапу. Результативний визначається критеріями, показниками та рівнями сформованості цієї готовності у спортсменів.

Отже, важливим є визначення етапів формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Значна кількість дослідників звертала особливу увагу на поетапну навчальну роботу зі студентами та обґрунтування етапів педагогічної технології. Незалежно від предмету дослідження та незважаючи на різноманітні назви етапів у цих роботах, можна простежити спільну логіку побудови дослідниками поетапного процесу роботи зі спортсменами на формуючому етапі експерименту.

Розглянемо приклади етапів, які визначали різноманітні дослідники: початковий, процесуальний, рефлексивно-оцінювальний (О.А. Ігнатюк), смисловий, теоретичний, практично-діяльнісний, оцінний (Т.О. Бутенко), мотиваційний, когнітивний, процесуальний (В.В. Кулешова), засвоєння теоретичних знань, оволодіння системою навичок, формування досвіду переносу навичок у нові ситуації (Т.Л. Шепеленко), орієнтувально-інформаційний, теоретичний, практичний, узагальнювальний (Ю.І. Завалевський), мотиваційний, інформаційний, процесуально-практичний, дослідницький (В.В. Кострач), мотиваційний, операційно-пізнавальний, аналітико-корективний, самостійно-творчий (Л.І. Воротняк), емоційно-мотиваційний, когнітивний, поведінковий (О.С. Белякова) та інші.

Але, незалежно від предмету дослідження та утворення, на формування якого було спрямовано експеримент, більшість вчених як перший етап роботи зі спортсменами визначають такий, що передбачає їхню мотивацію (О.С. Белякова, Т.О. Бутенко, Л.І. Воротняк, О.А. Ігнатюк, В.В. Кострач, В.В. Кулешова та інші.). Визначення саме такого етапу як першого відповідає закономірностям пізнавальної діяльності людини, адже мотивація є запорука активності та зацікавленості, спрямованої на певний предмет пізнання.

Отже, першим етапом роботи зі спортсменами з формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри визначаємо мотиваційно-смисловий. На цьому етапі має відбуватись

мотивація спортсменів до формування готовності таким чином, щоб вони усвідомили значущість готовності до нового професійного самовизначення.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна також відзначити, що значна кількість дослідників після етапу, завданням якого полягала мотивація, визначають такі етапи роботи, які передбачають спочатку теоретичне освоєння певної навчальної інформації, а потім – все більшу практичність, самостійність, складність роботи, які вимагали практичних вправ, розвитку умінь, творчості, критичності тощо (О.С. Белякова, Т.О. Бутенко, Л.І. Воротняк, О.А. Ігнатюк, В.В. Кострач, Т.Л. Шепеленко та інші).

Отже, у нашій роботі ми визначаємо другий етап роботи зі спортсменами як інформаційно-орієнтовний, що буде спрямований на початкове їх ознайомлення з теоретичним матеріалом. А третім, аналітично-дієвим, який буде передбачати критичний аналіз, практичні вправи, обговорення, усвідомлення суті питань, що вивчаються, та розвиток умінь.

Для розробки педагогічної технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри охарактеризовано більш докладно етапи формування відповідної готовності: мотиваційно-смісловий, інформаційно-орієнтовний, аналітично-дієвий (рис 1.2.).



Рис. 1.2. Завдання етапів технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення кар'єри

Етапи формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри відповідали логіці побудови педагогічного процесу від «більш простого до більш складного» та від «теорії до практики». На першому етапі – мотиваційно-смісловому – відповідно до послідовності організації навчального процесу відбувалась мотивація спортсменів до вивчення проблем професійного самовизначення. Спортсмени мають усвідомлювати цілі навчання та значущість питань, які пропонуються їм вивчати за допомогою спецкурсу «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри».

З одного боку, процес мотивації спортсменів полегшувався тим, що ця дисципліна напряду відповідає їх життєвим потребам, але, з іншого боку, поставало інше завдання – подолання бар'єру перед необхідністю замислюватись над таким неприємним етапом свого життя у майбутньому, як закінчення спортивної кар'єри.

Мотивація засновується на мотивах людини. У процесі мотивації викладачі не можуть створювати мотиви учіння, але тільки актуалізувати ті мотиви, які важливі для людини.

Мотивація учіння спортсменів надзвичайно важлива, адже це процес, який допомагає викликати у них бажання вивчати навчальний матеріал, освоїти його якомога краще, проявити максимальну активність у навчальному процесі. Без такого бажання ефективність навчального процесу виявляється низькою. Мотиви учіння можуть бути й зовнішніми – бажання відповідати вимогам викладача, бути найкращим серед інших, не бути гіршим від інших тощо. Але такі мотиви також не завжди призводять до гарних результатів, адже несуть характер зовнішнього примусу.

Найліпше, коли спортсмени бажають вивчати навчальний матеріал спецкурсу «для себе», коли вони розуміють його корисність, коли матеріал для них є цікавим. Не випадково перший етап формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри

ми визначили як смисловий, адже хотіли наголосити на важливості такого процесу мотивації, коли спортсмени відкривають для себе смисл вивчення цієї проблеми, відповідають для себе на питання «для чого це мені потрібно», «що я тут зможу отримати», усвідомлюють важливість матеріалу, який пропонується їм вивчати.

Розглянемо мотиви, на які найкраще спиратись при організації навчання спортсменів. Класифікація мотивів учіння досить широка, кожен мотив має свої причини й свої наслідки для результативності навчання. Менш дієвими та значущими для формування готовності до професійного самовизначення будуть такі мотиви як соціальні (потреби у спілкуванні, взаємодії з іншими людьми), статусні (потреби визнання, бути кращим у групі).

Менш результативними будуть й такі важливі мотиви як пізнавальні. Бажання підвищити свій культурний рівень, задовольнити загальноінтелектуальні потреби, дізнатися щось нове – всі ці прагнення, безумовно, несуть значний мотиваційний потенціал для будь-якого навчального процесу. Але у нашому випадку, коли метою освоєння певного обсягу знань, умінь, навичок має стати професійне самовизначення людини, самого прагнення дізнатись щось нове – не достатньо.

Мотиви, на актуалізацію яких потрібно звертати особливу увагу викладачу, щоб досягти кращих результатів у процесі формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри – це:

- мотиви самопізнання – потреби зрозуміти себе, краще пізнати свої якості, здібності, мотиви, інтереси, нахили, властивості тощо, визначити, яка професія найбільше відповідає власним індивідуальним особливостям;

- мотиви самореалізації – потреби реалізувати свій потенціал, свої здібності, можливості найкращім чином, забезпечити власне особистісне зростання, визначити, у якій професійній діяльності людина зможе реалізувати себе, своє внутрішнє «я»;

- мотиви досягнення успіху – потреби досягти успіху, виконати роботу найкращим чином, отримати визнання власних успіхів, визначити, у якій професії можлива реалізація прагнень людини до успіху з більшою ймовірністю;

- професійні мотиви – потреби отримати корисні для майбутньої професійної кар'єри знання, уміння, навички, потреби зробити вибір, визначитись у житті.

Безумовно, у кожній особистості проявляється сукупність декількох мотивів, які утворюють певну ієрархію. Викладачу потрібно показати, що вивчення проблем професійного самовизначення допоможе реалізувати кожен із цих мотивів, кожен спортсмен зможе отримати відповіді на ті питання, які турбують його найбільше, а, крім того, реалізувати й інші, можливо поки що не першочергові, але важливі потреби.

У той же час, завданням мотиваційно-сміслового етапу формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є не тільки розуміння спортсменами значущості вивчення відповідної навчальної інформації, але знаходження смислу власного самовизначення.

Ми поділяємо точку зору М.С. Пряжнікова на професійне самовизначення як на пошук людиною смислу у трудовій діяльності. Він відзначає сутність професійного самовизначення як «пошук та знаходження особистісного смислу у трудовій діяльності, що обирається, освоюється і вже виконується, а також – знаходження смислу у самому процесі самовизначення» [185, с. 221]. Він також підкреслює, що «при творчому підході до власного життя сам смисл утворюється людиною заново. Саме у цьому випадку людина стає справжнім суб'єктом самовизначення» [там же].

М.С. Лукова також відзначає, що особистісне та професійне самовизначення головним чином має бути спрямоване на знаходження

людиною смислу свого власного життя, і сьогоднішній світ висуває підвищені вимоги до здатності людини знаходити цей смисл [141].

Знаходження смислу у власному професійному самовизначенні означає відповіді спортсмена на питання: «хто я є», «для чого я це роблю», «яких цілей у житті я намагаюсь досягти». Відповіді на ці питання набагато значущі для людини, ніж тільки вирішення, чим займатися та яким чином заробляти на хліб після закінчення спортивної кар'єри.

На другому етапі – інформаційно-орієнтовному – здійснювалось первинне ознайомлення спортсменів із навчальним матеріалом по проблемам професійного самовизначення. М.С.Пряжніков також вважав, що одне з завдань професійного самовизначення є інформаційне, просвітницьке. І на першому, більш простому, рівні вирішення цього завдання людині повідомляється потрібна інформація [184].

Для того, щоб людина могла самостійно шукати інформацію, щоб могла різнобічно, глибоко аналізувати щось, вона повинна мати певну основу знань. Широко відомі слова великого древньогрецького філософа Сократа: «я знаю тільки те, що я нічого не знаю». Ці слова ілюструють важливість не тільки широкої освіченості, але й усвідомлення обмеженості свого знання. Первинне ознайомлення спортсменів із інформацією по проблемам професійного самовизначення якраз і дозволяє їм зрозуміти як багато вони не знають і що їм бажано було б освоїти для успішної подальшої професійної діяльності.

На цьому етапі стимулюється пізнавальна діяльність спортсменів, актуалізується їх життєвий досвід, окреслюються можливі подальші перспективи використання здобутих знань. Спортсмени ознайомлюються з новими поняттями й термінами, теоріями й закономірностями з проблем професійного самовизначення, способами здійснення дій у різних ситуаціях.

Навчальний матеріал має подаватись у такій формі, щоб викликати інтерес у спортсменів, щоб вони почали задаватись питаннями та бажати отримати на них відповіді. Дізнаючись щось нове, вони мають можливість

переконатись у корисності нових знань, тим самим підтримується стимулююча дія окреслених перспектив. Як відзначає Л.Д. Столяренко, «учіння як діяльність має місце там, де дії людини керуються усвідомленою метою засвоїти певні знання, навички, уміння» [222, с. 505].

Коли спортсмен вже має певну знаннєву основу, починає орієнтуватись у певних питаннях, він може відчутти, що достатньо гостра проблема професійного самовизначення може бути розв'язана позитивним для нього чином, що вирішення цієї проблеми знаходиться у нього «в руках».

Відповідно до теорії поетапного формування розумових дій В.Я. Гальперіна, у складній системі будь-якої дії орієнтовна частина є керуючою. У орієнтовній частині дії відбивається сукупність суттєвих умов успішного виконання цієї дії. Формування розумових дій відбувається послідовно: після першого етапу – мотиваційно-сміслового, слідує другий – інформаційно-орієнтовний. Власне на другому етапі й відбувається орієнтація людини у способах та умовах виконання дії [66].

У нашому експерименті, на другому етапі формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри їм повідомлялись суттєві узагальнені теорії для забезпечення подальшої можливості самостійних дій спортсменів у нових умовах.

Третій етап формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри – аналітично-дієвий – передбачав аналіз спортсменами навчального матеріалу та розвиток практичних умінь. Спортсмени самостійно аналізували, класифікували, синтезували, робили висновки, висловлювали власну думку. У процесі осмислення навчального матеріалу відбувалось мисленнєве осягнення сутності того, що вивчалось, знання набували особистісно-значущої цінності.

На основі знань формуються практичні навички і уміння людини. Як писав Г.С. Костюк, «вміння – це знання людини в дії» [123, с. 319]. Однією з головних цілей навчання дорослої людини завжди є практична корисність



навчального матеріалу, отже, застосування на практиці набутих знань є необхідним як для реалізації навчальних очікувань спортсменів, так і для забезпечення успішності їх дій у різноманітних життєвих практичних ситуаціях.

Відповідно до діяльнісної психологічної теорії, саме у діяльності, як розумової, так і практичної, створюються умови для розвитку особистості людини. Як підкреслює Н.Є. Мойсеюк, «розвиток як результат навчання – це готовність до самостійної організації своєї розумової та інших видів діяльності відповідно до поставлених завдань різного рівня складності» [153, с. 166].

Здійснення професійного самовизначення потребує певного рівня особистісної готовності людини зробити вибір та забезпечити власне зростання як професіонала. Відповідно у нашій експериментальній роботі створювались умови для розумової та практичної активності людини, для її самостійного самовизначення та самоствердження у нових умовах.

Н.Є. Мойсеюк зазначає, що «навчання знанням, розумовим операціям, за допомогою яких набуваються ці знання, творчій діяльності викликає внутрішні зміни в особистості: в її мисленні, потребах, мотивах, цінностях. Відповідно змінюються всі основні сфери особистості: ціннісно-мотиваційна, емоційно-вольова, діяльнісно-поведінкова» [153, с. 167]. При цьому новоутворення у свідомості свідчать про «перехід до нового рівня мислення, нових способів діяльності і форм поведінки, нового рівня активності і самостійності, є проявами якостей суб'єкта навчальної та інших видів діяльності, здатного до саморегуляції» [там же].

Формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри вимагає особливої позиції від спортсмена – позиції активного суб'єкта, що самостійно діє, самостійно приймає рішення і самостійно визначає, на які цілі витратити час та зусилля. Тільки позиція спортсмена як справжнього суб'єкта навчання дозволяє досягти цілей професійного самовизначення. Виникнення у процесі навчання у спортсменів

свідомих почуттів: «я знаю, я вмію, я можу, я здатен», робить самовизначення обґрунтованим та виваженим.

Організація цього етапу навчання проводилась таким чином, щоб спонукати спортсменів виробити та зайняти певну особистісну позицію по відношенню до практичних ситуацій, наукових теорій, аналізу професій. Особистісна позиція може виражатись через висловлювання: «я вважаю», «найкраще зробити», «у цьому випадку потрібно», «я згоден», «я не згоден», «мені потрібно», «щоб досягнути мети», «у цих умовах важливо» тощо.

Отже, для того, щоб людина замислилась та виробила своє ціннісне ставлення, свою позицію, потрібно, щоб навчальна ситуація мала суттєве значення для неї. За Б.Г. Ананьєвим «позиція особистості як суб'єкта суспільної поведінки та різноманітної соціальної діяльності є складною системою ставлень особистості (до суспільства у цілому та спільнот, до яких вона належить, до труда, людей, самої себе), установок і мотивів, якими вона керується у своїй діяльності, цілей і цінностей, на які спрямована її діяльність» [3, с. 242].

В.П. Бедерханова стверджує, що самовизначення це й є процес зміни позиції, отже ці два поняття тісно пов'язані між собою [34].

Стимулюючи процес вироблення власної позиції, ми забезпечуємо здійснення людиною процесу особистісно-професійного самовизначення. Ще раз підкреслюємо, що навчальна ситуація для цього має усвідомлюватися спортсменами як значуща та проблемна.

Аналізуючи власні індивідуальні особливості, різні професії та вимоги до них, необхідні умови здійснення певних дій, людина формулює власне ставлення до себе, до інших людей, до професії, до своєї кар'єри та визначається з тим, чого вона хоче досягти у майбутньому та у якій професійній сфері.

Виконання навчальних завдань завжди має супроводжуватись саморефлексією та самооцінкою їх виконання, а також оцінками судженнями

інших спортсменів та викладача. Останнє забезпечує людині зворотній зв'язок щодо якості, успішності, результативності виконання завдань.

Така робота допомагає усвідомити власні помилки, труднощі, недоліки, спрямувати зусилля на їх виправлення та подолання, формує критичне ставлення до власних дій. Оцінка та корекція діяльності – необхідні умови самовдосконалення людини. Оцінюючи свої можливості та виправляючи помилки, спортсмени отримують задоволення від результатів навчання, просування у освоєнні знань та вмінь, набуття власної компетентності.

Як вже було зазначено, педагогічна технологія включає цільовий, змістовний, процесуальний та контрольний компонент. Метою реалізації педагогічної технології у нашому дослідженні є формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Змістовний компонент педагогічної технології визначається відповідно структурними компонентами готовності спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри.

Розробка процесуального компоненту технології передбачала визначення завдання кожного етапу, а також методів, форм та засобів його реалізації. Контрольний визначається критеріями та показниками сформованості цієї готовності спортсменів (рис. 1.3.).

Таким чином, визначено, що технологія має включати цільовий, змістовний, процесуальний та результативний компонент. Обґрунтування етапів формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри – мотиваційно-сислового, інформаційно-орієнтовного, аналітично-дієвого – дозволило визначити, що поступове усвідомлення та засвоєння спортсменами цілей, теоретичного та практичного змісту відповідної готовності дозволить реалізувати завдання нашого дослідження.

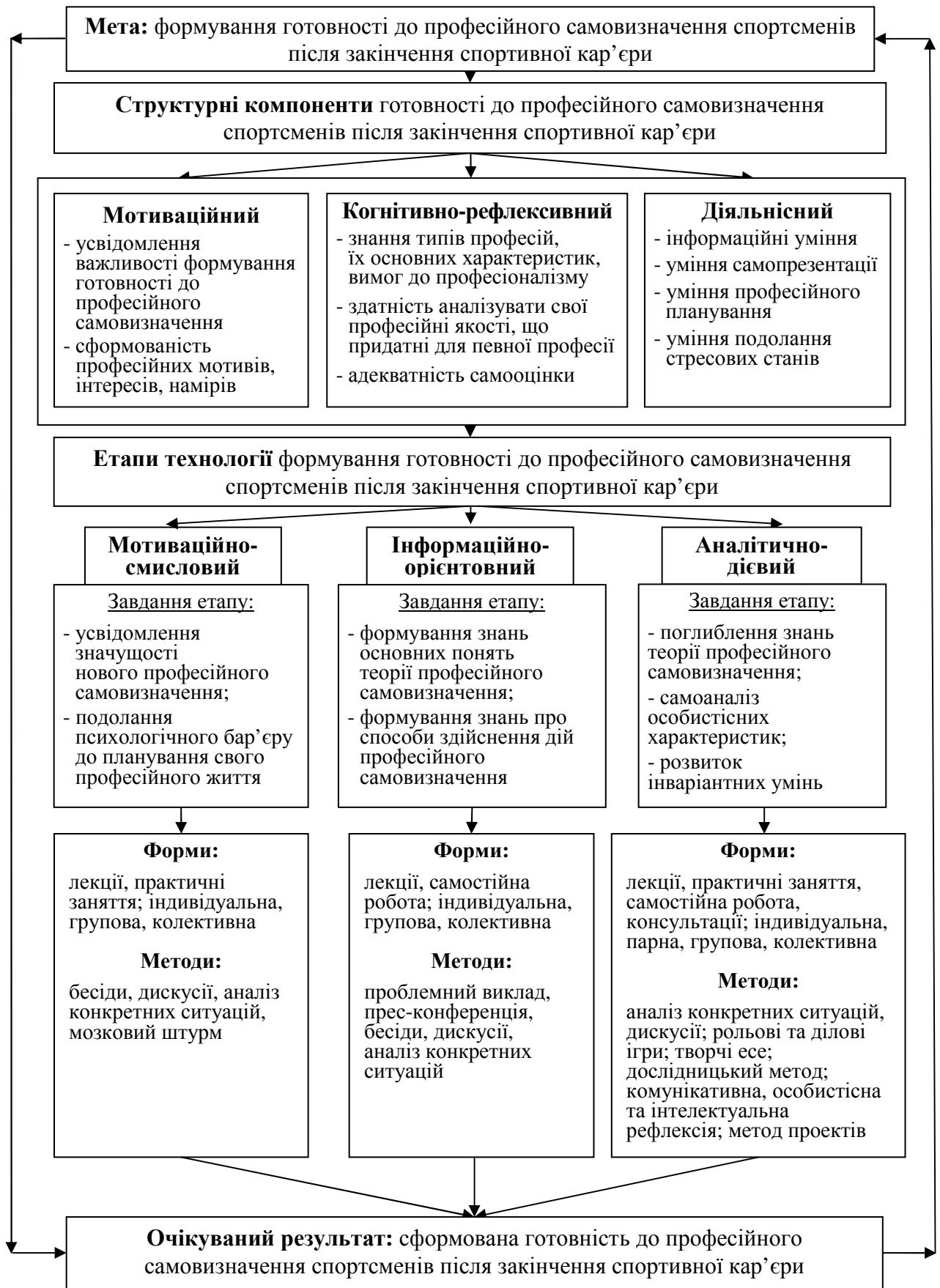


Рис. 1.3. Структура технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри

## Висновки до розділу 1

1. Аналіз стану досліджуваної проблеми дозволив встановити, що професійному самовизначенню присвячена значна кількість психологічних та педагогічних досліджень, проте найчастіше професійне самовизначення розглядається у контексті підліткового та юнацького віку. З іншої сторони, як теоретичні дослідження проблем фізичної культури і спорту, психології спорту та педагогіки спорту, так і практика підготовки спортсменів свідчить, що основна увага приділяється забезпеченню найкращих спортивних досягнень і результатів спортсменів у відповідному виді спорту. Встановлено, що проблема формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є актуальною, важливою, проте недостатньо дослідженою.

2. Обґрунтовано, що основними завданнями формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є: інформування спортсменів щодо професійно-важливих питань, які допоможуть їм прийняти виважене рішення стосовно майбутнього професійного самовизначення; активізація спортсменів у професійному самовизначенні; формування інваріантних професійно важливих умінь, які стосуються цілої низки майбутніх професій; спрямування спортсменів до самопізнання та саморозвитку; забезпечення психологічного, емоційного прийняття ситуації закінчення спортивної кар'єри й необхідності формування готовності до нового професійного самовизначення.

3. Визначено, що готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри – це складне особистісне утворення, яке підлягає цілеспрямованому розвитку у професійній підготовці спортсменів та включає як особистісні інтереси, знання, уміння, що забезпечують прийняття спортсменами обґрунтованого рішення щодо вибору професії, так і планування ними свого професійного розвитку як у галузі спорту, так і в інших сферах професійної діяльності.

4. В процесі нашої експериментальної роботи було обґрунтовано, що структурними компонентами готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є: *мотиваційний*, що характеризується позитивним ставленням до професії, яке засноване на професійних мотивах, інтересах, намірах та усвідомленні важливості для спортсменів формування готовності до професійного самовизначення як у галузі спорту, так і в інших сферах професійної діяльності; *когнітивно-рефлексивний*, який передбачає знання типів професій, їх основних характеристик та вимог до професіоналізму, самоаналіз, самопізнання спортсменами власних індивідуальних особливостей, адекватність самооцінки; *діяльнісний*, що характеризується практичними вміннями (інформаційні, самопрезентації, подолання стресових станів, професійного планування), які сприятимуть становленню та розвитку спортсменів у новій професії.

5. Визначено, що відмінними характеристиками педагогічної технології є цілеспрямованість, системність дій, послідовність (поетапність) дій, гарантованість результату, відтворюваність на практиці, активна взаємодія суб'єктів навчання. Визначено, що педагогічна технологія має включати цільовий, змістовний, процесуальний та контрольний компонент. Цільовий компонент передбачає власне постановку мети реалізації педагогічної технології. Змістовний та результативний компонент відповідають на питання «чому навчати?» та «як оцінювати?» Процесуальний компонент власне визначає систему дій, послідовне виконання яких дозволить забезпечити досягнення поставленої мети. Він включає етапи формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри та їх навчально-методичне забезпечення.

6. Обґрунтовано, що етапами формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є мотиваційно-смісловий, інформаційно-орієнтовний, аналітично-дієвий.

Основні наукові результати розділу опубліковано в роботах автора [6-11, 15, 16, 19-21, 22, 33].

## РОЗДІЛ 2

### ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

У дослідженні проблеми формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри ми спирались на теоретико-методологічні засади удосконалення професійної підготовки фахівців та забезпечення реалізації принципів неперервності в освіті, що розкриваються у роботах Н.О. Брюханової, А.А. Вербицького, С.У. Гончаренка, М.З. Згуровського, І.А. Зязюна, О.Е. Коваленко, М.І. Лазарева, В.І. Лозової, Н.Г. Ничкало, В.В. Олійник, О.Г. Романовського, Н.П. Рубан, С.О. Сисоєвої, А.П. Тарасюк, Г.В. Троцько, Л.Л. Товажнянского, Л.В. Штефан та інші [32, 38, 50, 69, 77, 98, 114, 118, 130, 139, 146, 168, 190, 201, 204, 224]. Особлива увага приділялась принципам реалізації особистісно-орієнтованого підходу [26, 39, 57, 67, 111, 116, 117, 154, 186, 252 та інші].

Реалізація технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри здійснювалась у процесі викладання спецкурсу «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри», у процесі індивідуальної та колективної роботи тренерів зі спортсменами, а також самостійної роботи спортсменів, скерованої педагогами, що брали участь у експерименті.

Авторський спецкурс «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри» (додаток Н) було цілеспрямовано розроблено з метою допомоги спортсменам у професійному самовизначенні. Заняття проводились на базі комунального закладу «Школа вищої спортивної майстерності».

## **2.1. Мотиваційно-смісловий етап технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри**

Першим етапом технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є мотиваційно-смісловий.

Завданнями цього етапу є:

- усвідомлення спортсменами значущості нового професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри та важливості вивчення відповідного спецкурсу;

- подолання психологічного бар'єру спортсменів до планування свого нового професійного життя після закінчення спортивної кар'єри.

Для реалізації цих завдань застосовуються такі форми навчання: залежно від виду занять – лекції, практичні заняття; залежно від кількості спортсменів – індивідуальна, групова та колективна.

Відповідно до завдань та особливостей спортивної аудиторії було обрано також методи навчання: за джерелом знань – словесні (бесіди, дискусії), наочні (аналіз конкретних ситуацій, мозковий штурм).

Засобами навчання на цьому етапі були: розроблені матеріали, що включали питання до спортсменів, вправи, приклади для індивідуальної, групової та колективної роботи.

Важливим елементом мотиваційно-сміслового етапу технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є цілепокладання. Спортсмени з одного боку, отримують знання про те, що вони дізнаються, що будуть уміти після навчання. З іншого, усвідомлюють, яким має бути кінцевий результат проведеної роботи.

Аналіз конкретних ситуацій – метод навчання, який виникнув першочергово у менеджмент-освіті, але пізніше знайшов широке використання у різних напрямках професійної підготовки. Він передбачає використання



досвіду фахівців для описування конкретної практичної ситуації або побудову такої ситуації самим викладачем. Аудиторія вислуховує ситуацію, критично її аналізує, оцінює, формулює проблему, шукає шляхи її вирішення, дискутує та обирає найкращий варіант рішення. Завдяки цьому методу навчання проблемна ситуація розглядається з різних сторін, спортсмени формулюють та задають один одному уточнюючі, критичні питання, захищають свою точку, вказують із якими рішеннями або думками та чому вони не згодні.

Аналіз конкретних ситуацій спрямовано як на індивідуальне осмислення, так і на колективне прийняття обґрунтованого рішення. Вислуховуються різні аргументи, дискусія носить прикладний характер, аудиторія має можливість практичного застосування набутих знань для конкретної ситуації, що і мотивує до подальшого навчання, і поглиблює знання, і розвиває практичні уміння.

О.В. Матвієнко відзначає характеристики успішних занять з розбору конкретних ситуацій. Перша характеристика – «аудиторія працює як єдина навчальна група». Якщо аудиторія є тільки зібранням окремих особистостей, кожна з яких має власні інтереси і почуває себе так, що зобов'язана щось робити у групі, то робота такої аудиторії не буде продуктивною. Зібрання окремих людей має стати єдиною спільнотою, тоді, з одного боку, кожен буде прагнути включитись у роботу, щоб допомогти знайти вірне рішення, з іншого – кожній людині група буде доброзичливо надавати можливість проявити себе [144].

Як пише О.В. Матвієнко, «продуктивні заняття з розбору КС зазвичай відбувались в згуртованих групах, з переважним обговоренням на рівні студент-студент. Якщо на занятті домінувало обговорення на рівні студент-викладач, це було свідченням того, що аудиторія ще не почувається єдиною навчальною групою» [144, с. 150].

Друга характеристика – «високий показник участі спортсменів». Кожен у аудиторії має приймати активну участь у обговоренні – це є обов'язковою умовою успішного застосування метода аналізу конкретних ситуацій. О.В. Матвієнко вважає, що обговорення може відбуватись на трьох рівнях: на

першому слухачі є сторонніми спостерігачами та коментаторами конкретної ситуації, на другому – вони стають учасниками подій, розігруючи ситуацію практично, на третьому – вони «проектують на себе події, описані в ситуації», а в обговоренні починають висловлювати особистісне ставлення до подій, проблеми, можливих рішень.

Третя характеристика – «викладач спрямовує обговорення, а не керує ним». Як пише О.В. Матвієнко у протилежному випадку, «учитель сам вибирає, які проблеми обговорювати, і сам визначає, коли закінчувати роботу. Спортсмени практично не мають можливості самі ініціювати процесу дослідження чи робити відкриття. Вони знають: коли дають відповідь на всі запитання, запропоновані викладачем, він сам підіб'є підсумки заняттям і пояснить, які висновки варто зробити» [144, с. 151-152]. Отже, викладач завдяки різним методичним прийомам тільки спрямовує обговорення у групі, але основний принцип – слухачі в аудиторії максимально вільні у дискусії, висловлюваннях, діях, прийнятті рішень.

Працюючи зі спортсменами, ми максимально дотримувались правил успішних обговорень конкретних ситуацій. Завдання полегшувалось тим, що ми мали справу з дорослими людьми, які вже мають певний життєвий і професійний досвід. Отже, їм було що сказати, вони були особистісно зацікавлені у темах, що обговорювались та хотіли висловитись. Згуртованість групи також значною мірою забезпечувалась спортивним досвідом слухачів, адже вміння взаємодіяти – важливе професійне уміння спортсменів. Особливо це було характерним для спортсменів – представників командних видів спорту. У інших випадках викладач робив короткий вступ, пояснюючи спільну мету групи, важливість колективної взаємодії, оголошував правило обговорення: спортсмени самі мають у процесі бесід один із одним знайти найкраще рішення. Проводились також психологічні короткі ігри на гуртування колективу, створення атмосфери невимушеності.

Висновок аналізу конкретних ситуацій також робили самі спортсмени. Після досягнення згоди у аудиторії, хтось із групи робив остаточне

узагальнення: оголошував прийняте рішення та основні аргументи, чому це рішення є найбільш прийнятним.

Метод аналізу конкретних ситуацій застосовується зокрема для подолання психологічного бар'єру спортсменів перед необхідністю обмірковувати своє життя після спорту та займатися професійним самовизначенням. Робота починається з позитивних прикладів колишніх спортсменів: спортсменів, які знайшли себе у новій справі, реалізували себе повному, досягли певних успіхів. Розгляд конкретних практичних ситуацій, які розповідали про фрагменти біографій успішних спортсменів, завершувався дискусією про умови успішного професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Серед біографічних прикладів відомих спортсменів є бізнесмени, політики, лікарі, вчені, тренери тощо. Кожен такий приклад надихає. Так, спортсменам розповідається про українських видатних спортсменів, що однією з сфер своєї діяльності обирали політику. Один із найвидатніших українських футболістів Олег Блохін – найкращий бомбардир збірної Радянського Союзу, кращий футболіст Європи за версією 1975 року, чемпіон Радянського Союзу – був народним депутатом України 3-го та 4-го скликання та членом Комітету Верховної Ради України з питань молодіжної політики, фізичної культури, спорту і туризму з 2002 року. Успішний тренер збірної команди України з футболу, тренер київського «Динамо».

Сергій Бубка – видатний легкоатлет зі стрибків із жердиною, олімпійський чемпіон, багаторазовий чемпіон світу, найбільше серед легкоатлетів – тридцять п'ять разів встановлював світові рекорди. Також був народним депутатом України 4-го скликання та членом Комітету Верховної Ради України з питань молодіжної політики, фізичної культури, спорту і туризму. Наразі є кандидатом педагогічних наук, членом виконкому МОК (Міжнародний олімпійський комітет), віце-президентом Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій, є засновником спортивного клубу ім. С. Бубки у

Донецьку. Під керівництвом С.Н. Бубки проводяться міжнародні змагання «Зірки жердини» у Донецьку.

Галицький боксер Ростислав Заулічний (одне з визначних досягнень – друге місце на Олімпіаді в Барселоні 1992 року) зараз займається бізнесом в США: власник клінінгової фірми. Власним бізнесом у США успішно займається й український фехтувальник Сергій Миндергасов – став чемпіоном світу з фехтування на шаблі у 1989 році, був також й срібним призером у складі Радянського Союзу. Білоруський спортсмен по стендовій стрільбі Андрій Геращенко став дуже успішним бізнесменом: річний обіг дистрибуційного холдингу, власником якого він є, складає декілька мільйонів доларів.

Цікавим є приклад біографії Володимира Лощилова. Чемпіон Радянського Союзу із штовхання ядра, володар Кубку Європи, він паралельно з спортивною кар'єрою займався науковою діяльністю у Челябінському політехнічному інституті. Після закінчення спортивної кар'єри присвятив своє життя науці, зробив декілька відкриттів світового значення, зокрема він визначив, що у людських кістках є напруга, яка дає опір, визначив вплив ультразвуку на живу тканину, також охарактеризував можливості використання своїх відкриттів у медицині. Став доктором технічних наук, професором, заснував наукову школу «Ультразвукові технології у хірургії».

Видатним вченим, лікарем, керівником став колишній баскетболіст Геннадій Грунтовський. Хірург, який допоміг багатьом людям, доктор медичних наук, професор, коло наукових інтересів – розробка та впровадження унікальних конструкцій і пристроїв у хірургію хребта, вдосконалення методики лікування хворих. У минулому – керівник клініки Інститут патології хребта і суглобів ім. проф. М.І. Сітенко, наразі - професор цієї клініки. Кар'єру лікаря та викладача обрав й інший колишній баскетболіст – чемпіон Радянського Союзу та України Олексій Король. Він став кандидатом медичних наук, доцентом кафедри Харківської медичної академії.

Значна кількість спортсменів знайшли своє призначення у педагогічній діяльності. Багато років працював викладачем на кафедрі фізичного виховання

Львівського університету Франка відомий плавець, срібний призер Олімпіади, чотириразовий світовий рекордсмен Георгій Прокопенко. Віктор Пелипак – майстер спорту з волейболу та баскетболу, чемпіон Радянського Союзу, присвятив своє життя керівній та викладацькій діяльності. Був деканом у Волгоградському інституту фізкультури, головним волейбольним тренером Західної Гвінеї, а також деканом та завідувачем кафедри у Харківському інституті фізичної культури, у створенні якого приймав активну участь.

Відомий гімнаст Віктор Чукарін – багаторазовий Олімпійській чемпіон, чемпіон світу та Радянського Союзу – створив власну школу гімнастики, завідувач кафедри гімнастики Львівського інституту фізичної культури. Ще один відомий український спортсмен – Віктор Сидорук – стрілець з лука, чемпіон світу та Європи, світовий рекордсмен. Після спортивної кар'єри став заслуженим тренером України, працював головним тренером збірних Італії та Іспанії, наразі – головний тренер національної збірної України з стрільби з лука, віце-президент Федерації стрільби з лука України.

Успішних біографій колишніх спортсменів – досить багато. Конкретні ситуації, які наводить викладач, спонукають спортсменів згадати власні приклади як серед відомих у світі та в Україні спортсменів, так і приклади можливо менш відомих, знайомих колишніх спортсменів. Такі біографії обговорюються спортсменами у емоційних, цікавих бесідах. Бесіди, як вже відзначалось, завершувались дискусією щодо причин, умов успішного нового професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри. Викладач своїми питаннями, висловлюваннями скеровував проведення бесід, дискусій, формулювання певних висновків із колективних обговорень.

Позитивний приклад інших настраює на позитивний лад, додає упевненості, налаштовує на думки: «якщо змогли інші, хіба я гірший? Чому я не зможу? У мене є реальні перспективи». Особлива роль на перших же хвилинах роботи зі спортсменами належить педагогу. Його впевненість, переконання, віра у можливості спортсменів заряджають та надихають аудиторію.

Наголос робився на те, що той спортсмен, який замислюється над вибором своєї професії та побудовою своєї кар'єри після закінчення спортивної кар'єри у час, коли, ще займається спортом, він стикається з меншою кількістю проблем, відчувається впевненіше і на етапі заняття спортом і на етапі, коли спортивну кар'єру закінчено, може краще реалізувати себе, легше досягти успіху. У цьому випадку, зменшується кількість помилок у виборі професії, поспішних, необдуманих рішень, прийняття перших-ліпших пропозицій, попереджується безробіття або зменшується його тривалість.

Для цього не тільки використовується позитивний приклад колишніх спортсменів, але й наводяться результати психологічних досліджень.

Так, за І.Б. Івановим основними напрямками психологічної допомоги спортсмену на етапі закінчення спортивної кар'єри є корекція негативних переживань спортсменів та допомога у професійному і особистісному самовизначенні, тобто допомога у знаходженні нових сфер соціальної активності, у яких можлива найбільш повна самореалізація спортсменів [99].

Н.Б. Стамбулова доводить, що основними результатами психологічної допомоги спортсменам у кризовий період закінчення спортивної кар'єри є зокрема наявність плану нової професійної кар'єри та усвідомлення цінності своєї особистості поза соціальної ролі спортсмена. Вона вважає, що на етапі фінішу спортивної кар'єри спортсменам потрібна допомога у підготовці до уходу зі спорту, у підведенні підсумку спортивної кар'єри, у адаптації до різних аспектів нової життєвої ситуації після уходу зі спорту, допомога у новому професійному самовизначенні та у плануванні нової професійної кар'єри і професійній підготовці тощо [220].

При цьому у низці робіт підкреслюється значущість попереднього планування нової професійної діяльності спортсменами, ще до виникнення етапу власне закінчення спортивної кар'єри. Так, Дж.М. Крук і С.Е. Робертсон вважають, що якщо спортсмен заздалегідь не займеться визначенням стосовно своїх нових інтересів, то після закінчення спортивної кар'єри, а, значить, втрати спортивних цілей та сподівань, його чекають серйозні негативні емоційні

переживання, які можуть привести до неврозу. Людина опиняється ніби «між небом та землею», почувається розгубленою, без основних орієнтирів у житті [252].

С.Н. Шихвердієв вважає, що одним із основних напрямів оптимізації ресоціалізації колишніх спортсменів є підготовка до зміни виду професійної діяльності. Він, досліджуючи спортсменів, зазначає, що гострота протікання кризи закінчення спортивної кар'єри у колишніх спортсменів зазвичай підсилюється за умов раптовості уходу зі спорту, відсутності попередньої підготовки до цього, пасивної позиції спортсмена тощо [244].

Спортсменам також повідомляються й результати досліджень І.Б. Іванова, відповідно до яких ведучими переживаннями у спортсменів, що завершують спортивну кар'єру є невротизація та фрустрація, а у спортсменів, що її завершили, – депресія та астения. Але дослідник вважає, що, якщо спортсмен задалегідь визначається з новою професією, то закінчення спортивної кар'єри відбувається набагато менш болісно [99].

Н.Б. Стамбулова і І.Б. Іванов найкращім вважають, якщо криза закінчення спортивної кар'єри зіллється з початком побудови нової професійної кар'єри [99, 220].

Спортсмени залучаються до бесід, до обговорення результатів психологічних досліджень. Наприклад, вони активно дискутували, яка саме допомога після закінчення спортивної кар'єри найбільше потрібна спортсменам. Потрібно зазначити, що надзвичайну значущість професійного самовизначення у цьому випадку не заперечував ніхто, навпаки обговорювалось, що саме може включати допомога спортсменам у такому напрямку.

Психологи роблять наголос на важливість завчасного нового професійного самовизначення спортсменів. Ця думка підсилювалась й прикладами іноземного досвіду з даної проблеми. Так, спортсменам повідомлялось, що за даними В. Бланн і К. Паркер за кордоном діють семінари та тренінги для спортсменів по попередньому плануванню нової професійної

кар'єри [251, 253]. А при Олімпійському Комітеті Канади створено «Центр кар'єри» для надання відповідних консультацій спортсменам та проведення тренінгів [254].

Обговорення переходило до того, чи бажали б вони, щоб застосування навчальних програм з проблем нового професійного самовизначення спортсменів існувало й в Україні та було загальнопоширеним.

Після наведення об'єктивних даних, важливо було активно задіяти суб'єктивні переживання спортсменів. Адже найбільшою переконливістю, як відомо, володіють власні аргументи, власні дії, тобто власне самопереконання.

Отже, після проведення бесід зі спортсменами на основі наведених біографічних прикладів та результатів психологічних досліджень, було організовано проведення дискусій та мозкового штурму, в яких спортсменам потрібно було проявити свою активну особисту позицію, викласти власну думку, довести її тощо.

Мозковий штурм проводився за темою: «Для чого мені потрібне (мої цілі) нового професійне самовизначення?» Спортсменам повідомлялись правила проведення мозкового штурму:

- кожен може висловити будь-яку думку;
- не можна критикувати інші висловлювання;
- не можна оцінювати інші висловлювання, навіть оцінювати позитивно;
- не можна сперечатися;
- бажано висловлювати кожну ідею, що виникає у людини у процесі мозкового штурму;
- можна висловлювати всі ідеї, навіть ті, що здаються сумнівними, малоімовірними, смішними, абсурдними тощо;
- потрібно запропонувати як можна більше точок зору.

У мозковому штурмі головне – кількість ідей, які висловлюються без будь-яких обмежень. Отже, для мозкового штурму важливо створити атмосферу доброзичливості та позитивного ставлення, також важливо, щоб він



займав певний проміжок часу, для того, щоб виникла атмосфера невимушеності, відкритості і щоб кожен міг висловитися кілька разів.

Частина відповідей спортсменів стосувалась почуттів: «щоб почуватися впевненіше», «щоб не опинитись у «розбитого корита»», «можливо це буде цікавим». Частина – корисності: «щоб заробляти на життя», «забезпечувати родину», «бути корисним», «знання не бувають зайвими», «краще кудись рухатись, ніж стояти на місці». А також самореалізації: «знайти себе», «реалізувати свої можливості», «краще зрозуміти себе». Частина відповідей стосувалась негативних наслідків того, якщо спортсмен не зможе успішно самовизначитись із професією, частина – позитивних наслідків, якщо людина правильно знайде свій новий професійний шлях у житті.

Після проведення мозкового штурму підводились підсумки, кожен міг висловити точку зору щодо того, які ідеї йому сподобались найбільше, які були найбільш цікавими, оригінальними, важливими, найбільше запам'ятались. Критика ж залишалась під заборonoю.

Проведення мозкового штурму допомагало перелічити значну кількість позитивних аргументів, мотивів нового професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Спортсмени чули такі ідеї, які, можливо, не спадали їм на думку, самі активно замислювались над новими аргументами, переконувались у корисності та необхідності роботи з формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Дискусія проводилась на тему «Формування готовності до нового професійного самовизначення спортсмена: за та проти». Спортсмени ділились на дві команди, у тому числі, щоб викликати дух змагання, близький спортсменам. Переможцем мала стати та команда, що запропонує більшу кількість аргументів «за». Дискусія не тільки слугувала самопереконанню, але дозволяла попрацювати з сумнівами спортсменів, дозволяла кожному висловити свої заперечення, якщо вони були, та отримати на них відповіді. Те,

що вони отримували відповіді від таких же спортсменів, підвищувала міру їх переконливості.

Після оголошення теми та правил дискусії, розподілу групи на дві підгрупи, кожній команді давалось декілька хвилин, щоб зібратися з думками, та починалась власне дискусія. Одна з команд пропонувала свій аргумент «проти», інша – на це заперечення відповідала стількома аргументами «за», скільки могла придумати. Викладач проводив підрахунок кількості позитивних ідей. Після того, як усі можливі аргументи було висловлено, команди мінялись ролями. Зміна ролей після кожного етапу була важливою, адже, з одного боку, кожен спортсмен мав можливість сказати про те, що його турбує, з іншого, дозволяла не зациклюватись на запереченнях, більшою мірою сконцентруватись на позитиві. Цьому сприяло і те, що на кожен аргумент «проти» висловлювалось декілька аргументів «за».

Серед заперечень спортсменів були такі: «у мене немає на це часу», «я бажаю сконцентруватись тільки на спорті», «до закінчення спортивної кар'єри у мене ще є час, ще встигну подумати про нову професію», «якщо «розпилюватись» на декілька справ – нічого путнього не вийде, як то кажуть «за двома зайцями поженешся – жодного не піймаєш»» тощо.

Особливо цікавою була «проблема часу», спортсмени відповідали, що «час завжди можна знайти – було б бажання», «головне – планування та раціональний розподіл часу», «скільки часу у нас забирає дорога до змагань, певну його кількість у дорозі можна витратити на навчання», «якщо розумієш, що невеликі витрати часу зараз можуть принести значні дивіденди у майбутньому – він знайдеться», «трохи менше на відпочинок – трохи більше на навчання й проблему вирішено» та інші.

Спортсменам також пропонувались індивідуальні вправи – написати власні роздуми щодо того, що вони очікують від вивчення дисципліни «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри», про що вони бажали б дізнатись, яка інформація та які уміння можуть стати їм у пригоді. Відповіді спортсменам були корисними як для спортсменів,

які можуть поміркувати над питанням і краще розібратись у своїх бажаннях, так і для викладача, який використовує їх для планування занять.

Проведення бесід, мозкового штурму, дискусій, індивідуальних завдань актуалізувало мотиви, які були важливими для спортсменів та задоволення яких мало відбутися під час реалізації розробленої технології. Далі важливо було показати, що робота з формування зазначеної готовності дійсно буде відповідати їх потребам.

Спортсменам було повідомлено, на розвиток яких знань, умінь та навичок буде спрямовано роботу з формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Зокрема спортсмени були проінформовані, що їм будуть запропоновані методики, які дозволять краще зрозуміти свої нахили, інтереси, мотиви, здібності, якості та на цій основі визначити, які професії їм будуть найбільш цікавими, у яких вони зможуть найкраще реалізувати себе. Також доводилось, що спортсмени зможуть більше дізнатись про світ професій, вимоги до професій, яким чином можна отримати інформацію щодо посадових вакансій, попиту на певні професії, де можна одержати допомогу у працевлаштуванні, як скласти резюме, проходити співбесіду, планувати успішну кар'єру. Знання власних якостей і здібностей та вимог професії допоможе зрозуміти свою придатність до тієї чи іншої професії, які професійні функції людина зможе успішно виконувати, а що потрібно ще розвинути, чого навчитись, щоб досягти успіху у професії.

У плануванні змісту навчання спортсменів враховувались їх побажання, очікування, таким чином інформувалось, що вони зможуть отримати відповіді на ті питання стосовно професійного самовизначення, які їх турбують найбільше. Всі суб'єкти педагогічної взаємодії – і педагоги і спортсмени – були зацікавлені у тому, щоб спортсмени одержали якнайбільше корисної інформації, яка допоможе їм у визначенні стосовно вибору професії, у проходженні конкурсу на отримання певної посади, у побудові кар'єри.

Окрім того, що забезпечення виконання завдання усвідомлення спортсменами значущості нового професійного самовизначення здійснювалось на першому етапі роботи зі спортсменами, кожне нове заняття починалось із мотивації спортсменів. Спортсменам повідомлялось, що корисного вони зможуть дізнатись саме сьогодні, які їх побажання будуть виконані на цьому занятті, що вони будуть знати та уміти після виконання кожного нового етапу роботи. Все це сприяло кращому усвідомленню важливості спільної роботи викладача та спортсменів із формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Таким чином, забезпечення усвідомлення спортсменами значущості готовності до нового професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри на мотиваційно-смысловому етапі розробленої технології здійснювалось через такі методи навчання як бесіди, дискусії, мозкові штурми, аналіз конкретних ситуацій.

## **2.2. Інформаційно-орієнтовний етап технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри**

Другим етапом розробленої технології, як вже було визначено, є інформаційно-орієнтовний.

Завданнями цього етапу є:

- формування знань основних понять, теорії професійного самовизначення;

- формування знань про способи здійснення дій професійного самовизначення.

Відповідно до завдань застосовувались такі форми навчання: залежно від виду роботи зі спортсменами – лекції, самостійна робота; залежно від кількості спортсменів – індивідуальна, групова та колективна.

Для реалізації завдань інформаційно-орієнтовного етапу технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри було вибрано такі методи навчання: за джерелом знань – словесні (бесіди, дискусії), наочні (проблемний виклад, прес-конференція, аналіз конкретних ситуацій).

Засобами навчання на цьому етапі були: розроблені питання, приклади, конкретні практичні ситуації для аудиторії.

Лекція – поширена, але доволі складна форма навчання. Складність полягає у тому, щоб відійти від традиційних методів, коли на лекції слухач залишається пасивною особою, що сприймає інформацію та конспектує її. Механічність конспектування «виключає» осмислення слухачами навчального матеріалу, у цьому випадку продуктивність лекції лишається дуже низькою. Ще одна складність полягає у тому, що людині досить важко постійно концентрувати свою увагу, коли вона доволі довгий проміжок часу, як у випадку лекції, займається одним видом діяльності. Ще одна проблема – на лекції матеріал часто дається у «готовому» виді, що знижує самостійність мислення слухачів. Висновки та інформація, які не пройшли етап самостійного осмислення, у кращому випадку стають непотребом, що не використовується, у гіршому – вони доволі швидко забуваються. Часто перше призводить до другого, але у будь-якому вигляді і одне, і інше є неприйнятним.

Отже, від викладача вимагається особлива педагогічна майстерність, щоб подолати ці недоліки та проводити лекцію на високому рівні продуктивності засвоєння слухачами інформації. Така майстерність потребує методичних, ораторських й організаторських умінь, а також високої кваліфікації, глибоких знань предмету, умінь ефективної взаємодії із аудиторією тощо. Значна кількість педагогічної літератури може допомогти сучасному викладачу у розвитку своєї педагогічної майстерності [50, 96, 120, 163, 223 та інші].

Для підтримання уваги спортсменів та активізації їх мислення на лекціях використовувались такі прийоми:

- цікаві цитати, факти, приклади, що ілюструють та підкріплюють тези лектора;
- забезпечення зв'язку лекційного матеріалу із практикою;
- питання до аудиторії;
- порівняння різних понять, теорій тощо;
- проблемний виклад матеріалу;
- різна інтонація, паузи, наголоси у мовленні викладача;
- діалогічний характер лекцій;
- спільне формулювання висновків під час лекції та інше.

Кожна лекція починалась із цікавої цитати, або проблемного питання до аудиторії, або конкретної практичної ситуації, щоб із перших же хвилин зацікавити та сконцентрувати увагу аудиторії. У подальшому на кожній лекції використовувались методи та засоби активізації спортсменів, їх активне включення у роботу як рівноправних суб'єктів навчання. Для прикладу наведемо декілька цитат, які використовувались під час лекції: «Битву виграє той, хто твердо вирішив її виграти ...» (Л. Толстой), «Знайти бажання – значить знайти джерело енергії для дії» (В. Ковальов), «Людина має навчитися підпорядковуватися самій собі й своїм рішенням» (М. Цицерон), «Життя – це можливість, а не обмеження» (Дж. Хейдер) та інші.

На інформаційно-орієнтовному етапі технології широко застосовувався проблемний виклад матеріалу. Зокрема проблемна лекція дозволяла значним чином інтенсифікувати навчальну діяльність спортсменів. Сутність та особливості застосування проблемного викладення у своїх роботах досліджували Ю.К. Бабанський, А.В. Брушлинський, В.Т. Кудрявцев, І.Я. Лернер, О.М. Матюшкин, М.І. Махмутов та інші [27, 52, 104, 130, 135, 145, 146, 147, 160].

Проблемне навчання передбачає створення викладачем проблемної ситуації, яка викликає у спортсменів розумові ускладнення. Як проблема, як утруднення ситуація сприймається через те, що у досвіді тих, хто навчається не достатньо знань, умінь, щоб вирішити проблему.

Така проблемна ситуація спонукає спортсменів до формулювання проблеми та її вирішення. Проблемний виклад – цікавий активний метод навчання, що заслуговує на значне поширення через те, що відповідає структурі мисленнєвої діяльності людини: усвідомлення проблеми – пошук способів розв'язання проблеми – вибір рішення. А, отже, проблемна лекція, окрім удосконалення процесу засвоєння теоретичного матеріалу та підвищення зацікавленості процесом навчання, сприяє інтелектуальному розвитку людини.

Важливою умовою застосування проблемного викладення є вдале створення проблемної ситуації. М.І. Махмутов визначив, що проблемні ситуації виникають при [147]:

- зіткненні тих, хто навчається, з життєвими явищами, фактами, що вимагають теоретичного пояснення;
- організації практичної роботи;
- спонуканні до аналізу життєвих явищ, що приводить до зіткнення з попередніми життєвими уявленнями щодо загальних явищ;
- формулюванні гіпотез;
- спонуканні до порівняння, співставлення і протипоставлення;
- спонуканні до попереднього узагальнення нових фактів;
- дослідницьких завданнях.

Зокрема під час лекцій викладач використовує такі проблемні питання, які спонукали спортсменів до аналізу життєвих ситуацій, формулювання гіпотез, порівняння різних точок зору тощо. Наприклад, використовувались такі проблемні питання: «ви обрали своє призначення, яким чином можна довідатись про вільні вакансії у організаціях, на підприємствах?», «опишіть поведінку людини, яка керується відповідно внутрішніми та зовнішніми мотивами?», «наведіть приклади зі свого життя, що ви робите під впливом внутрішньої, а що - під впливом зовнішньої мотивації?», «як ви вважаєте, про що потрібно писати у резюме і чим можна привернути увагу роботодавця?».

Прес-конференція проводилась наступним образом: викладач оголошував тему лекції та основні питання, які розкривають тему. На початку заняття

спортсменам пропонувалось письмово задавати питання за темою лекції. На початку лекції спортсмени формулювали питання, передавали їх викладачу. Педагог аналізував питання, визначав, про що хотіли б дізнатися спортсмени та починав лекцію. Лекція будувалась як цілісне, логічно структурований текст з розкриттям всіх важливих питань, але при цьому у змісті лекції висвітлювались відповіді на всі питання, які задали спортсмени. При підведенні підсумків лекції, окрім висновків стосовно змісту та практичного застосування матеріалу, викладач також узагальнював питання спортсменів та відповіді на ці питання. Відзначав, що цікавить та що турбує аудиторію найбільше.

Прес-конференції проводились за такими темами: «Сучасний ринок праці та самовизначення людини», «Професійно важливі якості особистості», «Розвиток людини у професійній діяльності». Консультації на заняттях проводились за темами: «Мотивація професійної діяльності», «Планування кар'єри», «Стрес у професійній діяльності». Вони проводилась таким чином: після викладу педагогом основних теоретичних питань у першій частині заняття, спортсменам пропонувалось задати питання, які виникли у них під час слухання викладача. Наступна частина лекції містила відповіді на питання спортсменів, які були їм цікаві. При аналізі питань нерідко виникали дискусії, які дозволяли спортсменам краще осмислити теоретичний матеріал.

Дискусії передбачали активне обговорення спортсменами певних тем. Цей метод цілеспрямовано організовувався як викладачем, так і виникав спонтанно під час виявлення суперечливих точок зору у спортсменів. Під час дискусії спортсмени мали відстоювати свою точку зору, аргументувати її, контраргументувати позицію з якою вони не погоджувались, спростовувати помилкові твердження тощо.

Деякі дискусії проводились після поділу групи на дві підгрупи. Відповідно кожна підгрупа відстоювала протилежні погляди. Деякі, передбачали вільний обмін думками спортсменів відповідно до власних уподобань, які й виявлялись тільки у процесі дискусії.



Важливою умовою проведення продуктивної дискусії є коректність висловлювань та поведінки спортсменів. Відповідно перед організацією дискусії викладач нагадував загальні правила її проведення, а саме:

- етичні висловлювання;
- оцінювати тільки погляди, висловлювання, точку зору, а не особистість;
- не перебивати;
- уважно вислуховувати та поважати кожну точку зору;
- щиро погоджуватись, якщо співрозмовники виклали доречні аргументи;
- кожну свою точку аргументувати;
- звертатись до співрозмовників по імені.

Після закінченні дискусії підводились підсумки. До формулювання висновків залучались самі спортсмени. Вони озвучували отримані результати, остаточну точку зору, з якою погодились всі чи більшість, якщо згоди вдалось домогтись. Або називались основні погляди, до яких дійшли спортсмени у процесі обговорень. Викладач при цьому підкреслював цінність різних точок зору, різних думок. У підсумку також відзначались позитивні та негативні сторони кожної точки зору. Викладач у кінці завжди відзначав найбільш активних спортсменів, тих, хто пропонував найбільш оригінальні, цікаві аргументи та дякував за проведену роботу.

Зі спортсменами проводились дискусії на теми: «Суб'єктивна значущість професії», «Моральні якості сучасного фахівця в умовах ринку», «Інженер (економіст, ІТ-спеціаліст) – професія майбутнього», «Гроші, престиж чи інтерес до справи?».

Таким чином, формування знань про основні поняття, теорії професійного самовизначення та знань про способи здійснення дій на інформаційно-орієнтовному етапі розробленої технології забезпечувалось такими методами навчання як проблемний виклад, прес-конференція, дискусії та аналіз конкретних ситуацій.

### **2.3. Аналітично-дієвий етап технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри**

Третім етапом розробленої технології є аналітично-дієвий.

Завданнями цього етапу є:

- поглиблення знань теорії професійного самовизначення;
- самоаналіз особистісних характеристик;
- розвиток інваріантних умінь.

На цьому етапі застосовувались такі форми навчання залежно від виду занять – лекції, практичні заняття, самостійна робота, консультації; залежно від кількості спортсменів – індивідуальна, парна, групова та колективна.

Для забезпечення виконання завдань аналітично-дієвого етапу технології було обрано такі методи навчання; за джерелом знань – словесні (дискусії); наочні – (аналіз конкретних ситуацій, рольові та ділові ігри, творчі есе, дослідницький метод, комунікативна, особистісна та інтелектуальна рефлексія, метод проектів).

Засобами навчання на цьому етапі були: методичний матеріал для проведення ділових і рольових ігор, розроблені вправи, завдання, питання, практичні ситуації для аудиторії.

Активні методи навчання є одними з найбільш продуктивних, вони дозволяють розвивати творче, дослідницьке мислення спортсменів, практично вирішувати поставлені проблеми, почуватись спортсменам справжніми суб'єктами процесу навчання. Вони інтенсифікують та активізують діяльність тих, хто навчається.

Як відзначає М.В. Буланова-Топоркова, «під активізацією навчальної діяльності розуміється цілеспрямована діяльність викладача, що спрямована на розробку і використання таких форм, змісту, прийомів і засобів навчання, які сприяють підвищенню інтересу, самостійності, творчої активності студента у засвоєнні знань, формуванні умінь, навичок у їх практичному застосуванні, а

також у формуванні здібностей прогнозувати виробничу ситуацію і застосовувати самостійні рішення» [165, с. 177].

Розробляючи методичне забезпечення аналітично-дієвого етапу технології ми спирались на педагогічні роботи з проблем застосування активних методів навчання у навчально-виховному процесі А.А. Вербицького, В.М. Гриньової, О.Е. Коваленко, М.М. Новік, О.М. Пехоти, О.Г. Романовського, С.О. Сисоєвої та інших.

Дискусії передбачали активне обговорення спортсменами певних тем. Цей метод як організовувався цілеспрямовано викладачем, так і виникав спонтанно під час виявлення суперечливих точок зору у спортсменів. Під час дискусії спортсмени мали відстоювати свою точку зору, аргументувати її, контраргументувати позицію з якою вони не погоджувались, спростовувати помилкові твердження тощо.

Деякі дискусії проводились після поділу групи на дві групи. Відповідно кожна група відстоювала протилежні погляди. Деякі, передбачали вільний обмін думками спортсменів відповідно до власних уподобань, які й виявлялись тільки у процесі дискусії.

Важливою умовою проведення продуктивної дискусії є коректність висловлювань та поведінки спортсменів. Відповідно перед організацією дискусії викладач нагадував загальні правила її проведення, а саме:

- етичні висловлювання;
- оцінювати тільки погляди, висловлювання, точку зору, а не особистість;
- не перебивати;
- уважно вислуховувати та поважати кожную точку зору;
- щиро погоджуватись, якщо співрозмовники виклали доречні аргументи;
- кожную свою точку аргументувати;
- звертатись до співрозмовників по імені.

Після закінченні дискусії підводились підсумки. До формулювання висновків залучались самі спортсмени. Спортсмени озвучували отримані результати, остаточну точку зору, з якою погодились всі чи більшість, якщо

згоди вдалось домогтись, або називались основні погляди, до яких дійшли спортсмени у процесі обговорень. Викладач при цьому підкреслював цінність різних точок зору, різних думок, завжди відзначав найбільш активних спортсменів, тих, хто пропонував найбільш оригінальні, цікаві аргументи та дякував за проведену роботу. У підсумку також відзначались позитивні та негативні сторони кожної точки зору.

Зі спортсменами проводились дискусії на теми: «Суб'єктивна значущість професії», «Моральні якості сучасного фахівця в умовах ринку», «Інженер (економіст, ІТ-спеціаліст) – професія майбутнього», «Гроші, престиж чи інтерес до справи?».

Ділові та рольові ігри – методи навчання, які дозволяють відпрацьовувати практичні уміння і навички в умовах, що імітують реальні ситуації. Підготовка рольових і ділових ігор передбачає:

- постановку навчальних цілей: що саме має бути розвинуто, які уміння сформовані;
- постановку ігрових цілей;
- розробку ситуації, яка буде розіграватись;
- визначення правил ігри та умов одержання перемоги у грі;
- перелік ролей, їх характеристика та особливості;
- визначення критеріїв оцінки ігрової діяльності та її результатів.

Попередня підготовка аудиторії спортсменів як правило відбувалась заздалегідь. На цьому етапі спортсменам повідомлялась, яку гру буде проведено, її цілі, правила, умови перемоги, називався перелік ролей. Вся ця інформація надавалась спортсменам заздалегідь для того, щоб вони мали можливість підготуватись самостійно у позааудиторний час, продумати свою можливу поведінку за умов програвання різних ролей.

Наступне заняття передбачало власне проведення гри. Спортсмени розділялись на мікрогрупи, розподілялись ролі, ще раз озвучувалась мета і правила гри. Зазвичай у процесі гри спортсмени мали можливість помінятися

ролями, щоб «відчути» ситуацію на практиці з різних боків і відпрацювати різні уміння.

Практично кожна гра передбачала наявність ролі спостерігача або експерта або арбітра. Спортсмен, якому ця роль діставалась, у своїй мікрогрупі оцінював поведінку інших спортсменів відповідно до їх ролей та цілей. Критерії оцінки розроблялись заздалегідь викладачем і надавались спортсменам-спостерігачам. Критерії залежали від умов гри, але найчастіше спостерігачі оцінювали виразність мовлення, використання вербальних і невербальних засобів спілкування, переконливість, аргументованість, а також наскільки поведінка спортсменів відповідала ролі і ігровій ситуації, тобто наскільки кожному вдалось «ужитись» у роль, та яких результатів вдалось досягти.

У кінці гри підводились підсумки. Оскільки кожен спортсмен у процесі гри бував і у ролі спостерігача і у ролі активного діяча, як правило, кожному було що сказати відносно особливостей гри, її корисності, труднощів, з якими стикались гравці, досягнутих результатів.

Серед рольових ігор проводились такі: «Вгадай професію», «Оптиміст, песиміст, експерт», «Хочу, можу, треба», «Професія для товариша».

У ділових іграх розігрувались елементи професійної діяльності. Наприклад, ігри «Співбесіда», «Бесіда про підвищення».

Творчі есе – метод навчання, який передбачає індивідуальну самостійну роботу і викладання власної точки зору з певного питання. Кожен у своєму темпі, відповідно до власних особливостей, має можливість поміркувати над певною темою, над власним життєвим досвідом, своїми перспективами, бажаннями і прагненнями, над тим, що спортсмену подобається, а що ні. У такій роботі немає опонента, людина залишається на одинці із собою. І таке самозанурення також надзвичайно важливе для самопізнання і для самовизначення людини.

Написання есе дають можливість також для самоорганізації – спортсмени самі вирішують як і у який спосіб виконати завдання і скільки часу на це

витратити, для інтелектуального розвитку – спортсмени мають можливість викласти свої думки у такий спосіб, який їм здається найкращим (за певними пунктами, використовуючи причинно-наслідкові зв'язки, розгортаючи оповідання від конкретних прикладів до узагальнення, або, навпаки, від загальних умовиводів до конкретних ілюстрацій своєї думки тощо).

Есе розвивають також письмове мовлення спортсменів. Індивідуальні враження і думки мають бути достатньо стисло і вичерпно викладені спортсменом у власному авторському стилі. Спортсмени під час написання есе не тільки саморозкриваються, викладають свою точку зору, але й мають поставити себе на місце читача – зробити своє оповідання зрозумілим і цікавим. Нарешті важливими частинами есе, окрім викладу основних думок, є вдалий вступ і цікаве та логічне закінчення.

Спортсменам пропонувалось написати есе за такими темами: «Я у спорті. Я після спорту», «Мій характер», «Мої важливі досягнення».

Метод проектів – метод навчання, що поєднує індивідуальну, групову і колективну роботу. Метод орієнтовано на самостійну роботу спортсменів, передбачає пошук інформації, засвоєння нових знань, дослідження певної проблеми, застосування знань у вирішенні практичної проблеми, взаємодію учасників групи. Зазвичай дослідження вимагає застосування знань із різних наукових сфер, їх інтеграції у вирішенні проблеми. Значний дидактичний потенціал цього методу навчання забезпечується самонавчанням спортсменів, дослідно-пошуковою організацією роботи, навчанням новим фактам один одного через повідомлення нової інформації та складання загального звіту.

Як відзначає В.С. Кукушин, при використанні методу проектів потрібно керуватись такими вимогами [167]:

- наявність значущої у дослідницькому, творчому плані проблеми чи завдання, що вимагає інтегрованого знання, дослідницького пошуку для її вирішення;

- практична, теоретична, пізнавальна значущість результатів, що передбачаються;

- самостійна (індивідуальна, парна, групова) діяльність;
- структурування змістовної частини проекту (із зазначенням поетапних результатів);
- використання дослідницьких методів.

Викладач пропонує певну практично значущу тему проекту. Спортсмени обговорюють її і запропоновані підтеми, поділяють роботу між собою, формулюють власні підтеми, домовляються як будуть координувати свої дії між собою, допомагати один одному, повідомляти і обговорювати результати. Після того, як кожен спортсмен отримав свою частку роботи у межах загальної теми проекту, починається індивідуальна робота. Використовуючи різні методи дослідження і джерела інформації, спортсмени шукають факти, порівнюють, узагальнюють результати, досліджують шляхи вирішення проблеми.

У процесі роботи спілкуються між собою стосовно того, що вдається, які труднощі виникають, які результати вже одержано. Після закінчення індивідуальних робіт, група об'єднується для спільної праці. Кожен розповідає про отримані результати, спортсмени разом узагальнюють їх, оформлюють у єдину доповідь, домовляються яким чином будуть презентувати свою роботу. Саме цей етап вимагає комунікативних умінь, умінь ефективної взаємодії. У розробці спільного проекту, важливим є також висока міра самоорганізації – індивідуальної і групової, – адже всю основну роботу спортсмени виконують самостійно.

Потім відбувається спільна презентація результатів проектної діяльності спортсменів. Організація доповіді для презентації проводиться спортсменами самостійно. Для вислуховування презентації запрошуються декілька тренерів-викладачів. Після презентації слухачі-педагоги задають питання доповідачам-дослідникам.

У кінці підводяться загальні підсумки: що нового дізнались спортсмени, які знання, уміння отримали, які результати є найважливішими і найбільш корисними, що сподобалось, що не сподобалось спортсменам, які результати вони будуть використовувати у подальшій діяльності.

Метод проектів, як і інші активні методи навчання, дозволяє реалізовувати особистісний і діяльнісний підходи у навчанні та забезпечує можливість особистісного розвитку спортсменів. Розвивальний потенціал методу проектів пов'язаний із специфікою його організації. Зокрема В.С. Кукушин виділяє основні завдання при застосуванні методу проектів, що полягають у створенні умов для [167]:

- самостійного здобуття потрібних знань із різноманітних джерел;
- використання здобутих знань у вирішенні пізнавальних і практичних завдань;
- розвитку комунікативних умінь, працюючи у різних групах;
- формування дослідницьких умінь (умінь виявлення проблем, збору інформації, спостереження, проведення експериментів, аналізу, побудови гіпотез, узагальнення);
- розвитку системного мислення.

Для реалізації методу проектів, спортсменом було запропоновано тему: «Професійна кар'єра спортсмена після закінчення активних занять спортом: проблеми та перспективи». Для розкриття теми викладачем було визначено такі підтеми:

- здоров'я колишніх спортсменів;
- спортивний досвід: допомагає чи гальмує;
- результати психологічних досліджень професійної кар'єри колишніх спортсменів;
- негативний і позитивний досвід після закінчення спортивної кар'єри: причині і наслідки;
- шляхи побудови успішної кар'єри після спорту: можливі труднощі і перспективи.

За кожною підтемою у свою чергу працювало декілька спортсменів, розкриваючи її з різних джерел, з різних боків. Наприклад, хтось у межах підтеми розглядав можливі проблеми, що можуть виникнути у спортсменів та засоби їх подолання, а хтось – можливі перспективи. Спортсмени за власним



бажанням, у процесі діалогу між собою, домовлялись хто яку підтему, яку частку роботи буде виконувати. У свою чергу спортсмени й самі розробляли власні напрями роботи – підтеми, які не пропонував викладач, які було сформульовано самими спортсменами відповідно до своїх уподобань. Наприклад, це були такі теми як «Гендерні особливості побудови професійної кар'єри колишніми спортсменами», «Самопізнання у самовизначенні».

Метод проектів викликав значні позитивні відгуки спортсменів, завдяки тому що поєднував різні форми і методи роботи, дозволяв, з одного боку, проявити своє бачення проблеми, попрацювати у власному стилі, креативно підійти до завдання, а, з іншого, вислухати іншу точку зору, скоординувати свої дії з іншими, відчутти себе членом єдиної команди, що досягає спільної мети. Підвищувало зацікавленість спортсменів й те, що тема проекту була актуальною і важливою для самих спортсменів.

Дослідницький метод – метод навчання, що передбачає самостійне і творче засвоєння спортсменами певної сфери знань і умінь. Дослідна діяльність вимагає від спортсмена виявлення проблеми, постановку мети, визначення гіпотези, обрання методів дослідження. Спортсмени здійснювали пошук джерел інформації, аналізували інформацію, обробляли і узагальнювали результати, вирішували проблему та мали письмово викласти отримані результати, оформити звіт. Метод навчання вимагає високого рівня активності, самоорганізації, продуктивно-творчого мислення.

Індивідуальне дослідницьке завдання мало однакове формулювання для спортсменів. Наприклад, «Попит на професії на сучасному ринку праці». Проте кожен спортсмен виконував завдання відповідно до однієї конкретної професії. Професію, за якою здійснювався дослідницький пошук, спортсмени обирали самостійно за власними уподобаннями.

Завдання, з одного боку, вимагало пошуку нових знань за певною професією. Це було цікаво для спортсменів, ця інформація була корисною для них, для прийняття рішень стосовно професійного самовизначення. З іншого боку, спортсмени розвивали інформаційні уміння пошуку необхідних даних із

різних джерел. І у подальшому, якщо буде потреба, спортсмени зможуть самостійно знайти різноманітну необхідну для них інформацію стосовно різних професій, що будуть їх цікавити або зможуть краще працювати з будь-якою іншою інформацією. Навчання спортсменів організовувалось таким чином, щоб спортсмени оволоділи умінням, яким чином шукати інформацію, де її можна знайти, які висновки можна зробити з тих чи інших даних. Виконання завдання вимагало також самостійного формулювання висновків відповідно до мети дослідження. Групова ж робота після проведеного індивідуального дослідження передбачала коротку доповідь кожного, у якій розкривались отримані результати, відповіді на питання, сумісне обговорення. Таким чином відбувався обмін корисною інформацією та спільний критичний аналіз.

Зміст практичних завдань відповідав характеристиці структурних компонентів готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Як вже відзначалось раніше, змістовний компонент технології формування готовності спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри визначався характеристикою структурних компонентів цієї готовності (параграф 2.1.).

Оволодіння змістом навчання відбувалось за принципом: від більш простого до більш складного, від початкового ознайомлення до поглибленого усвідомлення. Поступовість роботи зі спортсменами відображається у етапах технології: мотиваційно-смісловому, інформаційно-орієнтовному та аналітично-дієвому.

Засвоєння ж змісту навчання спортсменами передбачало взаємозв'язок виконання певних практичних завдань: завдання розвитку інформаційних умінь одночасно дозволяли спортсменам аналізувати особливості конкретних професій. Вже на перших заняттях, спортсменів спрямовували на пізнання значущих для них інтересів та мотивів, але першими заняттями ця робота не обмежувалась. У подальшому спортсмени виконували рефлексивні завдання, у яких відбувався як самоаналіз особистісних якостей, так і продовження роботи

щодо усвідомлення власних інтересів і мотивів. Формування ж наміру реалізувати свої особистісні можливості, наміру особистісного зростання у певній професії та розвиток умінь (теми спецкурсу 7-12) у той же час сприяли подальшій роботі спортсмена щодо аналізу своїх індивідуальних особливостей (інтересів, мотивів, властивостей), аналізу особливостей конкретної професії, сприяв поглибленню знань. Розвиток умінь саморефлексії відбувався взагалі протягом всієї навчальної роботи зі студентами.

Таким чином, у поступовому засвоєнні змісту навчання спортсменів можна спостерігати нерозривну єдність. Принциповим елементом роботи зі спортсменами є те, що необхідною складовою готовності до професійного самовизначення є вибір професії, але тільки цим вибором професійне самовизначення не обмежується.

В результаті аналізу сутності професійного самовизначення та відмінності цього поняття від поняття вибору професії (параграф 1.2) було встановлено, що у професійному самовизначенні відображаються довгострокові перспективи розвитку людини, прагнення до самореалізації у професії.

Бесіди зі спортсменами по проблемам становлення людини як професіонала, розвитку професійної майстерності, навчання протягом всього життя, побудови кар'єри тощо відповідали цієї мети – сформувати у спортсменів власне бачення себе у професії як людини, що буде розвиватись, ставитиме на професійному шляху нові цілі і буде досягати їх. Вправи на розвиток умінь професійного планування також сприяли цьому, а вправи на розвиток самопрезентації дозволяли змодельовувати ситуації, коли людина вже знаходиться на певному професійному шляху і намагається досягти своїх конкретних цілей.

Потрібно також відзначити, що у розробці та реалізації технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри ми не ставили своєю метою розвиток спеціальних умінь: психологічних для тих, хто зацікавився професією

психолога або економічних, педагогічних, технічних, медичних тощо для тих, хто зацікавився тією чи іншою професією. Це було б не можливо, та й – це мета спеціальної професійної освіти.

Але важливою частиною технології є розвиток практичних умінь у спортсменів, інваріантних різним видам майбутньої професійної діяльності, які дозволять стати справжніми суб'єктами власного професійного самовизначення (М.С. Пряжніков). Розвиток інформаційних умінь, а саме використання декількох джерел інформації, їх аналіз, узагальнення, висновки, оформлення результатів аналізу – є важливим для будь-якого спортсмена незалежно від обраної майбутньої професійної діяльності, важливі як на етапі початку нової професійної кар'єри та і у процесі її побудови. Те ж стосується і умінь професійного планування, умінь подолання стресових станів і умінь самопрезентації.

Розглянемо більш докладно засвоєння спортсменами змісту навчання.

Певну сукупність завдань було спрямовано на осмислення спортсменами особливостей, характеристик, вимог професій, при чому забезпечення активності і самостійності спортсменів було основним принципом організації навчального процесу.

У процесі бесіди зі спортсменами сумісно формулювались певні визначення, характеристики, висновки. Наприклад, спортсмени визначали зміст поняття «професія». Першим як правило назвалось, що професія – це певна діяльність, а вже через питання викладача формулювалось, що під поняттям професія може матися на увазі й підготовка, освіта людини, й певна спільність, об'єднання людей-професіоналів.

Спортсмени також визначали та обговорювали основні характеристики професійної діяльності: як обмеженого виду трудової діяльності, суспільно-корисної праці, діяльності, що вимагає певної кваліфікації, дозволяє отримувати певну матеріальну винагороду, діяльності, що надає певного статусу у суспільстві.

На заняттях докладно аналізувались типи професій. Після прикладів, які пропонував викладач, наприклад, для класифікації типів професій за Є.О. Клімовим, спортсмени самі називали свої приклади для кожного типу професій, аргументували свої приклади та обговорювали, які типи професій їм були б цікавими, які – скоріше так, ніж – ні, які типи професій – точно ні.

На питання стосовно різниці понять професійне самовизначення, професійна орієнтація та професійна консультація, спортсмени найчастіше відповідали, що профконсультація – це індивідуальна робота, поради, які надаються людині спеціально підготовленою людиною (можливо психологом або викладачем), профорієнтацію вони пов'язували із агітацією та ознайомленням із специфікою тієї чи іншої діяльності, а профсамовизначення – із самостійним вибором людиною професії. При подальшому формулювання наукових визначень ми спиралися на роздуми спортсменів, а також на обговорення різниці між професійним самовизначенням і вибором професії.

Із цікавістю спортсмени обговорювали, якою має бути мета професійного самовизначення, яким чином можна визначити, що професійне самовизначення успішно людиною здійснено, якими можуть бути довгострокові та короткострокові наслідки успішного і не успішного професійного самовизначення. Висловлювали свою точку зору з приводу різниці і взаємозв'язку професійного і особистісного самовизначення. Які особливості та труднощі чекають на людину на гностичному рівні самовизначення, який передбачає перебудову самосвідомості, і на рівні практичного здійснення професійного самовизначення.

Для кращого усвідомлення спортсменами своїх інтересів та мотивів вже при вивченні перших тем застосовувались тестові методики, бесіди, дискусії зі спортсменами та саморефлексія, про що мова піде пізніше.

Цей аналіз теоретичних понять та саморефлексія своїх особистісних інтересів і мотивів підводили до визначення спортсменами типу професії, що відповідала б їх інтересам. У цьому спортсменам допомагало тестування (табл. 2.1).

### Визначення типу професії, що відповідає інтересам спортсмена

Визначення типу професії, що відповідає інтересам спортсмена:	
Методика	Типи професій
«Визначення типу майбутньої професії» за Є.О. Клімовим	людина – природа, людина – техніка, людина – знакова система, людина – художній образ, людина – людина
«Виявлення професійних переваг» за Д. Голландом	реалістичний, інтелектуальний, соціальний, артистичний, підприємницький, конвенціональний
Опитувальник професійних схильностей Л. Йовайши (модифікація Г.В. Резапкіної)	робота з людьми, дослідницька діяльність, робота на виробництві, естетична, екстремальна, планово-економічна діяльність

Три методики взаємодоповнювали одна одну і дозволяли спортсменам краще зрозуміти перелік професій, який був би їм цікавий і з якого можна обрати одну конкретну професію.

Методика «Визначення типу майбутньої професії» за Є.О. Клімовим дозволяла визначити тип професії, який був би цікавим спортсмену: людина – природа, людина – техніка, людина – знакова система, людина – художній образ, людина – людина.

Методика «Виявлення професійних переваг» за Д. Голландом дозволяла визначити відповідність одному із шести професійних типів: реалістичному, інтелектуальному, соціальному, артистичному, підприємницькому, конвенціональному. Кожен професійний тип давав характеристику професійної діяльності, яка відповідає інтересам спортсмена.

Опитувальник професійних схильностей Л. Йовайши (модифікація Г.В. Резапкіної) дозволяв виявити схильність до роботи з людьми, схильність до дослідницької діяльності, роботи на виробництві, естетичних, екстремальних, планово-економічних видів діяльності.

Психологічні тести мали стимулювати розмірковування спортсменів стосовно того, які професії для них були б найбільш бажаними. Проходження тестів супроводжувалось обговоренням, які скеровувались питаннями: чи згодні ви/не згодні з результатами тесту, чи мали ви досвід у відповідному

напрямую роботи, які професії відповідно до отриманих типів вас би найбільше цікавили тощо.

Після визначення з типом професій, спортсмени мали можливість ознайомитись та проаналізувати характеристики, вимоги, особливості різних, конкретних професій, які відносяться до того або іншого типу та проаналізувати свої індивідуальні особливості з точки зору придатності для певної професії.

Вивчення тем «Сучасний ринок праці та самовизначення людини», «Професіограма та психограма», «Професійно важливі якості особистості» передбачав поступовий перехід від аналізу особливостей конкретних професій, вимог професій до саморефлексії і визначення професії, яка б відповідала індивідуальним особливостям спортсмена. Засоби та методи аналізу професій представлено у табл. 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Засоби та методи, що спрямовані на аналіз особливостей професій**

Спрямованість навчання спортсменів	Засоби та методи навчання
Аналіз особливостей професій	- аналіз професіограм, кваліфікаційних характеристик - вправи: «Професійно важливі якості професії», «Вимоги до професіонала», «Характеристика професії», «Попит на професії на сучасному ринку праці» - ігри: «Вимоги професії», «Оптиміст, песиміст, експерт»

Низка вправ, з одного боку, спрямована на самостійний аналіз спортсменами конкретних професій, але, у той же час, дозволяють розвинути інформаційні уміння (про що мова буде йти нижче), оскільки їх виконання передбачає пошук та аналіз різних інформаційних джерел (спеціальні сайти, нормативні документи, статті тощо). Виконуючи вправи, спортсмени мають

можливість краще зрозуміти характеристики й вимоги професій. Але у той же час володіння інформаційними вміннями пошуку та роботи з інформацією буде корисним спортсмену у подальшій професійній діяльності, незалежно від власне обраної професії.

Вивчення теми «Професіограма та психограма» мало своєю метою не навчання спортсменів складати професіограми і психограми, що не відповідає їх професійній кваліфікації, а ознайомити їх з ними як із джерелом корисної інформації стосовно особливостей різних професій, вимог до них і професійно важливих якостей. Як правило, спортсмени не мали уявлень стосовно змісту цієї теми, отже викладачем повідомлялось різницю між професіограмою і психограмою, розглядалися типи професіограм, особливу увагу приділялось схемам професіографування. Саме через ознайомлення із цими схемами спортсмени розуміли, що професіограми дають можливість отримати інформацію стосовно умов праці, особливостей праці, характеристики професійно-важливих якостей, вимог до знань і умінь, компетентності тощо.

Спортсмени мали можливість ознайомитись із особливостями професій, аналізуючи професіограми, розроблені фахівцями. На заняттях використовувався зокрема підручник Є.С. Романової [192]. Наприклад, спортсмени, що зацікавились професіями типу «людина – людина» (за іншими класифікаціями «соціальний тип», «робота з людьми»), відповідно до своїх побажань могли ознайомитись з професіограмою професії «психолог» (додаток А).

Інший приклад: якщо спортсмена зацікавили професії типу «людина – знакова система» (за іншими класифікаціями «конвенціональний тип», «планово-економічна діяльність»), він міг для ознайомлення з особливостями конкретних професій цього типу, наприклад, проаналізувати професіограму «економіст» (додаток Б).

Формула професій, розроблена Є.О. Клімовим також є основою схеми аналізу професій. Сама ж схема використовується у грі «Вгадай професію». Гра дозволяє глибше проаналізувати особливості різних професій й розвинути навички використання цієї схеми для самостійного аналізу будь-якої професії.



Організація гри «Вгадай професію» відбувалось відповідно до рекомендацій, представлених у роботі М.С. Пряжнікова [185].

У додатку (додаток В) показано як приклад кодування професії таксист, яке запропоновано у роботі М.С. Пряжнікова [185], так і приклади кодування професій, які робили спортсмени на заняттях (стовпчики 3 і 4). У той же час саму гру було дещо модифіковано відповідно до особливостей нашої аудиторії.

Спочатку спортсменам було роздано роздруковану схему аналізу професій. Спортсмени пропонували будь-яку професію для аналізу і сумісно у групі через спільні обговорення відбувалось заповнення схеми відповідно до характеристик професії: предмету, мети, засобів, умов праці, характеру рухливості, характеру спілкування, відповідальності у професійній діяльності, особливостей праці, типових труднощів і неприємностей, мінімального рівня освіти для роботи.

Наступна робота передбачала індивідуальне загадування і «кодування» (визначення характеристик) спортсменами певної професії. Вони обмінювались схемами із зробленим аналізом і мали відгадати закодовану професію. Дозволялось використати три спроби на відгадування, потім, якщо успішно вирішити завдання комусь не вдавалось, той, хто кодував, називав декілька (5-6) варіантів із яких потрібно було обрати правильний. Як правило, на цьому етапі правильну відповідь вдавалось знайти всім. Потім спортсмени обмінювались парами і відгадування професії відбувалось знову.

Після 3-4 спроб кодування і відгадування професії кожним у аудиторії, викладач пропонував обрати за кожною характеристикою у схемі ті, які найбільше подобаються, є найбільш бажаними спортсменам. Після такого самоаналізу, спочатку кожен сам мав визначити професію або професії, яким ці характеристики максимально відповідають. А потім проводилась робота у групі: спортсмени зачитували бажані характеристики праці, а група у процесі дискусії надавала рекомендації, які професії можна за цими характеристиками обрати.

Гра «Вгадай професію» як розвиває уміння аналізувати професії, і дозволяє замислитись над об'єктивними особливостями тієї чи іншої професії, так і сприяє самоаналізу власних уподобань. Причому цей аналіз відразу ж співвідноситься з певними, конкретними професіями, а поради колег іноді давали нові, несподівані ідеї.

Після усвідомлення особливостей конкретних професій наступним кроком для спортсменів стає аналіз власної особистості з точки зору власної придатності для професій, що зацікавили їх. Засобами пізнання стають результати тестування, експертного опитування близьких і знайомих, завдання на саморефлексію (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

### Самопізнання спортсмена та вибір професії

Спрямованість навчання спортсменів	Засоби та методи самопізнання
Самопізнання власних індивідуальних особливостей та можливості виконувати певну професійну діяльність	<ul style="list-style-type: none"> <li>- використання психологічних тестів</li> <li>- групове експертне оцінювання</li> <li>- вправи саморефлексії:               <ul style="list-style-type: none"> <li>«П'ятнадцять питань В. Якуби» (6-15 питань),</li> <li>«Самопортрет»,</li> <li>«Я у спорті. Я після спорту»,</li> <li>«Мої важливі досягнення»</li> <li>«Мій характер у новій професії»</li> <li>«Мої можливості у виконанні нової професійної діяльності»</li> <li>«Моя майбутня професія»</li> </ul> </li> <li>- ігри:               <ul style="list-style-type: none"> <li>«Хочу, можу, треба»,</li> <li>«Професія для товариша»</li> </ul> </li> </ul>

Групу психологічних тестів, яку пропонувалось спортсменам, було спрямовано на визначення індивідуальних особливостей спортсменів відповідно до вимог професій. Наприклад, спортсмени, які цікавились професією психолога, могли за допомогою тестування визначити розвиненість у себе певних якостей, зазначених у професіограмі (додаток А), як такі, що забезпечують або

перешкоджають успішності виконання професійної діяльності (табл. 2.4).  
Приклади тестових методик для професії економіста наведені у табл. 2.5.

Таблиця 2.4

**Самодіагностика розвиненості особистісних якостей спортсменами  
(професія психолог)**

<b>Якості особистості</b>	<b>Методики</b>
Концентрація і стійкість уваги	Коректурна проба Б. Бурдона Методика Г. Мюнстерберга
Переключення і розподіл уваги	Методика Ф.Д. Горбова Методика «Інтелектуальна лабільність»
Комунікативні здібності	КОС-2, тест «Оцінка рівня товариськості» В.Ф. Ряховського
Низький рівень психічної та емоційної неврівноваженості	Методика «Шкала емоційної стабільності - нестабільності (нейротизму)» Г. Айзенка Шкала нервово-психічної напруги (Т.А. Немчин )
Низький рівень ригідності мислення	Методика вивчення ригідності мислення
Інтелектуальний рівень розвитку	Тести інтелекту

Таблиця 2.5

**Самодіагностика розвиненості особистісних якостей  
спортсменами(професія економіст)**

<b>Якості особистості</b>	<b>Методики</b>
1	2
Концентрація уваги	Коректурна проба Б. Бурдона Методика Г. Мюнстерберга
Переключення уваги	Методика Ф.Д. Горбова Методика «Інтелектуальна лабільність»
Високий рівень розвитку пам'яті	Методика «Оперативна пам'ять» Методика вивчення короткочасної пам'яті
Професійне мислення	Методика «Типи мислення» (в модифікації Г.Резапкіної) Тест «Аналітичні математичні здібності»
Емоційно-психічна стійкість	Методика «Шкала емоційної стабільності - нестабільності (нейротизму)» Г. Айзенка Шкала нервово-психічної напруги (Т.А. Немчин )
Низький рівень імпульсивності	Опитувальник для дослідження рівня імпульсивності В.О. Лосенкова

Деякі тестові методики використовувались на заняттях «Психограми та професіограми» та «Професійно важливі якості особистості», деякі – під час самостійної позааудиторної роботи спортсменів. Проте не всі якості, важливі для виконання певної професійної діяльності, можливо діагностувати за допомогою тестів.

Тому крім тестів спортсменам було запропоновано використати метод групових експертних оцінок. Наукове обґрунтування використання цього методу полягає у тому, що узагальнення групових оцінок особистісних якостей людини, яку роблять певна кількість різних осіб, що мали можливість спостерігати за цією людиною у різноманітних ситуаціях, дає достатньо об'єктивні результати. Відповідно до умов застосування методу, спортсмени проводили опитування різних людей, що знають їх із різних сторін, у різних видах діяльності: колег зі спортивної команди або спільних тренувань, родичів, тренерів, друзів, знайомих, колишніх однокласників тощо. Опитувані мали оцінити за п'ятибальною шкалою розвиненість певних особистісних якостей спортсмена. Перелік якостей можна було взяти з професіограм.

Результати психодіагностичного тестування та узагальнення групових експертних оцінок слугували спортсменам, перш за все, для осмислення своїх сильних сторін, недоліків та відповідно – можливостей у майбутньому виконувати певну професійну діяльність. Тобто ця робота виступала поштовхом для подальшої поглибленої саморефлексії, а спеціальні вправи спрямовували спортсменів для цього. Навіть якщо тестування та експертні оцінки показували певні недоліки спортсменів з точки зору вимог конкретної професії, то його сильне бажання та саморефлексія щодо подолання перепон, давали можливість для саморозвитку, а не однозначного відкидання варіанту професії.

Отже, саморефлексію ми розглядаємо як важливу умову готовності до професійного самовизначення спортсмена, а розвитку умінь саморефлексії приділялась значна увага у роботі зі спортсменами.

Розглянемо розвиток умінь саморефлексії більш докладно.

На перших заняттях завдання на саморефлексію були спрямовані переважно на усвідомлення спортсменами своїх інтересів, мотивів, а у подальшому – на пізнання своїх індивідуальних особливостей, якостей та на подальший поглиблений аналіз інтересів і мотивів.

Для самовизначення спортсменів у своїх найбільш важливих професійних мотивах і інтересах, спортсмени спочатку аналізували саме поняття мотиву, класифікації мотивів і потреб, фактори суб'єктивної значущості професійної діяльності і фактори задоволення/не задоволення від роботи.

Спортсмени розглядали взаємозв'язок понять потреба, мотив, аналізували потреби за ієрархією А. Маслоу, внутрішню і зовнішню мотивацію, мотивацію досягнення успіху, мотивацію престижу і влади, самореалізації і саморозвитку. Наводили приклади поведінки людини, що керується тими чи іншими потребами і мотивами. Аналізували конкретні ситуації із прикладів історичних або літературних осіб для визначення їх значущих потреб і мотивів. Нарешті, наводили приклади зі свого життя та аргументували, які мотиви для них є більш значущими.

Цікавими були дискусії щодо оцінки людиною суб'єктивної значущості праці і факторів задоволеності працею. І в тому, і в іншому випадку на перше місце спортсмени ставили матеріальний дохід і можливість гарно заробляти «на життя». У процесі дискусії визначались також такі фактори, як чи вважає людина свою працю важливою і корисною для суспільства, людей, для загального результату праці колективу, а також престиж професії, гордість за результати своєї праці, можливість досягнути своїх цілей у труді, цікавість праці та інші.

На задоволеність же професійною діяльністю спортсмени визначали, що можуть впливати, крім оплати праці, стосунки із колегами, керівництвом, умови праці, інтерес до самої діяльності, можливість задовольнити свої інші важливі потреби: для когось це просування по кар'єрі, для когось – саморозвиток, хтось особливо цінує незалежність і самостійність тощо.

У той же час спортсмени відзначали, що на вибір професії можуть впливати різні, сторонні фактори, а не тільки найбільш важливі мотиви і інтереси: випадок, поради, гарна платня при нецікавій роботі, приклади інших людей та ін. Після дискусій, обговорення життєвих прикладів, аналізу різних мотивів, спортсменам пропонувались практичні рефлексивні завдання для самовизначення у значущих мотивах.

Їм пропонувалось самостійно скласти ієрархію найбільш важливих мотивів, відповідно до яких вони хотіли б обрати собі професію. На «вершині» ієрархії опинявся найбільш значущий мотив, потім – менш значущий. Так спортсмени самі записували ті мотиви, які вважали за потрібне, розмірковуючи, чого вони прагнуть від своєї майбутньої роботи найбільше.

Спортсменам також було запропоновано згадати ті життєві ситуації, види діяльності, які викликали найбільшу цікавість і приносили найбільше задоволення. Результати аналізу було спрямовано на визначення того, що крім спортивної діяльності було б цікавим спортсменам, і у яких професіях ці інтереси можна було б реалізувати.

Аналізувались також й результати тестування стосовно визначення профілю професійних мотивів спортсменів, професійних інтересів, особистісних якостей. Кожен тест передбачав рефлексію того, як ті чи інші індивідуальні особливості спортсмена вплинуть на виконання професійних обов'язків залежно від професії.

Для розвитку саморефлексії було запропоновано різноманітні спеціальні вправи, що вимагали самоспостереження, самооцінки, тобто погляду на самого себе, своє життя, свої вчинки як би «зі сторони». Спортсмени мали відповісти на п'ятнадцять питань, які пропонується В. Якубою. Питання передбачали як аналіз своїх інтересів, так і особистісних здібностей, якостей та є дуже цікавими для занурення у «внутрішнє Я» і професійного самовизначення людини [250]:

1. Що змушує вас посміхатися (які ситуації викликають у вас почуття радості)?
2. Що подобалось вам раніше? Що подобається тепер?
3. За яким заняттям ви можете втратити рахунок часу?
4. Що змушує вас пишатися собою?
5. Хто саме, які люди вас надихають?
6. Що вдається вам особливо добре?
7. За якою допомогою до вас зазвичай звертаються люди?
8. Якщо б вам довелось когось чомусь вчити, то чому б ви навчали?
9. Про що б ви жалкували у своєму житті?
10. Уявіть, що вам 50 років і ви аналізуєте, чого досягли у житті. Які ваші досягнення будуть найціннішими?
11. Які ваші справжні цінності?
12. Які труднощі вам довелось долати і яким чином?
13. У які ідеї ви вірите по-справжньому? Що вам у них подобається?
14. Якщо б ви були змушені виступати перед великою кількістю людей, про що був би ваш виступ? Хто були б ці люди?
15. Як би ви могли використати свої таланти і уміння для здійснення особистісного вкладу?

Після відповідей на питання, спортсмени мали можливість їх проаналізувати для того, щоб виявити, які ситуації, інтереси, принципи повторюються найчастіше, що є найважливішим й найбільш цікавим для людини, на що потрібно звертати увагу при виборі професії і майбутньої кар'єри. При відповіді на питання у цьому та інших завданнях наголошувалось, що спортсменам потрібно аналізувати інтереси, таланти тощо, які у тому числі не стосуються спорту. З метою самовизначення у тих сферах, які лежать за межами спорту, з метою розширення самоусвідомлення своїх інтересів і можливостей.

Спортсменам було запропоновано виконання вправи «Самопортрет». Необхідно було проаналізувати і описати свої інтереси, мотиви, здібності,

сильні якості, недоліки, знання і уміння. Завдання було спрямоване на саморефлексію індивідуальних особливостей. Вправа «Мої можливості у виконанні нової професійної діяльності» передбачала співставлення у процесі аналізу вимог конкретної професії, її особливостей та індивідуальних особливостей спортсмена.

Як вже зазначалось, саморефлексії сприяють оцінки інших людей, отже низка практичних завдань мали своєю метою аналіз спортсменами індивідуальних особливостей інших людей. Такі завдання були цікавими і важливими як у випадку розмірковування стосовно інших людей, так і для отримання зворотного зв'язку: спортсмени мали можливість почути, як їх бачать, як їх оцінюють інші люди, їх колеги, що як раз і було поштовхом для подальшої саморефлексії.

Проводилась також гра «Хочу, можу, треба». Аудиторія ділилась на підгрупи. Підгрупа утворювала ланцюг, у якому кожен спортсмен своєму сусіду мав розповісти про своє уявлення щодо нього. Висловлювання стосувались можливих нових професій спортсменів, складались із трьох частин та мали включати слова: «Ти хочеш... Ти можеш... Тобі потрібно...». Висловлювання відбувалось по черзі, відтворюючи ланцюг групи, після чого спортсмени мінялись місцями для того, щоб почути думку іншої людини про себе.

Висловлювання, наприклад, були такими: «Ти хочеш навчати дітей баскетболу. Ти можеш добре ладити з дітьми, знаходити з ними спільну мову. Тобі потрібно напрацьовувати досвід тренерської роботи та удосконалювати знання методик тренування». Або: «Ти хочеш багато заробляти. Ти можеш організувати людей на спільну діяльність, у тебе є лідерські задатки. Тобі потрібно навчатися підприємництву та менеджменту».

Гра завершувалась висловлюваннями спортсменів стосовно самих себе: «Я хочу... Я вважаю, що я можу... Мені треба...». Як і після інших ігор відбувалась спільна рефлексія, спортсмени висловлювали думки стосовно того,



чому вони навчилися, з чим були згодні/з чим не згодні, що змусило їх замислитись, які висновки для себе вони зробили.

Ще одна гра «Професія для товариша» передбачала роботу у трійках. Спортсмени мали поміркувати і назвати найкращу з їхньої точки зору професію для іншого спортсмена, аргументуючи свою думку його індивідуальними особливостями – якостями характеру, здібностями, інтересами, мотивами, важливими для іншої людини. Спортсменам було цікаво не тільки почути, як їх оцінюють інші з особистісної точки зору, але й у яких професіях вони їх бачать.

На саморефлексію були спрямовані есе, які писали спортсмени. Назви тем есе вже зазначались. Есе «Я у спорті. Я після спорту» передбачало висвітлення того, що подобається/не подобається у спорті, які особистісні якості розвинув спорт, якими досягненнями пишається спортсмен, а також аналіз свого життя після спорту: чого людина прагне досягти, якими засобами для цього буде користуватись, як може використати спортивний досвід у новій справі. Завдання дозволяє підвести певні спортивні підсумки, поміркувати над сучасним і майбутнім, відповісти на питання: «Хто я є?» і «Ким я хочу бути?»

Есе «Мій характер у новій професії» передбачав аналіз власних якостей, сильних і слабких сторін характеру, ілюстрацію своїх думок життєвими прикладами, розкриття того, як характер може допомогти у тій чи іншій новій професії. У есе «Мої важливі досягнення» спортсмени висвітлювали питання: з якими життєвими труднощами вони стикались, чому ці ситуації їх навчили, чого вже досягли у житті (переважно у справах, не пов'язаних із спортом), які важливі цілі вже реалізовано, яких ще людина прагне досягти.

Аналіз різних професій, вимог до них та самоаналіз власної особистості, дозволяв перейти до виконання завдання на тему «Моя майбутня професія». Вправа передбачала відповіді за певними питаннями, як своєрідне узагальнення проведеної роботи з усвідомлення ними важливих уподобань. Питаннями були такі:

- мої найбільш значущі професійні мотиви;
- мої професійні інтереси;

- предмет, цілі, засоби, умови, особливості праці, які б мене найбільше зацікавили;

- тип професії та обрана конкретна професія;

- мої якості, індивідуальні особливості, які допоможуть виконувати відповідну професійну діяльність.

Якщо попередня робота була достатньо успішною для спортсмена, відповіді на питання не викликали труднощів, але дозволяли ще раз поглянути на себе «зі сторони», узагальнити різні ланки аналізу та самоаналізу та узгодити між собою свої прагнення, свої можливості і особливості професії. Така вправа дозволяла узагальнити обґрунтування вибору власної нової майбутньої професії, ще раз аргументувати власний професійний намір.

Подальші теми вивчення спецкурсу дозволяли спортсмену, з одного боку, замислитись над проблемами самореалізації, особистісного розвитку у професії, а з іншого, розвинути уміння реалізації власних професійних намірів. Власне вивчення тем «Розвиток людини у професійній діяльності», «Планування кар'єри» і дозволяло розпочати зі студентами діалог щодо не тільки вибору певної професії, але й реалізації свого потенціалу, свого розвитку у професії. Такий діалог був особливо важливим, оскільки відповідає сутності професійного самовизначення як утворення, що зачіпає довгострокові інтереси людини у самореалізації.

Формування ж низки умінь дозволяло спортсмену стати справжнім суб'єктом професійного самовизначення, що планує своє майбутнє, може знайти та проаналізувати потрібну інформацію, може продемонструвати свої сильні сторони перед іншими людьми, володіє прийомами досягнення емоційної врівноваженості.

Технологія формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри передбачала значну увагу до *розвитку практичних умінь*, які могли допомогти людині здійснити професійне самовизначення та реалізувати свої професійні наміри як щодо вибору так і самореалізації у професії.

Як вже відзначалось на другому (інформаційно-орієнтовному) етапі технології спортсмени отримували необхідні теоретичні відомості та знання про способи здійснення дій професійного самовизначення, що допомагало на аналітично-дієвому етапі виконувати справи з розвитку умінь.

Всі ці відомості допомагали спортсменам аналізувати сучасний ринок праці, знаходити пропозиції працевлаштування, визначати вимоги роботодавців тощо.

Зокрема, спортсмени для розвитку інформаційних умінь на другому етапі роботи отримували дані щодо того, де можна знайти інформацію про вільні вакансії: сайти Інтернету, Центр зайнятості, ЗМІ, рекрутингові і консалтингові агентства, Ярмарки вакансій тощо. Отримували адреси сторінок Інтернету рекрутингових і консалтингових агентств Харкова, на яких можна розмістити власне резюме або подивитись вакансії ([www.soficon.com.ua](http://www.soficon.com.ua), <http://www.zventa.com>, [www.recruitment.com.ua](http://www.recruitment.com.ua) та ін.). Адреси сайтів, за допомогою яких можна шукати роботу: [www.rabota.kharkov.ua](http://www.rabota.kharkov.ua), [www.rabota.ua](http://www.rabota.ua), [www.rabota.kh.ua](http://www.rabota.kh.ua), [www.trud.ua](http://www.trud.ua), [www.rabotakharkov.com](http://www.rabotakharkov.com), [www.injob.kharkov.ua](http://www.injob.kharkov.ua), [www.vacancy.kharkov.ua](http://www.vacancy.kharkov.ua), [www.job.ukr.net](http://www.job.ukr.net).

На цих же сайтах або через пошукові системи можна знайти оглядові статті щодо основних тенденцій сучасного ринку праці, попиту на різні професії, особливостей праці у різних сферах, поради експертів тощо. Зазвичай навесні, вищими навчальними закладами Харкова проводяться Ярмарки вакансій за допомогою яких спортсмени можуть ознайомитись із різними компаніями і роботодавцями, а також знайти потрібне місце роботи.

Уміння самопрезентації має реалізовуватись різними засобами, у тому числі, для реалізації професійних намірів важливими є презентація себе через резюме і співбесіду. Для умінь складання резюме на інформаційно-орієнтовному етапі технології спортсменам розказувалось зокрема, про структуру резюме, як його краще оформлювати, що робити, щоб звернути на себе увагу, зацікавити роботодавця своїм резюме, як краще формулювати ті чи

інші складові резюме, а також, що файл з резюме на сьогодні прийнято називати на західний манер англійськими буквами – CV, адрес електронної пошти має бути діловим та надавались інші корисні рекомендації.

Таким же чином, необхідну інформацію спортсмени отримували й щодо інших умінь, для того щоб вони мали можливість практично діяти у вправах, які пропонувалось надалі.

Отже, як вже зазначалось, одним із важливих умінь, які формувались, були інформаційні. Розвинуті інформаційні уміння спортсменів передбачали пошук інформації, корисної для професійного самовизначення, її аналіз і узагальнення. Практичні завдання розвитку інформаційних умінь було побудовано таким чином, що часто дозволяли спортсменам глибше проаналізувати особливості тих чи інших професій.

Як вже відзначалось, одним із методів розвитку інформаційних умінь були дослідницькі завдання, зокрема на тему «Попит на професії на сучасному ринку праці». Вправа передбачала огляд аналітичних статей з точки зору перспектив тієї чи іншої професії на українському ринку праці, а також самостійний аналіз вакансій за певною професією. Спортсмени визначали наскільки багато об'яв організацій, фірм, підприємств, яким потрібні працівники певної професії, які вимоги висуваються до кандидатів на посаду, узагальнювали який рівень заробітної плати пропонується. Спортсмени також робили висновки щодо їх можливостей працевлаштування за тією чи іншою посадою, аналізували свою відповідність вимогам та визначали, що потрібно зробити, щоб успішно претендувати на певну роботу.

Спортсменам також були запропоновані інші вправи на розвиток інформаційних умінь: «Професійно важливі якості професії», «Вимоги до професіонала», «Характеристика професії». Усі вправи мали стосуватись певної, обраної спортсменами професії. Для їх виконання вони мали самостійно знайти певну інформацію найчастіше за допомогою мережі Інтернет. Спортсмени використовували у якості джерел інформації готові професіограми і психограми за різними професіями, кваліфікаційні характеристики професій,

які включають завдання та обов'язки професіонала, що він повинен знати, які до нього висуваються кваліфікаційні вимоги (відповідний довідник знаходили, наприклад, на сайті jobs.ua).

Розвитку інформаційних умінь сприяв й метод проектів, про що вже зазначалось раніше. Виконуючи таке завдання, спортсмени формулювали гіпотезу, проводили пошук інформації, осмислювали та узагальнювали її.

У всіх завданнях розвитку інформаційних умінь важливими були висновки, що робили спортсмени після вивчення інформації та представлення отриманих результатів у групі. Як правило результати були представлені у формі короткої доповіді, яка передбачала стисле викладення найважливіших результатів та джерел інформації, якими користувався доповідач.

Результати виконання одного з подібних завдань використовувались у рольовій грі «Оптиміст, песиміст, експерт». Дискусія за трьома ролями проводилась на тему: «Інженер (економіст, ІТ-фахівець та інші) – професія майбутнього». Відповідно предметом дискусії була перспектива певної професії: оптиміст відзначав позитивні тенденції, песиміст – негативні, експерт – урівноважував ці крайнощі та виступав «третейським суддею».

На нашу думку, інформаційні уміння спортсменів дозволять їм і в майбутньому за необхідності знаходити та аналізувати інформацію щодо специфіки, предмету, завдань тієї чи іншої професійної діяльності, вимог до неї, необхідної кваліфікації, професійно важливих якостей тощо. Такі відомості дозволяють приймати рішення щодо вибору професії і реалізації професійних намірів дійсно обґрунтовано. Вмілий же пошук вакансій допомагає знайти потрібне місце роботи.

У процесі розвитку у спортсменів умінь професійного планування забезпечувалось у тому числі реалізація нашого уявлення про готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри як *утворення, що не тільки забезпечує вибір нової професії, але й планування і реалізацію спортсменами свого професійного розвитку.*

Одна з безсумнівних цілей нового професійного самовизначення визначалась спортсменами як забезпечення у майбутньому високого матеріального доходу. Але для того, щоб спортсмени замислились, що не тільки рівень доходу, але й власний саморозвиток може бути важливою ціллю такого самовизначення, проводилась спеціальна цілеспрямована робота.

Зокрема, зі спортсменами обговорювались варіанти поняття самовизначення за визначенням М.С. Пряжнікова. Через дискусію на тему «Гроші, престиж чи інтерес до справи» обговорювались такі важливі проблеми, як праця, яка приносить дохід, але позбавлена особистісної значущості, престижність професії, але тягар виконання чужорідних для людини обов'язків, умови праці, які суперечать системі цінностей людини та інші актуальні проблеми, характерні для сьогодення.

Зі спортсменами також обговорювались періодизація розвитку людини як суб'єкта праці за Є.О. Клімовим, що включає зокрема стадії: адепта (професійна підготовка), адапта (входження у професію після навчання), інтернала (повноцінна, стабільна робота), майстра (кращій серед інших гарних працівників), авторитета (кращій серед майстрів), наставника (вищій рівень, означає, що людина може навчати інших) [113].

А також етапи становлення людини як професіонала та суперпрофесіонала за А.К. Марковою. На рівні професіоналізму: адаптація до професії (початкове засвоєння норм, технік, прийомів, технологій професії тощо), самоактуалізація у професії (початок саморозвитку, усвідомлення своїх можливостей), гармонізація із професією (майстерність людини). На рівні «суперпрофесіоналізму» етапами є: вільне володіння професією у формі творчості, вільне володіння декількома професіями, етап творчого самопроекування себе як особистості професіонала [145].

Нарешті спортсмени обговорювали, чи дійсно всім людям і за всіма професіями потрібно реалізовувати принцип «навчання через все життя», чому це важливо та яким чином цей принцип може реалізовуватись людиною на практиці у сьогоденному житті.

Розвиток умінь професійного планування відбувався через низку практичних вправ. Зокрема на початку розвивалась здатність формулювати професійні цілі. Найкраще сформульовані цілі мають відповідати правилу SMART: точність, вимірюваність, реальність виконання, актуальність, обмеженість часом. Для розвитку умінь формулювати такі конкретні цілі спортсменам давалось завдання сформулювати важливу спортивну ціль, далі – навчальну, потім – будь-яку життєву.

Наступні вправи стосувались складання плану реалізації сформульованих спортсменами цілей. У процесі планування потрібно було визначити завдання як основні напрями реалізації цілі та за кожним завданням скласти перелік конкретних заходів. Виконання кожної вправи обговорювалось у групі: спортсмени зачитували свої цілі і план його реалізації, а група обговорювали наскільки ціль відповідає правилу SMART та наскільки реалістичний і дієвий план склав спортсмен.

А вже після цих вправ спортсмени формулювали цілі, важливі для їхнього професійного самовизначення та майбутньої професійної кар'єри, і складали плани їх реалізації. Ці завдання також активно обговорювались у групі, висловлювались критичні зауваження, вказувались сильні і слабкі місця плану.

Виконувалась вправа і «Щоденне планування», коли спортсмени мали скласти план справ наступного дня, додержуючись правил: визначення найбільш важливих справ, запас часу для не передбачуваних подій, перерви тощо. Зі спортсменами обговорювалось важливість щоденного планування для досягнення значущих результатів, більшої ефективності й більшої організованості.

Уміння подолання стресових станів, як вже зазначалось, важливі для спортсменів у процесі професійного самовизначення і тому що сьогоденне життя переповнене стресом і тому, що період закінчення спортивної кар'єри і початок нової - кризовий та стресовий для будь-якого спортсмена.

Спортсмени дізнавались, що ефективно запобігають стресам невеличкі перерви у роботі, зміна діяльності, заняті цікавими, приємними справами (хобі, музика, спілкування), гармонія всіх сфер життя, здоровий спосіб життя, планування справ для їх упорядкування і попередження цейтноту тощо. Віднайти емоційну рівновагу у ситуації стресу можна займаючись спортом, через спілкування із друзями щодо виниклих проблем або ведення щоденнику, для викладення всього, що тривожить, танці, музику, спеціальні вправи на релаксацію.

Спортсмени склали індивідуальну програму «Анти-стрес», у якій планували, що будуть робити для попередження і подолання стресових станів. Обов'язковими мали стати перерви у своїй діяльності, приємні справи, навіть на недовгий час, виконання спеціальних вправ та інше, відповідно до власної програми. Спортсмени заводили та заповнювали також «Щоденник самостережень» для відображення того, наскільки вдається слідувати програмі, які позитивні наслідки вони відчують. Але головним чином у Щоденниках відбивалось особливості виконання спеціальних вправ: наскільки вдалось викликати необхідні відчуття у себе, як це допомогло змінити психічний стан, настрій, подолати почуття стресу.

Для розвитку спортсменами умінь подолання стресових станів, були виконані спеціальні вправи, такі як «Внутрішнє світло», «Прес», «Настрій». Вправи було модифіковано із розробок Н.В. Самоукіної [177]. Вправа «Внутрішнє світло» передбачала виконання у комфортній позі, коли спортсмен викликає у себе відчуття внутрішнього промію, що пронизує поступово все тіло людини теплим, розслаблюючим світлом, при цьому зникає напруга, людина відчуває спокій та задоволення.

Вправа «Прес» означає, що спортсмен у середині себе має відчути своєрідний потужний прес, який рухається зверху вниз, «видавлюючи» негативні емоції і внутрішню напругу. Вправа «Настрій» передбачала вільне, розслаблене зображення будь-яким кольором абстрактного малюнку, відповідно до того як відчуває та як хоче людина намалювати власну негативну емоцію. У кінці вправи людина із задоволенням, емоційно розриває аркуш



паперу із своїм малюнком, викидає його у сміття, звільняючись від негативних почуттів.

Виконували спортсмени і аутотренінгові вправи, що передбачали поступове розслаблення всіх груп м'язів, і моделювання у себе також поступових відчуттів тяжкості і тепла. При цьому мисленнєво проговорюються певні «формули» самопереконавання, спрямовані на важливі для людини стани. Аутотренінгові вправи допомагають віднайти рівновагу, розслабитись, заспокоїтись, звільнитись від стресу.

У здійсненні професійного самовизначення важливо не тільки розуміти свої сильні сторони і досягнення, але й вміти про них розповісти іншим: роботодавцям, тим, хто проводить співбесіду, керівникам тощо. Уміння самопрезентації спортсменів також значним чином впливає і на процес отримання нової роботи і на побудову кар'єри у майбутньому.

У той же час, у нашій ментальності важливою чеснотою є скромність, тобто самому хвалити себе перед іншими не вважається правильним. Але виникають ситуації у професійному житті людини, коли це необхідно робити. Без перебільшення і зарозумілості, розповісти про себе все те гарне, що є правдою і що допоможе на професійному шляху.

Розвиток умінь самопрезентації відбувається у процесі застосування рольових ігор: «Мої сильні сторони», «Я гарний спортсмен», «Мої успіхи», «Розповідь про себе». Всі ці вправи проводились у трійках: одна людина розповідала про себе, інша – вислуховувала та задавали питання, третя – була спостерігачем. Потім спортсмени мінялись ролями.

Вправи передбачали коротку доповідь як міні-самопрезентацію. У першій вправі спортсмени мали тільки словесно розповісти про себе, у всіх інших важливо було також використовувати невербальні засоби спілкування: поза, міміка, жести, таким чином, щоб створити позитивний імідж. Спортсмени, що виконували ролі «Слухач» та «Експерт» надавали зворотній зв'язок тому, хто проводив самопрезентацію: відзначалось наскільки вдалось зацікавити, створити позитивне враження, успішно використовувати вербальні та невербальні засоби спілкування.

Як вже відзначалось, особливу увагу у роботі зі спортсменами, приділялось умінню самопрезентувати себе через резюме та під час співбесід. Вправи по складанню резюме були спрямовані на уміння успішно сформулювати кожен частину резюме: заголовок, кваліфікація, досвід роботи, освіта, а також: громадська діяльність, інтереси, додаткова інформація, рекомендації.

Ретельної роботи потребувало формулювання:

- кваліфікації, таким чином, щоб показати достатні професійні знання;
- освіти, що може включати не тільки професійні і вищі навчальні заклади, але й різні семінари, тренінги, курси;
- досвіду роботи, у якому потрібно вказувати не лише посаду, назву організації, періоди роботи, але й досягнення у роботі. Відзначалось, що у досвіді роботи потрібно вказувати навіть короткі періоди практичної підробітки, досвід, який дозволяв заробити додаткові кошти тощо.

Всі пункти резюме, які складали спортсмени, обговорювались у групі з точки зору їх доречності, якості, позитивного враження тощо.

Для розвитку умінь самопрезентації проводились також ділові ігри «Бесіда про підвищення» та «Співбесіда». Заздалегідь обговорювались ті ділові, організаційні умови, у яких будуть проходити ігри. Спортсмени заздалегідь готувались до ігор.

Розігрування ситуації «Бесіда про підвищення» проводилась у групах із трьох спортсменів: один відігравав роль керівника, інший – підлеглого, і третій – експерт, який оцінював поведінку, комунікацію, результативність бесіди. У процесі бесіди підлеглий мав успішно розповісти про себе, свої досягнення та бажання отримати підвищення.

Інша гра «Співбесіда» також проводилась у трійках, але окрім керівника і експерта, відігравалась роль людини, що бажає отримати певну роботу. Цей спортсмен мав бути здатним розказати про себе, відповісти на питання, задати свої питання.

Для підготовки до цієї гри спортсменам пропонувались питання, щоб перевірити готовність до співбесіди [231]:

- я знаю свої здібності;
- я знаю свої інтереси і цінності;
- я знайомий з новими технологіями у професійній сфері, на посаду у якій я претендую;
- я знаю свої професійні досягнення і можу навести приклади, що їх ілюструють;
- я знаю свої сильні і слабкі сторони;
- я зібрав інформацію про компанію, про роботу, що пропонується;
- я знаю, що я можу зробити корисного для даної компанії;
- я знаю рівень зарплати по регіону для тієї посади, на яку я претендую;
- я підготував список питань, відповіді на які я хочу отримати під час співбесіди;
- я знаю, як дістатися до місця співбесіди;
- я знаю, у чому я піду на співбесіду.

У кінці гри проводилось обговорення та підведення підсумків щодо успішності самопрезентації спортсменів під час співбесіди, враження, які вони справили, ефективного використання невербальних засобів спілкування, можливостей одержання роботи після такої співбесіди.

Потрібно відзначити, що виконання вправ на розвиток умінь професійного планування та самопрезентації у той же час сприяла подальшому самоаналізу своїх інтересів, мотивів, індивідуальних якостей. Оскільки для того, щоб побудувати план на майбутнє, людина має усвідомлювати, хто вона є сьогодні та чого насправді бажає у майбутньому. А для того, щоб презентувати себе потрібно розуміти свої переваги, сильні сторони, можливості, інтереси тощо.

Виконання низки вправ на розвиток умінь спортсменів та спеціально організована робота конкретних фахівців-професіоналів зі спортсменами

дозволяла у той же час закріпити впевненість спортсмена у виборі професії та поглибити розуміння своїх індивідуальних властивостей.

Важливою складовою аналітично-дієвого етапу технології стала спеціально організована робота, що була спрямована на більш глибоке, практичне ознайомлення з певними професіями, своєрідне входження у професію.

Для такої роботи спортсменів було поділено на невеликі групи, гнучкі та мобільні за своєю суттю. Поділ відбувався відповідно до професійних вподобань спортсменів, які вже висловлювались на цей момент. Кожен спортсмен мав можливість приєднатись до будь-якої групи, залежно від того, про яку професію він бажав практично дізнатись більш докладно, навіть якщо цікавості до неї раніше він не виявляв.

Інше організаційне завдання полягало у підготовці та забезпеченні роботи фахівців певних професій зі спортсменами, які були підібрані відповідно до найбільш поширених вподобань спортсменів, відповідно до їх побажань.

Відбувались практичні консультації, своєрідне наставництво, передача досвіду, надання рекомендацій. У якості ознайомлення з практичною роботою - спостереження спортсменів за фахівцями під час виконання ними професійних функцій та, залежно від професії, в деяких випадках – виконання певних практичних завдань.

Можливість спілкування безпосередньо з фахівцями певних професій була надзвичайно важливою для спортсменів, адже дозволяла дізнатися про професію «з перших вуст», поглибити свої знання, впевненість у своєму виборі або, навпаки, зрозуміти, що ця професія не підходить для спортсмена. Це були вже не просто теоретичні знання про професії, отримані через літературу, професіограми, статті з Інтернету та інші джерела. Це була можливість безпосереднього спілкування, коли можна було й послухати професіонала і задати свої питання, для набуття практичного досвіду з певної професії.

У той же час, спортсмени, не тільки поглиблювали знання, але й могли застосувати на практиці уміння самопрезентації та інформаційні уміння. У

тому, щоб справити гарне враження на запрошеного фахівця, розповісти про себе, свої уподобання, свою зацікавленість професією, причини такої зацікавленості та отримати консультацію саме відповідно до власних особливостей - застосовувались уміння самопрезентації. У тому, щоб прийти на зустріч із фахівцем інформаційно підготовленим, задавати влучні питання, отримати найбільш повну практичну «картину» – застосовувались інформаційні уміння.

У бесідах із фахівцями-консультантами спортсменів цікавили перспективи, труднощі, обмеження, вимоги професії, можливості фінансового забезпечення, попит на професію на ринку праці та перспективи у попиті на майбутнє, можливості працевлаштування та кар'єрного зростання, розвитку у професії. Безумовно, їх цікавила й змістовна сторона професійної діяльності: у чому саме полягають обов'язки того чи іншого фахівця.

Привертали увагу приклади, які наводили професіонали-консультанти зі свого професійного життя, зі свого досвіду. Для кожної сфери діяльності спортсменам було запропоновано список літератури, з якої можна було отримати корисну інформацію стосовно тієї чи іншої професії.

Для тих, хто ще не визначився, сумнівається, розглядає декілька варіантів – це була гарна можливість отримати додаткову інформацію та прийняти рішення більш виважено. Для тих, хто вважав, що його професійні наміри практично сформовані – це можливість отримати додаткові аргументи та впевнитись у професійному виборі або скорегувати його.

Змістовно у спортсменів було два завдання:

1) підтвердити або заперечити, що ця професія дійсно відповідає професійним інтересам та мотивам спортсмена, тобто, що така робота – це те, що його справді цікавить, чим він хоче займатись у майбутньому, визначити, що його уявлення відповідають дійсності;

2) дізнатись, що він дійсно зможе займатись такою роботою, тобто, що його нахили відповідають вимогам професії, що за умови, наприклад, певного навчання, певного вдосконалення, набуття необхідних знань, вмінь, навичок,

якостей тощо - спортсмен дійсно зможе відповідати вимогам професії, виконувати професійні функції та завдання на високому рівні, досягти певної досконалості, майстерності у професії, досягти, врешті решт, успіху у майбутньому.

Декілька конкретних прикладів того, як проходила робота спортсменів із професійними фахівцями-консультантами (екологами, інженерами, психологами тощо) наведено у додатку Е.

Після всієї проведеної роботи спортсмени обговорювали отриману інформацію стосовно можливостей і вимог майбутньої професії та свої роздуми разом із викладачем. Хтось розвіяв сумніви, хтось зміцнив свої наміри. Але деякі спортсмени навпаки прийняли негативне рішення щодо професії, вони прийшли до висновку, що вона їм насправді не підходить.

Для таких спортсменів проводилась додаткова робота, спрямована на корегування проведеної роботи. Викладачі та тренери проводили індивідуальні бесіди, разом зі спортсменом ще раз аналізувались результати анкетування, давались додаткові вправи для визначення інтересів та можливостей спортсмена, визначення, які його спортивні та життєві здобутки можуть допомогти у майбутній роботі, адже на даний момент кожен спортсмен має певні сформовані якості, здібності, навички, які можуть бути використані у майбутній новій професії.

Питання викладача спонукали спортсменів до нової рефлексії стосовно важливих професійних мотивів та інтересів, стосовно своїх якостей, діяльності до якої спортсмени мають хист. Разом зі спортсменами були проаналізовані й причини, через які вони могли прийняти неправильне рішення: завищенні очікування, хибні уявлення, вплив сторонніх факторів, таких як мода, престиж, точка зору знайомих, соціального близького оточення тощо.

Іноді професія здається привабливою спортсмену через те, що на неї є попит, вона добре оплачується, проте після близького знайомства з фахівцем, який розповів про свої будні та познайомив зі своїми функціональними обов'язками, людина розуміла, що займатися такою роботою вона не хоче. Отже, аналіз «точки» хибного «повороту», дозволяв викладачу наштовхнути

спортсмена на більш продуктивні роздуми про свої вподобання, можливості, що йому насправді важливо.

Після нових роздумів, формування нових намірів, для такої групи спортсменів організовувались додаткові консультації з фахівцями-професіоналами та викладачами профільних кафедр для кращого професійного самовизначення.

Таким чином, поглиблення знань спортсменів, осмислення ними інформації та самоаналіз, відпрацювання інваріантних умінь на аналітично-дієвому етапі розробленої технології забезпечувалось такими методами навчання як аналіз конкретних ситуацій, дискусії, рольові та ділові ігри, творчі есе, дослідницький метод, комунікативна, особистісна та інтелектуальна рефлексія, метод проектів.

## **Висновки до розділу 2**

1. Теоретично обґрунтовано та розроблено технологію формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, яка реалізується за мотиваційно-смісловим, інформаційно-орієнтовним та аналітично-дієвим етапами.

2. Визначено, що завданнями мотиваційно-сміслового етапу є усвідомлення спортсменами значущості нового професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри та важливості вивчення відповідного спецкурсу, а також подолання психологічного бар'єру спортсменів до планування нового професійного життя. Інформаційно-орієнтовний етап передбачав формування знань основних понять теорії професійного самовизначення, знань способів здійснення дій професійного самовизначення. Завданнями аналітично-дієвого етапу є поглиблення знань теорії професійного самовизначення, самоаналіз особистісних характеристик та розвиток інваріантних умінь.

3. Визначено методичне забезпечення етапів педагогічної технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, яке передбачає застосування низки форм навчання (індивідуальна, групова, колективна, лекції, практичні заняття, самостійна робота, консультації) і методів навчання (дискусії, бесіди, аналіз конкретних ситуацій, мозковий штурм, проблемний виклад, прес-конференція, рольові та ділові ігри, творчі есе, дослідницький метод, комунікативна, особистісна та інтелектуальна рефлексія, метод проектів).

Основні наукові результати розділу опубліковано в роботах автора [12, 14, 17, 251, 252].



### РОЗДІЛ 3

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РОЗРОБЛЕНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

### 3.1. Організація експериментального дослідження

Перевірка ефективності розробленої технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри здійснювалась під час педагогічного експерименту. У нашому дослідженні педагогічний експеримент виступав основним методом перевірки поставленої гіпотези дослідження. Проблеми організації та проведення наукових педагогічних досліджень розкрито у роботах [28, 64, 150, 210, 211 та інші].

Експеримент проводився протягом 2008-2014 рр. у природних умовах і включав три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний.

Метою констатувального педагогічного експерименту було визначення рівня сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри і відповідно доцільності проведення спеціальної педагогічної роботи для підвищення цього рівня. Методами педагогічного дослідження були: спостереження, анкетування, бесіда, опитування, тестування.

Оцінка рівня сформованості у спортсменів готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри потребує обґрунтування критеріїв та показників за якими має здійснюватися педагогічна діагностика та вибору методів діагностики. Критерій – це ознака, що дозволяє охарактеризувати ступінь, міру розвинутості утворення, що оцінюється. У показниках конкретизуються ознаки, за якими здійснюється оцінювання.

Визначення критеріїв та показників – важливе завдання будь-якого дидактичного дослідження. Як відзначав В.П. Безпалько, одним із принципів

проведення наукових досліджень ефективності дидактичного процесу є «вибір та обґрунтування діагностичних критеріїв відповідно кожного діагностичного завдання та об'єктивних методів контролю ступеню їх зміни під час дослідної роботи» [40, с. 42].

Критерії оцінки дозволяють спортсменам краще розуміти об'єктивні вимоги до їх навчання, забезпечують можливість порівняння результатів навчання та дозволяють визначити необхідні напрями вдосконалення педагогічної роботи зі спортсменами. Критерії та показники сформованості у спортсменів готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри мають розроблятися відповідно до визначених структурних компонентів готовності.

Як ми вже відзначали, структурними компонентами готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є: мотиваційний, когнітивно-рефлексивний та діяльнісний.

Мотиваційний компонент характеризується позитивним ставленням до професії, яке засноване на професійних мотивах, інтересах, намірах та усвідомленні важливості для спортсмена формування готовності до професійного самовизначення як у галузі спорту, так і в інших сферах професійної діяльності. Критерієм сформованості цього компоненту у нашому експерименті буде мотиваційний, оцінка якого дозволить визначити міру позитивного ставлення до певної професії та міру визначеності стосовно цієї професії. Відповідно до характеристики компоненту показниками його сформованості мають бути ступінь усвідомлення важливості формування готовності до професійного самовизначення та сформованість професійних мотивів, інтересів та намірів у спортсменів.

Оцінка сформованості професійних мотивів у спортсмена ґрунтується на визначеності спортсмена стосовно мотивів вибору професії та усвідомленні ним, які мотиви є найбільш значущими, які менш значущими та які майже не значущі для них у виборі професії після закінчення спортивної кар'єри. Тобто

спортсмени мають бути здатними проранжувати професійні мотиви, а також в обґрунтуванні вибору професії має простежуватись взаємозв'язок обраної професійної діяльності та можливостей для людини задовольнити свої найбільш значущі мотиви.

Проводилась також діагностика зацікавленості спортсменів вивчати проблеми професійного самовизначення. Актуалізація цього мотиву буде характерною для тих спортсменів, хто «не біжить» від факту неминучості закінчення спортивної кар'єри, хто бажає планувати своє майбутнє, бажає більше дізнатись або про певну професію, або про світ професій взагалі, краще зрозуміти себе та визначитись із майбутньою професійною діяльністю.

Професійні інтереси – позитивні емоції, спрямовані на певну діяльність, що відзначаються значним мотиваційним потенціалом. Як ми вже відзначали, інтерес впливає на активність людини та на її пізнавальну діяльність. Якщо у спортсмена сформовані сильні професійні інтереси, він буде активно діяти у напрямку пізнання відповідної предметної галузі та пізнання специфіки відповідної діяльності.

Розроблене анкетне опитування спортсменів включало не тільки питання, де вони мали показати, чи визначились щодо інтересу до певної професійної діяльності, не пов'язаної зі спортивною кар'єрою. Але й питання, які дозволяють з'ясувати, чи виникало у спортсменів бажання оволодіти знаннями та вміннями у відповідній предметній галузі, чи було це бажання достатньо сильним, щоб на даний момент вже мати певні професійні знання та вміння, чи розуміє спортсмен специфіку професійної діяльності, яку відзначив як «найбільш цікаву» для нього, нарешті, чи планує він навчатися та розвивати свою професійну майстерність у майбутньому відповідно до своїх інтересів (додаток Ж).

Відповіді на такі питання показують глибину та силу професійних інтересів спортсменів. Чітке розуміння спортсменом особливостей цікавої для нього професійної діяльності, демонструє також міру усвідомленості інтересів,

дозволяє зробити висновок, чи засновані інтереси спортсмена на об'єктивних уявленнях щодо певної діяльності, чи носять поверховий, непродуманий характер.

Професійний намір характеризує визначеність спортсмена щодо певної професії, прийняття рішення щодо вибору професії. Першим показником є те, чи може спортсмен назвати професію, за якою бажає працювати після закінчення спортивної кар'єри. Якщо спортсмен називає декілька професій, це говорить про те, що він знаходиться у процесі вибору і розглядає різні варіанти. Відсутність відповіді говорить про не сформованість професійного наміру. Але самої тільки відповіді на питання недостатньо. Особливої уваги потребує аргументація спортсменом зробленого вибору. Саме аргументація може показати, наскільки вибір професії є усвідомленим, обґрунтованим, чи відображаються у зробленому виборі значущі інтереси та мотиви спортсмена, як він оцінює свою придатність до професії, як до неї ставиться, як він бачить своє майбутнє професійне життя.

Сформованість професійного наміру характеризується також впевненістю спортсмена у своєму майбутньому та достатньо оптимістичним настроєм щодо такого етапу свого життя як закінчення спортивної кар'єри. Відповідні питання також було включено до анкетного опитування (додаток Ж).

І.Б. Іванов зазначає, що професійне самовизначення впливає на емоційні переживання спортсмена, пов'язані з закінченням спортивної кар'єри. Він вважає, що роботу зі спортсменами краще починати до того, коли вони стикаються із кризою уходу зі спорту: «допомога у самовизначенні означає сприяння побудові спортсменом нової системи життєвих планів і цілей. Особливо важливу роль тут відводиться плануванню нової професійної кар'єри. Підготовка до обраної професії важлива не тільки для майбутнього, вона має велике психологічне значення і у «теперішньому», допомагає спортсмену на етапі фінішу отримати впевненість та спокій» [99, с. 106].

І.Б. Іванов підкреслює важливість проблеми випереджаючої перебудови мотиваційної сфери особистості у спортивній кар'єрі: «якщо спортсмен заздалегідь не почне пошук нових інтересів, ідеалів, цінностей, то він попаде у стан «внутрішнього вакууму», втрати цілі та краху надій (фрустрації), який може вести до неврозу. У той же час, якщо спортсмен заздалегідь визначився із новою професією, то відбувається не руйнування, а реконструкція мотиваційної сфери, що набагато менш болісно. Нові інтереси, цінності, цілі допомагають вчорашньому спортсмену підтримувати оптимізм та позитивну самооцінку. Таким чином, оптимально, якщо криза завершення спортивної кар'єри зіллється з кризою початку нової професійної кар'єри колишнього спортсмена» [99, с. 107].

Спортивна діяльність є надзвичайно важливою, цікавою для кожного, хто віддає їй роки свого життя, хто долає перепони, фізичні та психічні навантаження, бореться за результат. Тобто власне для кожного спортсмена. Отже, й закінчення спортивної кар'єри, коли у минулому потрібно залишити цікаву діяльність та власні досягнення, є, безумовно, складним, кризовим етапом життя для кожного спортсмена. Проте, якщо спортсмен підходить до цього етапу, маючи власний професійний план, стресові відчуття пом'якшуються як на етапі завершення так і після завершення спортивної кар'єри. Закінчення спортивної кар'єри не викликає страху, тривоги, невпевненості, інших депресивних відчуттів. Отже, емоційне ставлення до закінчення спортивної кар'єри будемо вважати також показником визначеності у професійних намірах спортсмена (додаток 3).

Когнітивно-рефлексивний компонент готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри передбачає сформованість знань світу професій спортсмена та самоаналіз, самопізнання ним власних індивідуальних особливостей. Відповідно критерієм сформованості цього компонента буде когнітивно-рефлексивний. Цей критерій передбачає визначення рівня знань спортсменів. Показником компонента є сформованість знань типів професій, їх основних характеристик, вимог до

професіоналізму. Якість засвоєння знань перевіряється за допомогою контрольних питань. Різні питання дають можливість оцінити не тільки знання фактів, але й усвідомленість та глибину знань. Спортсмени мають вільно оперувати поняттями, розуміючи їх сутність, висловлювати та аргументувати свою думку, порівнювати різні професії, застосовувати теорію професій до практичних ситуацій.

Визначаються відповідно й недоліки у професійних знаннях спортсменів, які найчастіше пов'язані або з непоінформованістю або з помилковими та поверховими уявленнями. Це вимагає педагогічної роботи, коли спортсменам повідомляються вірні відомості, вірна інформація або організовується самостійний пошук такої інформації. У свою чергу особливості сприйняття та засвоєння навчального матеріалу можуть давати різні результати у різних людей. Отже, потрібні спеціальні педагогічні засоби, спрямовані на підвищення ефективності засвоєваних знань.

Також, за когнітивно-рефлексивним критерієм оцінювалась здатність спортсменів до самоаналізу. Одним із показників його розвитку була здатність аналізувати свої професійні якості, що придатні для певної професії. Оцінити розвиток цієї здатності дозволяли питання, у яких потрібно було проявити розуміння вимог професії, розуміння власної придатності, відповідності вимогам професії та можливостей саморозвитку для забезпечення успіху у обраній професії (додаток 3).

У відповідях на питання зверталась увага на аналіз спортсменами своїх сильних сторін, які можуть допомогти отримати потрібну роботу і досягти у ній певних результатів та недоліків, які можуть завадити на обраному новому професійному шляху. Глибина рефлексивного аналізу передбачала здатність враховувати різні аспекти, нюанси, різнобічно оцінювати свої можливості. Крім того, спортсмени мають визначати найбільш важливі, суттєві вимоги професії, виділяти знання, уміння, здібності, якості, рівень освіти, без наявності яких розраховувати на певну професію неможливо. Водночас відзначати менш

суттєві, але бажані уміння, володіння якими надає певних переваг та додаткових можливостей.

Нарешті, на основі аналізу «хто я є», «чого я бажаю», та «що потрібно для цієї професії», спортсмен має бути здатним спрямувати свою рефлексію на питання «які мої якості, здібності потрібно розвинути та які знання, уміння та навички сформувати або поглибити». Тобто «що і яким чином» потрібно зробити у особистісно-професійному саморозвитку для забезпечення власного успішного професійного шляху після завершення спортивної кар'єри.

Розмірковуючи про майбутню професію та про «себе в ній», людина краще усвідомлює суб'єктивні та об'єктивні фактори, що впливають на вибір професії та професійну успішність. При цьому, визначаючи об'єктивні труднощі, спортсмен відзначає, що він сам може зробити для їх подолання, намічає власні, особистісні можливості, планує найближче та подальше майбутнє.

У процесі рефлексивного аналізу спортсмен буде відкидати частину професій як неприйнятних, частину розглядати як «можливих», і якась професія або професії будуть відзначатись як найбільш бажані. Наскільки вірним буде висновок спортсмена щодо тієї або іншої професії – від цього багато у чому залежать наслідки здійснення ним професійного самовизначення. Проілюструємо сказане декількома прикладами.

Скажімо, спортсмена зацікавила певна професія, якщо він вважає, що його природні нахили, здібності, якості, дають можливість оволодіти цією професією на високому рівні і досягти у ній успіху, він буде готовий наполегливо працювати, щоб отримати освіту та побудувати кар'єру. Якщо ж спортсмена приваблює професія: через рівень оплати, престижність, характер діяльності, ще якісь причини, але він вважає себе не здатним досягти успіху на цьому шляху, спортсмен відкидає такий варіант. Якщо цей його висновок щодо власних можливостей відповідає дійсності, то його вибір буде правильним, якщо ні – хибним та може привести до розчарування. Як ми бачимо, сумніви

щодо власних здібностей можуть стати складною перепорою, особливо коли такі судження людини щодо себе є оманливими. Завищені уявлення про власні можливості також призводять до негативних наслідків.

Отже, на процес професійного самовизначення можуть впливати не тільки рефлексія спортсмена, але й адекватність його самооцінки. Самооцінку власних якостей та індивідуальних можливостей як важливу складову професійного самовизначення у своїх роботах розглядають зокрема М.І. Піддячий, В.В. Туляєв, М.Л. Шабдінов та інші.

Таким чином, показниками когнітивно-рефлексивного компоненту є: сформованість знань типів професій, їх основних характеристик, вимог до професіоналізму; здатність аналізувати свої професійні якості, що придатні для певної професії; адекватність самооцінки. Оцінка останньої здійснювалась за допомогою тестування (додаток І).

Діяльнісний компонент готовності до професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри характеризується практичними вміннями (інформаційні, самопрезентації, подолання стресових станів, професійного планування), які сприятимуть становленню та розвитку спортсмена у новій професії. Відповідно критерієм сформованості цього компоненту буде діяльнісний. Показниками – рівень сформованості інформаційних умінь, умінь самопрезентації, умінь професійного планування, умінь подолання стресових станів. Рівень сформованості цих умінь оцінювався за допомогою практичних завдань або розігрування практичних ситуацій.

Для здійснення професійного самовизначення спортсмени мають бути здатними аналізувати сучасний ринок праці та пропозиції працевлаштування. Вони мають бути обізнаними щодо різних джерел інформацій по професіям та вміти ними користуватись.

Практичне завдання для оцінки інформаційного вміння полягало у складанні інформаційного повідомлення про конкретну, цікаву для спортсмена професію. Спортсмени мали продемонструвати вміння знайти інформацію



щодо конкретних фірм, підприємств, організацій, яким потрібні працівники певної професії, умов праці та зарплатні, яку вони пропонують або які є характерними для сучасного ринку праці, визначити вимоги, обов'язки та пропозиції, які висуває роботодавець. Важливо також, щоб спортсмени уміли на основі інформаційного аналізу робити висновок щодо перспектив отримання цікавої для спортсмена роботи по даній професії (додаток К).

Уміння самопрезентації передбачають як здатність створити зовнішній імідж, так і уміння представити себе через комунікативні засоби. Останнє означає розкриття людиною перед іншими власної компетентності, статусу, якостей характеру, цінностей, здібностей. Важливими є як смислове представлення інформації про себе, так і поведінка, впевненість у собі, тембр, гучність, інтонація, чіткість мовлення. Щоб справити на іншу людину гарне враження, спортсмену потрібно також передбачати, прогнозувати, які слова, комунікативні засоби викличуть бажану реакцію, як треба поводитись, щоб досягнути бажаного результату.

Оцінка розвитку умінь самопрезентації здійснювалась під час виконання двох практичних завдань. Одне полягало у написанні резюме для роботодавця. У цьому завданні спортсмени мали продемонструвати вміння у письмовому вигляді якнайкраще представити себе, свій досвід, якості, професіоналізм. Друге завдання полягало у розігруванні практичної ситуації «Інтерв'ю для працевлаштування». У цьому випадку оцінювались усне мовлення, поведінка, використання вербальних та невербальних засобів комунікації.

Як вже відзначалось, відмінною рисою формування готовності до професійного самовизначення саме спортсменів після завершення спортивної кар'єри є важливість розвитку умінь подолання стресових станів, оскільки спортсмен як на етапі закінчення спортивної кар'єри, так і на етапі, коли спорт залишився у минулому переживає низку негативних емоційних станів [119].

Отже, готувати спортсменів до подолання небажаних емоційних станів є необхідним, а діагностика рівня розвитку умінь подолання стресу є одним із

показників сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Визначення рівня розвитку цього уміння передбачало володіння спортсменами як засобами подолання стресового стану, так і прийомів попередження виникнення стресу (додаток Л).

Ми вже наголошували на важливість готовності спортсмена до розвитку у професії, до планування своєї кар'єри. Сформованість умінь професійного планування також є показником високого рівня розвитку готовності до професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри.

Практичні завдання для оцінки умінь професійного планування передбачали постановку спортсменами професійних цілей та складання плану, що мало включати визначення напрямів роботи та конкретних заходів, які потрібно буде здійснити для досягнення цілей. Детальне планування означало, що спортсмени також визначались із вимогами до себе.

Необхідним елементом планування є критерії, за якими людина оцінює результати своєї діяльності. В окремому завданні для спортсменів було запропоновано поміркувати, яким чином вони зможуть оцінювати свої професійні успіхи. Питання дозволяло побачити і що для спортсмена буде означати успіх у професії і визначити, за якими критеріями він передбачає оцінювати свою діяльність (додаток М).

Ці практичні завдання дозволяли оцінити і уміння планувати і те, чи розглядає спортсмен себе як особистість, яка буде розвиватися на своєму професійному шляху. Причому не важливо, які саме напрями розвитку обирає людина: поглиблення компетентності, кар'єрні досягнення, розширення професійних повноважень тощо. Важливо, яким себе бачить спортсмен у новій професії, яких результатів у кар'єрі планує досягти, чи бажає професійно зростати.

Узагальнення критеріїв і показників сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри представлено у табл. 3.1.

**Структурні компоненти, їх характеристика, критерії та показники  
сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів  
після закінчення спортивної кар'єри**

Структурні компоненти	Характеристика компонентів	Критерії	Показники
Мотиваційний	Позитивне ставлення до професії, яке засноване на професійних мотивах, інтересах, намірах та усвідомленні важливості для спортсмена формування готовності до професійного самовизначення як у галузі спорту, так і в інших сферах професійної діяльності	Мотиваційний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- усвідомлення важливості формування готовності до професійного самовизначення;</li> <li>- сформованість професійних мотивів, інтересів, намірів</li> </ul>
Когнітивно-рефлексивний	Знання типів професій, їх основних характеристик та вимог до професіоналізму, самоаналіз, самопізнання спортсменами власних індивідуальних особливостей, адекватність самооцінки	Когнітивно-рефлексивний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформованість знань типів професій, їх основних характеристик, вимог до професіоналізму;</li> <li>- здатність аналізувати свої професійні якості, що придатні для певної професії</li> <li>- адекватність самооцінки</li> </ul>
Діяльнісний	Практичні уміння, які сприятимуть становленню та розвитку спортсмена у новій професії	Діяльнісний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- інформаційні уміння;</li> <li>- уміння самопрезентації</li> <li>- уміння професійного планування;</li> <li>- уміння подолання стресових станів</li> </ul>

На основі визначених критеріїв та показників (рис. 3.1.) було охарактеризовано рівні сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

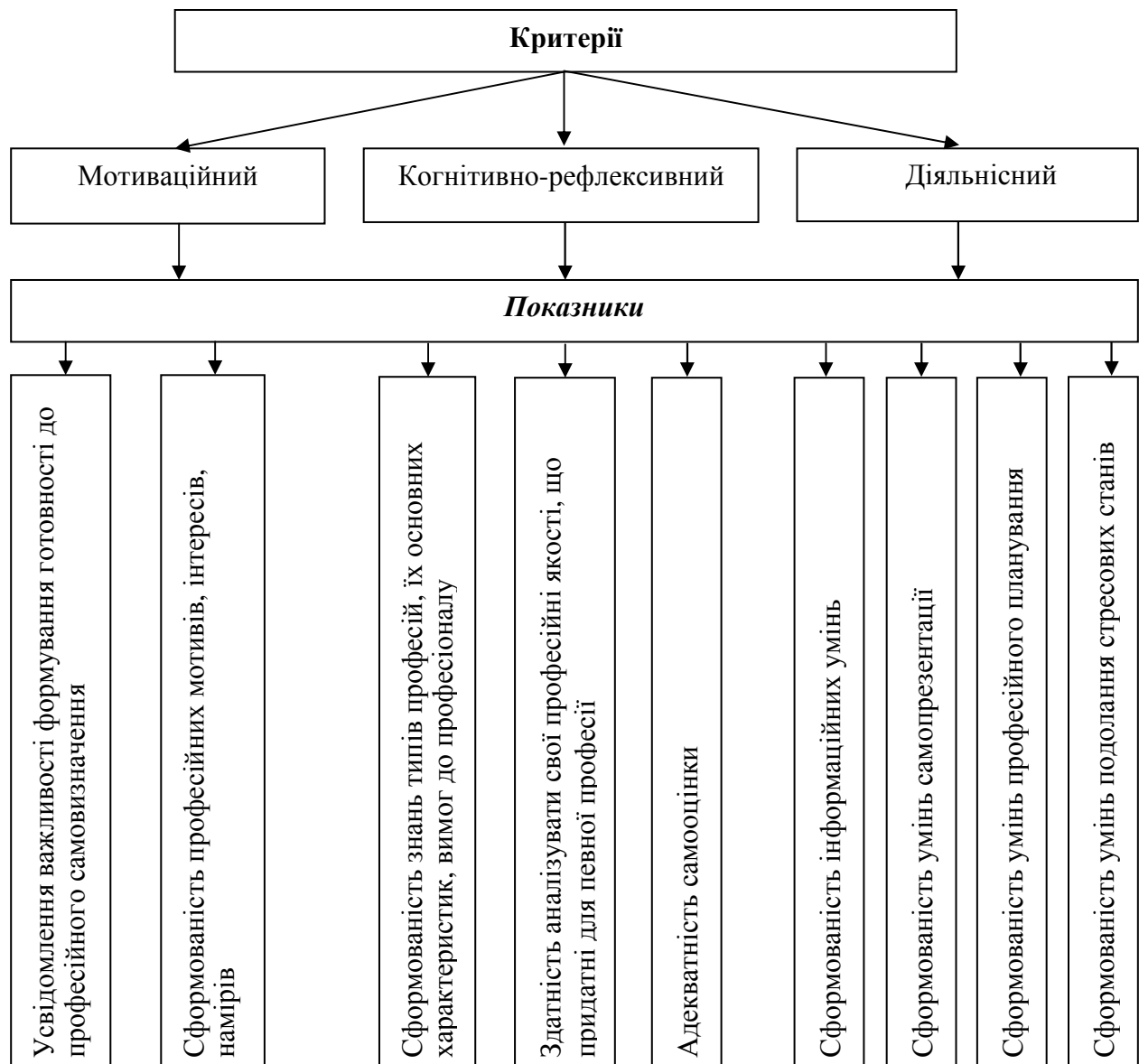


Рис. 3.1. Критерії та показники сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри

Спортсмени з *високим* рівнем розвитку готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри виявляють зацікавленість у вивченні проблем професійного самовизначення. Вони визначились стосовно значущих професійних мотивів, проявляють ярко виражену глибоку зацікавленість до певної професійної діяльності, що характеризується розумінням специфіки цієї діяльності та бажанням освоїти її якнайкраще. Спортсмени визначились й стосовно своїх професійних намірів, тобто вони не

тільки можуть назвати, яку професію оберуть після закінчення спортивної кар'єри, але й чітко та докладно аргументують свій вибір.

Теоретичні знання проблем професійного самовизначення людини характеризуються у них глибиною, системністю, здатністю застосувати їх у практичних ситуаціях. Спортсмени виявляють здатність до рефлексивного аналізу власної особистості, вони можуть охарактеризувати свої сильні якості та недоліки, свою придатність до певної професії та властивості, які ще потрібно розвинути для досягнення бажаних результатів у професійній діяльності. У них діагностується адекватна самооцінка.

Інформаційні уміння, уміння самопрезентації, подолання стресу, професійного планування сформовані на високому рівні. Спортсмени проявляють впевненість у майбутньому, достатньо оптимістично ставляться до свого професійного шляху після закінчення спортивної кар'єри.

Спортсмени з *середнім* рівнем розвитку готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри достатньо зацікавлені у вивченні проблем професійного самовизначення. Вони відзначають найбільш значущі професійні мотиви, можуть вказати на одну або декілька видів професійної діяльності, які для них є достатньо цікавими, проте професійні мотиви та інтереси сформовані недостатньо, щоб людина могла впевнено зостановитись у своєму виборі на якійсь одній, певній професії. Професійні наміри сформовані недостатньо, людина перебуває ще у стані вибору між декількома варіантами або не може докладно аргументувати вибір з точки зору своїх інтересів, уподобань, властивостей.

Теоретичні знання проблем професійного самовизначення фрагментарні, недостатньо глибокі, спортсмени у відповідях на питання роблять деякі помилки. Вони виявляють здатність до рефлексивного аналізу, проте не можуть ґрунтовно охарактеризувати свою придатність до певної професійної діяльності. Самооцінка, як правило, дещо завищена або дещо занижена.

Інформаційні уміння, уміння самопрезентації, подолання стресу, професійного планування сформовані посередньо. Практичні завдання

намагаються виконати сумлінно, але іноді проявляють невпевненість, потребують допомоги, виконання завдань може бути поверховим. Неминучість закінчення спортивної кар'єри викликає у спортсменів тривожні відчуття.

*Низький* рівень сформованості готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри характеризувався малою зацікавленістю до вивчення проблем професійного самовизначення. Спортсмени можуть проаранжувати професійні мотиви за мірою їх значущості для себе, але не можуть назвати професію, у якій би могли реалізувати свої значущі потреби. Професійні інтереси поверхові або не сформовані. Поверховість інтересів зокрема проявляється у тому, що вони не засновані на розумінні особливостей професійної діяльності, більшість же спортсменів ще не визначились, що окрім спорту було б для них по-справжньому цікавим. Професійні наміри не сформовані, спортсмени не впевнені, яку професію оберуть після закінчення спортивної кар'єри.

У відповідях на теоретичні питання роблять суттєві помилки, користуються буденними уявленнями, а не науковими теоріями, знання незначні та нечіткі. Виникають труднощі при рефлексивному аналізі, спортсмени не здатні проаналізувати свої можливості та перепони для вибору та побудови нової професійної кар'єри. Самооцінка значно завищена або значно занижена.

Інформаційні уміння, уміння самопрезентації, подолання стресу, професійного планування слабо розвинуті. У виконанні практичних завдань проявляють розгубленість, іноді намагаються виконати на основі життєвого досвіду, найчастіше не досягають бажаної мети. Спортсмени намагаються не замислюватись над тим, що колись прийде час закінчувати спортивну кар'єру.

Таким чином, застосування відповідних методів і розроблених критеріїв і показників дозволило оцінити у спортсменів рівень сформованості готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри. Оцінка рівня здійснювалась за трибальною шкалою.

У констатувальному експерименті брало участь 248 осіб за такими видами спорту: баскетбол, легка атлетика, футбол, великий теніс, боротьба, фігурне катання, художня гімнастика, велоспорт, волейбол та інші.

За результатами констатувального експерименту для значної кількості спортсменів (46,4 %) характерним є низький рівень сформованості готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри (більш докладно аналіз результатів констатувального експерименту представлено у п. 3.2.).

Таким чином, було зроблено висновок про необхідність цілеспрямованого формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Метою формувального експерименту було перевірка ефективності розробленої технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Для цього було сформовано експериментальну (125 осіб) та контрольну (123 особи) групи, таким чином, щоб початковий рівень сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри був приблизно однаковим (табл. 3.2).

*Таблиця 3.2*

**Рівень розвитку готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри до початку експерименту**

Рівень розвитку	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	24	19,2	26	21,1
Середній	42	33,6	41	33,3
Низький	59	47,2	56	45,5

Наочне порівняння рівню вираженості готовності спортсменів до професійного самовизначення представлено на рис. 3.2.

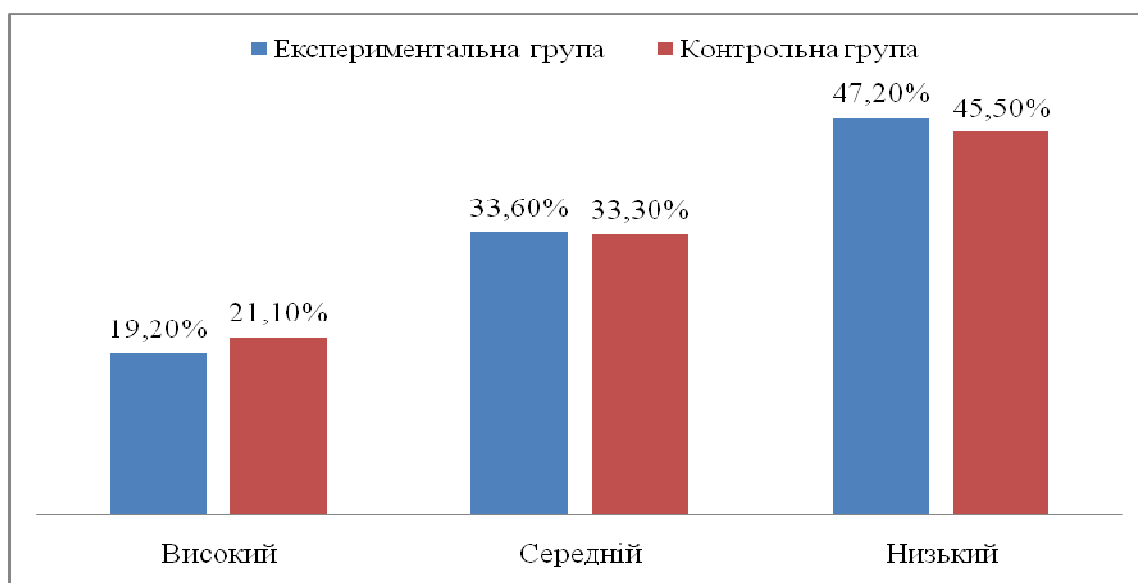


Рис. 3.2. Відсоткове порівняння рівню готовності до професійного самовизначення в групах спортсменів експериментальної та контрольної групи

Розподіл спортсменів за видами спорту в експериментальній і контрольній групі представлено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Розподіл спортсменів за видами спорту в експериментальній та контрольній групі**

Експериментальна група		Контрольна група	
Вид спорту	Кількість спортсменів	Вид спорту	Кількість спортсменів
Баскетбол	12	Бадмінтон	10
Боротьба вільна	8	Бокс	9
Боротьба греко-римська	9	Важка атлетика	8
Велоспорт	8	Веслування академічне	6
Веслувальний слалом	4	Вітрильний спорт	3
Водне поло	17	Гандбол	10
Волейбол	13	Дзюдо	6
Гімнастика спортивна	8	Легка атлетика	11
Плавання	6	Лижні гонки	5
Стрільба з лука	7	Плавання синхронне	6
Стрільба стендова	5	Регбі-7	15
Стрибки на батуті	4	Стрільба кульова	5
Теніс настільний	6	Стрибки у воду	5
Триатлон	5	Тхеквондо ВТФ	7
Фігурне катання	8	Фехтування	5
Шорт-трек	5	Хокей	12
<i>Всього</i>	<i>125</i>	<i>Всього</i>	<i>123</i>



Навчання спортсменів контрольної групи відбувалось за традиційними методиками, тобто основний наголос робився на розвитку спортивної кар'єри, цілеспрямованої педагогічної роботи з метою формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри не проводилось.

У процес підготовки спортсменів експериментальної групи було впроваджено педагогічну технологію формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Реалізація технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри здійснювалась на базі КЗ «Школа вищої спортивної майстерності» через індивідуальну та колективну роботу тренерів зі спортсменами, організацію педагогами їх самостійної роботи та впровадження спецкурсу «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри» (96 ауд. год.).

Авторський спецкурс «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри» викладається спортсменам на базі Школи вищої спортивної майстерності і включає лекційні, практичні заняття та передбачає розвиток усіх структурних компонентів відповідної готовності спортсменів – мотиваційного, когнітивного, практичного.

Властивості, які формувались у спортсменів (уміння, здатність до рефлексивного аналізу тощо) мають інваріантний характер, тобто можуть застосовуватись при виборі спортсменів різних видів професійної діяльності після закінчення спортивної кар'єри.

Специфіка формування готовності до нового професійного самовизначення саме у спортсменів після закінчення спортивної кар'єри полягала у:

- подоланні для деяких спортсменів бар'єру до необхідності замислюватись та планувати своє професійне життя після закінчення спортивної кар'єри;

- наголосі на розвитку умінь подолання стресових станів, адже колишні спортсмени будуть здійснювати професійне самовизначення у ситуаціях подвійного стресу, пов'язаного з закінченням однієї професійної кар'єри і початком іншої;

- формуванні впевненості, що поза спортом спортсмен також зможе реалізувати себе, свої професійні плани та бажання;

- допомозі у визначенні стосовно своїх найбільш значущих професійних інтересів, мотивів і засобів їх реалізації у професійній діяльності, у тому числі не пов'язаної зі спортом;

- у практичних вправах робився наголос на те, щоб спортсмени визначали, аналізували, усвідомлювали, що їм цікаво, важливо, приносить задоволення окрім спортивної діяльності;

- спонуканні спортсменів до аналізу стосовно того, як можна використати надбання спортивної кар'єри у новій професійній діяльності.

Після закінчення формувального експерименту проводилось порівняння рівня розвитку сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри в контрольній і експериментальній групах для аналізу результатів педагогічного експерименту (контрольний етап). Оцінка відбувалась таким же чином як і до початку експерименту: за допомогою тих же експериментальних методів на основі розроблених критеріїв і показників за трьохбальною шкалою.

Таким чином, організація експериментальної роботи передбачала проведення констатувального, формувального та контрольного етапу експерименту. Порівняння рівнів сформованості готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри у спортсменів експериментальної та контрольної групи до та після проведення експерименту дозволить перевірити гіпотезу дослідження.

### 3.2. Аналіз результатів експериментальної роботи

Аналіз результатів констатувального етапу експерименту здійснювався відповідно до розроблених критеріїв та показників сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Кількісні результати оцінки за відповідними критеріями представлено у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

#### Аналіз за критеріями розвитку готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри до експерименту (248 ос.)

№ з/п	Критерії і показники	Рівень розвитку, %		
		Високий	Середній	Низький
<b>Мотиваційний критерій</b>				
1	Усвідомлення важливості формування готовності до професійного самовизначення	21	34,6	44,4
2	Сформованість професійних мотивів, інтересів, намірів	19,8	33,9	46,3
<b>Когнітивно-рефлексивний критерій</b>				
3	Сформованість знань типів професій, їх основних характеристик, вимог до професіоналізму	8,8	22,2	69
4	Здатність аналізувати свої професійні якості, що придатні для певної професії	17,7	37,3	45
5	Адекватність самооцінки	25,8	36,7	37,5
<b>Діяльнісний критерій</b>				
6	Сформованість інформаційних умінь	34,8	37	28,2
7	Сформованість умінь самопрезентації	15,7	27,8	56,5
8	Сформованість умінь професійного планування	12,9	25,4	61,7
9	Сформованість умінь подолання стресових станів	16,5	40	43,5

З табл. 3.4 видно, що найменший рівень розвитку у спортсменів було виявлено за мотиваційним критерієм (для 69 % спортсменів характерний низький рівень за цим критерієм і тільки для 8,8 % спортсменів – високий рівень). Більшість опитаних спортсменів не знають або слабо знають типи професій за різними класифікаціями, не можуть назвати характеристики цих типів професій, не володіють інформацією й за іншими питаннями: наприклад, професійні мотиви і потреби людини, види стресу, структура резюме, не

знають, де можна знайти корисну інформацію стосовно особливостей та вимог різних професій тощо.

У той же час переважна більшість спортсменів розуміє, що ця інформація була б їм корисною. Це відзначалось і у бесідах зі спортсменами і у анкетному опитуванні. Так, 81,5 % опитаних спортсменів відловили, що знання щодо професій та професійного самовизначення є цікавими та важливими і вони б бажали їх вивчати, 16,5 % відзначили, що це їм не дуже цікаво і тільки 2 % спортсменів вважають, що це не цікаво та не важливо.

Особливо низько сформовані у спортсменів уміння професійного планування та уміння самопрезентації (ці уміння відповідно на низькому рівні сформовані у 61,7 % і у 56,5 %). Припускаємо це пов'язано з тим, що спортсмени у своїй професійній та навчальній діяльності досить рідко займаються цілеспрямованим плануванням. У кращому випадку план складався з переліку декількох пунктів (як правило, трьох), виконання яких можуть допомогти досягнути певних результатів у новій професії.

Часто план був занадто абстрактним та слабким, наприклад: «1. Вчитися. 2. Знайомитися з необхідними людьми», «1. Отримати диплом о закінченні вчз. 2. Здобути знання. 3. Мати гарну позицію перед роботодавцем», «1. Потрібно успішно закінчити університет. 2. Стати головним у справі. 3. Потрібно не лінуватись та йти до поставленої мети», «1. Знайти можливість бути тренером. 2. Набрати команду. 3. Здобути їх довіру та довіру їх батьків», «1. Закінчити вчз за цією спеціальністю. 2. Підвищити кваліфікацію, отримувати нові посади. 3. Потрібно вивчати певні дисципліни», «Потрібно ставитися до своїх вихованців з любов'ю, вкладати в них найкращі якості. Також треба сформувати виховний колектив, щоб хлопці впливали своїми гарними якостями один на одного».

Практичні вправи показали, що розповісти про себе, свої сильні сторони, свої бажання, професійні плани, якості характеру, які можуть допомогти досягнути успіху у якійсь новій сфері, спортсмени переважним чином не можуть. Загалом у ситуаціях, які розігрувались зі спортсменами та в яких їм потрібно було продемонструвати уміння самопрезентації, вони

поводились досить стримано, видно було, що почувають себе некомфортно, що більшість має певний психологічний бар'єр, не можуть, не знаходять слів, щоб похвалити себе, наголосити на своїх перевагах та професійних можливостях.

Як видно з табл. 3.4, найкраще розвинуті у спортсменів за результатами констатувального експерименту інформаційні уміння (34,8 % спортсменів мають високий рівень цих умінь). Напевне це пов'язано з тим, що сучасне інформаційне суспільство, в якому ми живемо вимагає та сприяє розвитку інформаційних умінь. І сучасні спортсмени також достатньо добре володіють уміннями пошуку, аналізу та узагальнення інформації. При виконанні відповідних завдань, значна кількість спортсменів переважно за допомогою мережі Інтернет знаходили об'яви роботодавців про вільні вакансії за певною професією, узагальнювали вимоги роботодавців, робили висновки.

У той же час біля чверті опитаних спортсменів взагалі не виконували це завдання, можливо не вважали його важливим зараз, на етапі розвитку спортивної кар'єри, не хотіли його виконувати, можливо також не знали, де шукати таку інформацію або самостійно не змогли її знайти та проаналізувати. Біля 40 % спортсменів виконали завдання достатньо поверхово. Наводили приклад двох-трьох об'яв щодо вільних вакансій та робили короткий висновок. Наприклад: «майже усюди вимагається досвід роботи хоча б від одного року, вища освіта, знання ПК», або «продивившись подібні сайти і вакансії, можна зробити висновок, що така робота затребувана». Висновок про свої перспективи у цій професії був або стислим («отримати роботу можливо», «у мене нема досвіду, отже шансів мало»), іноді його не робили зовсім.

Достатньо слабо розвинуті у спортсменів й інші критерії сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Розглянемо мотиваційний критерій.

Відповіді спортсменів на закриті питання анкетного опитування свідчать, що більшість достатньо оптимістично уявляє своє майбутнє після спорту або бажає представити себе як впевненого та успішного. Зокрема, характеризуючи свої відчуття до такого етапу життя як закінчення спортивної кар'єри, більшість

– 58,5 % відзначили, що «закінчення спортивної кар'єри – це сумно, але я спокійний та впевнений за своє майбутнє», 31 % відчувають більшою мірою тривожні відчуття, вони б хотіли, щоб цей момент якнайдовше не наступав, але вони сподіваються впоратись із труднощами, і тільки 10,5 % опитаних спортсменів відверто вказали, що сама думка про закінчення спортивної кар'єри викликає у них сильні негативні відчуття.

Ще більша кількість спортсменів відзначили, що після завершення спортивної кар'єри знають, яку професію оберуть, у них є чіткий професійний план – 65,7 %, розмірковують над декількома варіантами стосовно майбутньої професії, але ще не прийняли остаточного рішення – 27,4 %, намагається поки що не замислюватись над цим – 6,9 % спортсменів.

У той же час, в усних опитуваннях та бесідах зі спортсменами, майже всі відзначали, що їм дуже подобається спорт, вони не бажають закінчення спортивної кар'єри, хотіли б, щоб потреба залишити спорт якнайдовше не наступала та не дуже впевнені у своєму майбутньому поза професійним спортом. Крім того, майже 64 % спортсменів із тих, що вказали, що точно знають, яку професію оберуть, написали, що це буде професія тренера. На практиці ж уявляється мало ймовірним, що у такої кількості спортсменів вийде насправді стати успішними тренерами.

Більш детальні опитування та відкриті питання анкет виявили, що насправді у більшості спортсменів немає чіткого професійного плану, щодо свого майбутнього після завершення спортивної кар'єри, було отримано мало докладних, обґрунтованих відповідей, щодо своєї придатності, вимог професій, своїх планів, навіть стосовно тренерської діяльності.

Так, у опитуванні за мотиваційним критерієм, всі спортсмени, що брали участь у експерименті, у процесі анкетування відзначали, які професійні інтереси є для них пріоритетними та ранжували професійні мотиви з точки зору значущості. Проте, аргументуючи професійні наміри спортсмени часто не пов'язували свою можливу майбутню професію зі своїми начебто значущими мотивами та інтересами.

Наприклад, як цікавий напрям майбутньої професійної діяльності спортсмен у анкеті відзначає наукову, найбільш значущі мотиви – хороша зарплата та можливість кар'єрного зростання. Про вибір майбутньої професії пише: ІТ-спеціаліст. Тому що: «у світі відбувається швидкий розвиток ІТ-технологій». У бесіді ж людина не може пояснити прості поняття «біт» та «байт», окрім «програмування» не може розповісти про суть та можливі напрями цієї професійної діяльності, як і про те, як вбачає своє кар'єрне зростання у цій сфері. Не кажучи вже про взаємозв'язок наукової діяльності та професії ІТ-спеціаліста. Насправді, у цьому та інших випадках можна спостерігати поверхове уявлення про професію.

Формування такого, ми б сказали, попереднього та недостатньо обґрунтованого наміру скоріше за все пов'язано з тим, що професія ІТ-спеціаліста «модна», добре оплачувана, на неї достатньо високий попит. Але це зовнішні привабливі фактори, інше важливе питання: чи буде це справді цікаво людині, чи відповідає її хисту, здібностям, можливостям. Як показало наше дослідження, більшість спортсменів потребують допомоги, щоб розібратися у таких питаннях.

Можна навести й інші подібні приклади, у яких видно, що насправді спортсмени не розібрались у своїх пріоритетних професійних інтересах, мотивах поза спортом, щоб на цій основі обрати майбутню професію. Наприклад, найбільш цікава діяльність – творча, значущий мотив (перше місце у ранжуванні) – престижна професія. Професійний намір – спортсмен збирається стати інженером-електриком. Тому що «мені подобається ця професія, вона затребувана та гарно оплачувана». Або: діяльність, що є цікавою спортсмену – тренерська, організаційна. Значущі мотиви – цікава змістовна робота, хороша зарплата, творча діяльність. Людина планує стати інженером радіоелектроніки, тому що «це нині дуже перспективно в житті мати технічну освіту». Ще приклад: інтереси - тренерська діяльність, підприємництво. Вибір професії – «я стану програмістом і зароблю гроші в мережі Інтернет і в іграх, у

покері. Планую заробляти 2000\$ у місяць». Обґрунтування вибору цієї професії: «тому що програміст – «сидячий» вид роботи і можна працювати вдома, а спорт допомагає розвинути та натренувати мої фізичні здібності».

Подібні відповіді, на жаль, не поодинокі, у більшості спортсменів відповіді були або суперечливі або стислі, мало обґрунтовані, а іноді й те й інше.

Значна кількість спортсменів дуже поверхово аргументувала свій професійний намір. Наприклад, «я оберу професію IT-спеціаліста, тому що для мене це цікаво, я думаю, мені сподобається цим займатися». Подібна аргументація зустрічалась доволі часто: «мені це подобається», «мені це цікаво». І на цьому відповідь закінчувалась. У спробах усно опитати, що ж саме людині подобається, що є для неї цікавим у професії, яку вона вказала, часто виявлялось, що стосовно цієї професії у людини дуже приблизне уявлення, аргументувати свій вибір спортсменам більш докладно в решті решт так й не вдавалось.

Як вже відзначалось, переважна більшість спортсменів пов'язують свою майбутню професію зі спортом: називають тренерську діяльність. Ми пояснюємо це тим, що ця діяльність є найбільш близькою та зрозумілою для спортсменів. Проте, досвід свідчить, що далеко не кожен спортсмен стає тренером і через те, що такої кількості тренерів не потрібно суспільству, і через те, що гарний спортсмен – це ще не обов'язково гарний тренер.

Та й самі спортсмени часто, називаючи тренерську діяльність як професію, якою будуть займатися після закінчення спортивної кар'єри, пишуть про свої сумніви або відзначають, що просто не знають чим ще могли б займатися. Наприклад: «остаточного рішення щодо професії, яку оберу ще не прийняв. Але найбільше схилиюсь до тренерської діяльності. Я вже маю певні знання, але найважливіше, що це пов'язано з баскетболом», «це один з варіантів, тому що у мене вже є певні знання у сфері волейболу, більше варіантів я поки що не розглядаю, тому що інших навичок не маю».



Біля 20 % опитаних спортсменів взагалі відзначили, що «не планують закінчувати спортивну кар'єру». Тобто деякі спортсмени, що начебто упевнені і спокійні за своє майбутнє і знають, яку професію оберуть, насправді не бажають замислюватись над своїм життям і своєю професією за межами спортивної кар'єри. І, відповідно, не мають взагалі ніяких планів, не задумуються, щоб їм було цікавим, окрім спортивної діяльності тощо. Така позиція близька до того самого «страуса, що пряче голову у пісок».

Хотілося б ще окремо проаналізувати відповіді спортсменів щодо своїх інтересів у різних видах професійної діяльності. Визначаючи структурні компоненти готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, ми вже обґрунтовували, що про глибину, міцність професійних інтересів свідчать глибоке розуміння людиною специфіки професійної діяльності, надбання необхідних знань і умінь, бажання і відповідно планування свого подальшого професійного навчання. У нашому анкетному опитуванні були відповідні питання.

На жаль, відповіді на ці питання також свідчать про поверховість інтересів, що відзначались спортсменами. Отже, приклади відповідей щодо специфіки професійної діяльності, яку спортсмени обрали як цікаву для них: «ІТ-спеціаліст, специфіка – працювати з програмами, сайтами та ін.», «специфіка професії «програміст» – це «сидяча» робота», «технічна діяльність має загалом наукову специфіку», «специфіка ІТ-спеціаліста – програмування, тестування програмного забезпечення», «специфіка електромеханіка у електромашинобудуванні», «наукова діяльність потребує ґрунтовних знань», «робота спокійна, що не вимагає занадто швидкого прийняття рішень».

Окремо розглянемо приклади того, як спортсмени характеризували специфіку тренерської діяльності. Більшість відповідей також були поверховими: «необхідний індивідуальний підхід до кожного спортсмена», «відповідальність, вміння спілкуватись», «вміння спілкуватись з дітьми та людьми в загалом», «треба вміти донести свої знання дітям, щоб ці знання

переросли в уміння та навички», «важливо, щоб підлеглі поважали тренера та його думки і ідеї», «на мою думку для тренерської і педагогічної діяльності основною специфікою є робота з людьми», «знаходити завжди позитивні моменти у своїй роботі», «навчання дітей гри в баскетбол», «потрібно любити дітей, та набратися терпіння», «спілкування з людьми та передача їм знань, вмінь та навичок», «комунікабельність, планування, організація».

Загалом всі ці твердження є вірними, але у кожному конкретному випадку визначення специфіки нової професійної діяльності одним коротким реченням не може вважатись достатнім та обґрунтованим, щоб говорити про глибоку зацікавленість професією. Значна кількість спортсменів (біля 25 %) взагалі не давали відповідей або щодо специфіки начебто цікавої для них діяльності, або щодо своїх знань та планів навчання, або за й тими й іншими питаннями.

Ці відповіді побічно вказують й на не високий рівень сформованості професійних мотивів. Спортсмени при ранжуванні доволі високо оцінювали значущість такого мотиву як цікава, змістовна робота, а також можливість саморозвитку. Традиційно значущими мотивами були також хороша зарплата, перспектива кар'єрного зростання, престижна професія, дружні відносини у колективі. Ми вже відзначали, що переважна більшість спортсменів при цьому не обґрунтовувала, яким чином будуть намагатись реалізувати свої значущі мотиви у професії, іноді взагалі не пов'язувала свою можливу майбутню професію із визначеними мотивами.

Стосовно ж цікавої роботи – це показник внутрішньої мотивації людини, коли сам процес діяльності захоплює людину, і коли людина замотивована не стільки або не тільки зовнішніми стимулами, але бажанням ефективно виконувати саме цю цікаву для неї роботу. Це найкраща ситуація і для людини і для організації, саме у цьому випадку можна говорити про високий рівень розвитку професійних мотивів. Інтереси та мотиви тут взаємопов'язані. Поверховість же професійних інтересів спортсменів за межами улюбленого

спорту, що пов'язана, як ми вважаємо, і з недостатнім розумінням себе, своїх уподобань і можливостей і з недостатнім розумінням певних професій, свідчить про не сформованість внутрішньої мотивації до певних видів діяльності. Ось у цих питаннях і потрібно допомога спортсменів, щоб краще самовизначитись зі своїми інтересами і з тим, який напрям діяльності буде цікавим людині, буде приносити їй справжнє задоволення.

Таким чином, наше дослідження показало, що переважна більшість спортсменів потребує допомоги у визначенні стосовно своїх найбільш значущих професійних інтересів, мотивів та у визначенні і обґрунтуванні на цій основі своїх професійних намірів.

Окремо потрібно сказати про вибір спортсменами професії тренера як найбільш популярної. Ми вже відзначали, що професійний спортсмен і професійний тренер – це два різних виду діяльності. І успішно тренуватись та досягати гарних спортивних результатів не значить, що людина зможе гарно тренувати інших, і не значить, що добре розуміє специфіку саме тренерської та педагогічної діяльності. Хоча, у деяких спортсменів спостерігається така впевненість: «я все життя у баскетболі, я зможу навчати й інших». Отже, спортсменам потрібна допомога й у тому, щоб глибше усвідомити нюанси тренерської діяльності, що потрібно вивчати, щоб стати гарним тренером, та у тому, щоб допомогти знайти й інші напрями професійної діяльності, які можливо були б цікавими людині.

На низькому рівні сформована й здатність аналізувати свої професійні якості як придатні для певної професії (показник рефлексивного критерію). Біля 18 % спортсменів у відповідях на анкетні питання розмірковують над своїми індивідуальними особливостями, відзначають свої сильні сторони, знання, вміння, якості, які допоможуть у певній професії та свої недоліки, над якими ще потрібно працювати.

Але переважна більшість продемонструвала або слабкість такого аналізу, малу диференційованість у визначенні своїх індивідуальних якостей, або

взагалі дуже низький рівень здатності до рефлексії (майже у половини опитаних спортсменів). Розглянемо декілька прикладів такого рефлексивного аналізу спортсменів (додаток В), який передбачав відповідь на питання: «у якій професії (або професіях) Ваші здібності та якості дозволять Вам досягти найкращих результатів після завершення спортивної кар'єри? Охарактеризуйте вимоги професії та вашу придатність до неї: ваші сильні сторони для її успішного виконання і недоліки», а також «які якості, здібності, знання, уміння та навички Ви б бажали розвинути (сформувати) для ефективної роботи за обраною професією?». Отже, приклади відповідей:

Вимоги професії: відповідальність, працелюбство; сильні сторони: відповідальність, працелюбство, комунікабельність; недоліки: лінь; бажає розвинути: знання спортивного характеру, вміння говорити з дітьми.

Вимоги професії: розумові здібності постійно потрібно розвивати; сильні сторони: тям та здібності; недоліки: лінь; бажає розвинути: старання.

Вимоги професії: знання своєї професії; сильні сторони: вміння йти до своєї цілі; недоліки: лінь; бажає розвинути: легкість та інтерес у виконанні роботи.

Вимоги професії: знання потрібних дисциплін; сильні сторони: наявність базових навичок, технічний склад розуму; недоліки: лінь; бажає розвинути: мені всього достатньо для ефективної роботи.

Вимоги професії: здатність до точних наук; сильні сторони: стриманість, здатність до точних наук; недоліки: лінь; бажає розвинути: стриманість, терплячість, порозуміння.

Вимоги професії: вміння правильно, логічно та конструктивно мислити; сильні сторони: вміння йти до кінця заради мети; недоліки: засмучуюсь, коли щось не виходить; бажає розвинути: більшу продуктивність роботи мозку, творчі здібності, уяву.

Вимоги професії: увага, концентрація, дисципліна; сильні сторони: дисципліна; недоліки: запальність, емоційність; бажає розвинути: більшу розумову здатність.

Вимоги професії: відповідальність; сильні сторони спортсмена: працелюбність та терпіння; недоліки: лінь; бажає розвинути у собі: професійність.

Вимоги професії: відповідальність, повага до навколишніх людей, чіткість виконання своєї роботи; сильні сторони спортсмена: відповідальність та любов до праці; недоліки: приязнь до одного колективу; бажає розвинути у собі: можливість максимально добре вказувати людині на її помилки.

Вимоги професії: відповідальність, терпіння, чесність, товариськість, працьовитість; сильні сторони спортсмена: працьовитість, відповідальність, чесність, комунікабельність; недоліки: запальність, егоїзм; бажає розвинути у собі: працьовитість, терпіння, упевненість, характер.

У цьому випадку спортсмен вважає, що повністю відповідає вимогам професії. Вимоги професії: освіченість, самовіддача, комунікабельність, терпіння; сильні сторони спортсмена: освіченість, самовіддача, комунікабельність, терпіння; недоліки: гординя; бажає розвинути у собі: терпіння.

Як показав наш аналіз опитування, значна кількість рефлексивних відповідей спортсменів складалась із одного-двох-трьох, максимум чотирьох якостей за окремими пунктами питань. Ще одна особливість відповідей. Більшість наведених прикладів присвячено рефлексії спортсменів щодо вимог і своєї придатності до професії тренера. Але з відповідей спортсменів, якщо не знати, яку саме професію назвали спортсмени, не можливо зробити висновок про що саме, про яку професійну діяльність йде мова. Для будь-якої професії важливі працелюбність, відповідальність, розум, здатність досягати мети та інші. Проте кожна професія має й свої особливості, і різні люди, виконуючи одну й ту ж саму роботу, можуть досягати успіху, спираючись на різні, притаманні лише їм сильні якості та переваги. Тобто рефлексія спортсменів часто була занадто абстрактною, що, з одного боку, ще раз підтверджує факт, що спортсмени слабо орієнтуються у світі професій, а, з іншого, що вони не володіють на достатньому рівні рефлексивними вміннями.

Стосовно відповідей спортсменів щодо того, які якості, здібності вони бажають розвинути у себе, щоб досягати успіху у новій професійній діяльності – позитивним було те, що ці відповіді були достатньо різноманітними, а, отже, дійсно відображали індивідуальні особливості людини, її важливі бажання, спрямування щодо власного вдосконалення. З іншого боку, недоліки, які вказували спортсмени, та ті, властивості, які спортсмени бажали розвинути як правило були не пов'язані один з одним, що свідчить, на нашу думку, про недостатню глибину рефлексії та, можливо, про небажання спортсменів насправді визнавати свої основні недоліки. Більш того, іноді якості, які спортсмени бажали розвинути (або сформувати) у себе у той же час вони називали, як свої сильні сторони, що суперечить один одному.

Серед недоліків спортсмени найчастіше називали лінощі (більше половини всіх опитаних), більше того, як правило ці спортсмени тільки такий недолік і вказували. На другому місці виявилась емоційність або запальність. Якісь інші недоліки вказувались набагато рідше. Було б дивним, якби така велика кількість людей були зовсім однаковими у своїх індивідуальних якостях.

Серед сильних якостей була більша різноманітність та диференційованість, що свідчить про більшу міру уваги спортсменів цьому питанню, хоча все одно, як вже відзначалось, відповіді з двох-трьох-чотирьох властивостей не можна оцінити високо.

Достатньо часто, як важливу якість тренера, спортсмени називали терпіння. Напевно для будь-якої професії типу «людина-людина» (та і не тільки для них) терпіння є значущим. Але цікаво, що саме мають на увазі спортсмени.

Розглянемо одну з рефлексивних відповідей спортсмена більш докладну та глибоку, ніж у прикладах, наведених вище: «баскетбол – командна гра, тому тут необхідно вміти працювати з людьми, тому саме це уміння може мені допомогти у майбутньому, в моїй професії тренера-викладача. Необхідно з любов'ю та повагою відноситися до своїх вихованців, бачити в них як погані якості, так і гарні. Треба вміти терпіти недоліки своїх вихованців та правильно

розвивати сильні сторони. Мені подобається робота з людьми та подобається навчати. У мене виходить знаходити спільну мову з молодшими хлопцями. Мої сильні сторони, які допоможуть у роботі тренера: працездатність, комунікабельність, відповідальність. Мої недоліки, що можуть заважати: підвищена емоційність. Допоможе ж у подоланні цього недоліку цілеспрямованість, концентрація на подоланні цієї якості, бажання досягнути успіху, бажання самовдосконалення. Я хотів би розвинути у собі: стриманість, терпіння, знання вікових особливостей, творчі здібності».

У подібних відповідях спортсменів простежувалась відмінність конкретної професії від усіх інших, позитивним було те, що вони відзначали такі важливі якості, необхідні тренеру, як любов до дітей, відповідальність, комунікабельність, вміння працювати з людьми, знаходити спільну мову з ними, уміння розвивати навички дітей та організаторські здібності. У той же час, типовий погляд на професію тренера, що прозвучав і в наведеному прикладі: він має «вміти терпіти недоліки своїх вихованців». Безумовно, терпіння для тренера важливе, треба вміти проявляти стриманість у різних ситуаціях.

Але, показовим є те, що поряд із терпінням, тренер виконує виховні функції, розвиває характер, волю, допомагає подолати певні недоліки. Вимогливість тренера не менш важлива, ніж терпіння. Проте у жодній відповіді спортсменів не йшла мова про виховання характеру дітей та відповідні уміння тренера для цього. Отже, рефлексивні відповіді респондентів також підтвердили необхідність більш глибокого аналізу цієї професії зі спортсменами.

Спортивна кар'єра потребує високої стресостійкості, адже змагання, виступи, якісь невдачі у тренуваннях та під час змагань вимагають умінь подолання стресових станів, зосередження, концентрації. Отже, ми передбачали достатньо високий рівень володіння спортсменами відповідним умінням. Дійсно, розвиток уміння подолання стресових станів виявився дещо вищим,

порівняно з уміннями самопрезентації і професійного планування (низький рівень за цими уміннями продемонстрували відповідно 43,5 %, 56,5 %, 61,7 % опитаних), але все ж таки достатньо низьким.

Переважає більшість спортсменів відзначили, що стан стресу відчувають час від часу – біля 60 % спортсменів, рідко – біля 25 %, дуже часто – біля 10 %, незначна кількість спортсменів відзначили, що відчувають стрес постійно або майже ніколи.

Серед засобів подолання емоційної напруги та стресу, які використовують спортсмени, називались: «аналізування ситуації, спілкування», «спорт», «виходжу на свіже повітря і гуляю або граю на гітарі», «займаюсь спортом, відпочиваю», «гуляю з друзями», «бігаю», «намагаюсь переключитись на щось інше», «музика, спілкування, відпочинок», «слухаю музику, розмовляю з близькими, ходжу до спортивного залу», «потрібно розслабитися і згадати цікаві моменти в житті», «нічого не використовую, з часом стрес проходить», «проводжу час з друзями, дивлюся фільми», «глибокий вдих та видох».

На питання, яким чином можна попередити виникнення стресу, спортсмени часто відповідали, наприклад, так: «ставитись більш спокійно до ситуацій, що напружують, ігнорувати джерела стресу», «не нервуватись», «заспокоїтись», «уникати збудників стресу», «не нервувати та зважувати ситуацію», «намагатись бути спокійним та стриманим», «глибоке дихання», «менше думати про проблеми, які тривожать», «спокій, врівноваженість, правильна поведінка для запобігання конфліктних ситуацій», «за допомогою правильного планування своїх дій, постановки завдань та їх виконання», «передбачити ситуацію», «бути більш відповідальним, тримати рівновагу та спокій».

Чимало спортсменів як засоби подолання стресу відзначили спорт або якісь конкретні фізичні заняття. Серед найбільш поширених відповідей спортсменів були також: прослуховування музики, прогулянки, спілкування з



друзями або близькими. Безумовно, фізичні вправи є відомим та корисним методом боротьби зі стресом, музика, спілкування, прогулянки також можуть допомогти, але наше дослідження виявило, що мало спортсменів володіють різноманітними методами подолання стресу та можуть використати їх.

Гірші відповіді спортсмени давали на питання щодо попередження стресу. Більшість спортсменів сказали, що потрібно зберігати спокій, не нервувати, уникати стресових ситуацій. Іншими словами, за такою логікою для того, щоб не відчувати стресу треба просто стрес не відчувати. Достатньо рідко зустрічались дійсно правильні методи, які можуть домогтися знизити кількість та напруженість стресових ситуацій. Наприклад, планування свого дня, своїх дій тощо. Таким чином, спортсмени потребують навчання щодо того, яким чином можна подолати стресову напругу, яким чином можна попередити виникнення стресу, розвитку умінь використання спеціальних вправ для цього.

Таким чином, констатувальний експеримент показав, що удосконалення розвитку потребує кожен критерій сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Рівень сформованості цієї готовності в цілому у спортсменів визначався як середнє арифметичне рівня розвитку кожного критерію. Результати представлено у табл. 3.5.

*Таблиця 3.5*

**Рівень розвитку готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри до експерименту**

Рівень розвитку	Кількість спортсменів	%
Високий	50	20,1
Середній	83	33,5
Низький	115	46,4

Як видно з табл. 3.5, за результатами констатувального експерименту тільки 20,1 % спортсменів мають високий рівень сформованості готовності до

професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри, для 46,4 % спортсменів характерним є низький рівень.

Графічне представлення рівню розвитку готовності спортсменів до самовизначення подано на рис. 3.3.

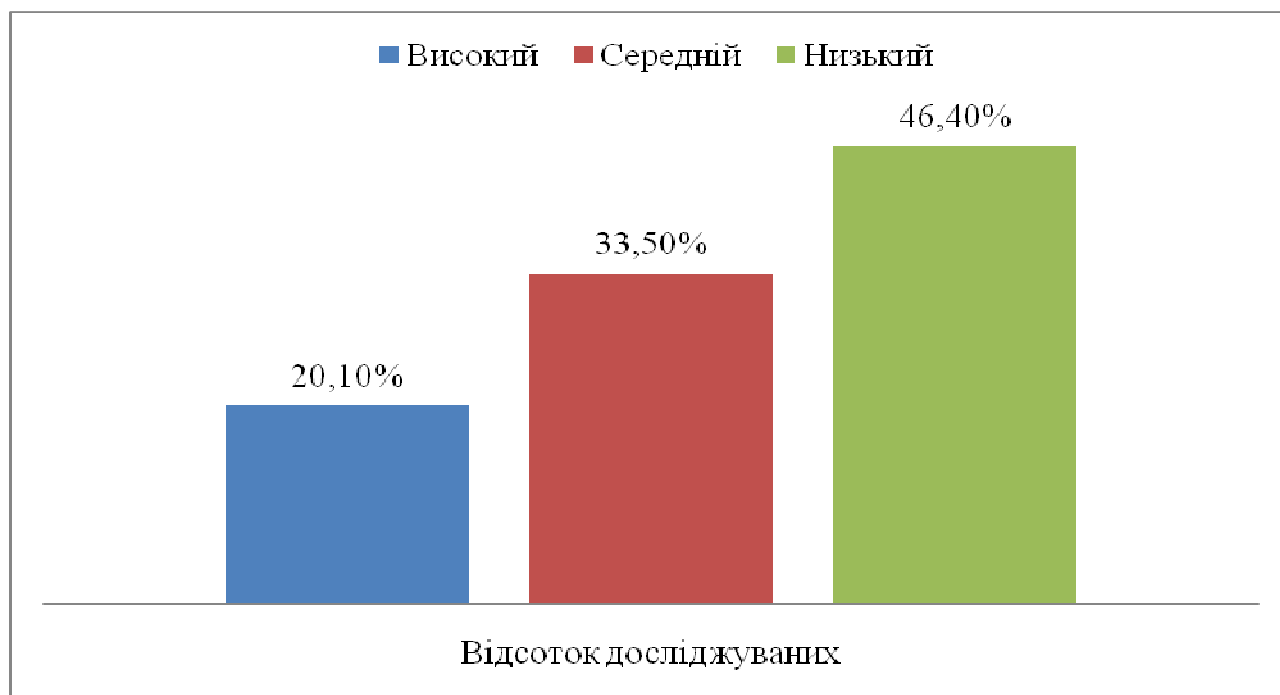


Рис. 3.3. Рівень розвитку готовності спортсменів до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри до експерименту

Як вже було відзначено, результати констатуючого експерименту дозволили зробити висновок про необхідність цілеспрямованого формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, для чого у процес підготовки експериментальної групи спортсменів було впроваджено відповідну педагогічну технологію, а навчання контрольної групи відбувалось за традиційними методиками.

На контрольному етапі експерименту відбувалось порівняння рівня розвитку сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри в контрольній і

експериментальній групі, оцінка якого відбувалась таким же чином як і а констатувальному етапі експерименту.

Отримані результати за критеріями сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри у контрольній групі представлено у табл. 3.6, у експериментальній групі у табл. 3.7.

Таблиця 3.6

### Аналіз результатів експериментальної роботи в контрольній групі

№ з/п	Критерії і показники	До експерименту			Після експерименту		
		Рівень розвитку, %			Рівень розвитку, %		
		В	С	Н	В	С	Н
<b>Мотиваційний критерій</b>							
1	Усвідомлення важливості формування готовності до професійного самовизначення	21,1	36,1	42,8	22,2	40,3	37,5
2	Сформованість професійних мотивів, інтересів, намірів	20,3	35	44,7	22	39,8	38,2
<b>Когнітивно-рефлексивний критерій</b>							
3	Сформованість знань типів професій, їх основних характеристик, вимог до професіоналізму	9	22	69	9,8	24,3	65,9
4	Здатність аналізувати свої професійні якості, що придатні для певної професії	18,7	37,4	43,9	22,8	44,7	32,5
5	Адекватність самооцінки	26,8	36,6	36,6	28,5	41,5	30
<b>Діяльнісний критерій</b>							
6	Сформованість інформаційних умінь	36,6	38,2	25,2	39	43,3	18,7
7	Сформованість умінь самопрезентації	15,5	26,8	57,7	16,9	28,5	55,3
8	Сформованість умінь професійного планування	13	25,2	61,8	14,6	27,7	57,7
9	Сформованість умінь подолання стресових станів	18,7	39,8	41,5	21	45	34

Як видно з табл. 3.6, у контрольній групі рівень розвитку сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри за кожним критерієм змінився незначним чином.

Як і до експерименту, найкраще сформованими у спортсменів виявились інформаційні уміння (високий рівень показали 39 % респондентів) і адекватність самооцінки (характерна для 28,5 % спортсменів).

Найгірше розвинуто рівень знань спортсменів контрольної групи (тільки 9,8 % продемонстрували високий рівень знань, 65,9 % – низький). Знання

проблем професійного самовизначення, типів професій та їх характеристик тощо у спортсменів цієї групи після експерименту практично залишились на тому ж рівні. Значно більші зміни відбулись у рівні розвитку критеріїв сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри в експериментальній групі (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

### Аналіз результатів експериментальної роботи в експериментальній групі

№ з/п	Критерії і показники	До експерименту			Після експерименту		
		Рівень розвитку, %			Рівень розвитку, %		
		В	С	Н	В	С	Н
<b>Мотиваційний критерій</b>							
1	Усвідомлення важливості формування готовності до професійного самовизначення	20,8	33,2	46	35,5	49,2	15,3
2	Сформованість професійних мотивів, інтересів, намірів	19,2	32,8	48	35,2	52	12,8
<b>Когнітивно-рефлексивний критерій</b>							
3	Сформованість знань типів професій, їх основних характеристик, вимог до професіоналізму	8,8	22,4	68,8	30,4	36,8	32,8
4	Здатність аналізувати свої професійні якості, що придатні для певної професії	16,8	36,8	46,4	36,8	53,6	9,6
5	Адекватність самооцінки	24,8	36,8	38,4	33,6	56,8	9,6
<b>Діяльнісний критерій</b>							
6	Сформованість інформаційних умінь	32,8	36	31,2	44	52	4
7	Сформованість умінь самопрезентації	16	28,8	55,2	36,8	46,4	16,8
8	Сформованість умінь професійного планування	12,8	25,6	61,6	29,6	44	26,4
9	Сформованість умінь подолання стресових станів	14,4	40	47,2	32	55,2	12,8

Як видно з табл. 3.7, загалом найкраще розвинутими у спортсменів експериментальної групи виявились інформаційні уміння (44 % респондентів мають високий рівень і тільки 4 % – низький). Достатньо високий початковий рівень цих умінь стали гарною основою для їх удосконалення.

А також найкращим чином сформованими виявились уміння самопрезентації й здатність аналізувати свої професійні якості як придатні для певної професії (по 36,8 % спортсменів відповідно мають високий рівень цих

умінь) і професійні мотиви, інтереси, наміри (мотиваційний критерій): 35,2 % спортсменів продемонстрували високий рівень за цим критерієм.

Цікаво також порівняти приріст у рівнях розвитку за кожним критерієм у експериментальній і контрольній групі. Аналіз результатів експерименту за критеріями сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри представлено у табл. 3.8.

Таблиця 3.8

### Результати експериментальної роботи (приріст у %)

№ з/п	Критерії і показники	Групи	Приріст, %		
			В	С	Н
<b>Мотиваційний критерій</b>					
1	Рівень усвідомлення важливості формування готовності до професійного самовизначення	ЕГ	+15,0	+16	-30,7
		КГ	+1,1	+4,2	-4,5
2	Рівень сформованості професійних мотивів, інтересів, намірів	ЕГ	+16,0	+19,2	-35,2
		КГ	+1,7	+4,8	-6,5
<b>Когнітивно-рефлексивний критерій</b>					
3	Рівень сформованості знань типів професій, їх основних характеристик, вимог до професіоналізму	ЕГ	+21,6	+14,4	-36,0
		КГ	+0,8	+2,3	-3,1
4	Рівень здатності аналізувати свої професійні якості, що придатні для певної професії	ЕГ	+20,0	+16,8	-36,8
		КГ	+4,1	+7,3	-11,4
5	Рівень адекватності самооцінки	ЕГ	+8,8	+20	-28,8
		КГ	+1,7	+4,9	-6,6
<b>Діяльнісний критерій</b>					
6	Рівень сформованості інформаційних умінь	ЕГ	+11,2	+16	-27,2
		КГ	+2,4	+4,0	-6,4
7	Рівень сформованості умінь самопрезентації	ЕГ	+20,8	+17,6	-38,4
		КГ	+0,7	+1,7	-2,4
8	Рівень сформованості умінь професійного планування	ЕГ	+16,8	+18,4	-35,2
		КГ	+1,6	+2,5	-4,1
9	Рівень сформованості умінь подолання стресових станів	ЕГ	+17,6	+15,2	-32,8
		КГ	+2,3	+5,2	-7,5

З табл. 3.8 наочно видно, що у контрольній групі рівень розвитку за кожним критерієм сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри змінився не значною мірою. Знання спортсменів контрольної групи та уміння самопрезентації майже не змінилися взагалі.

У експериментальній групі найбільші зміни відбулись у рівні розвитку знань спортсменів, умінні самопрезентації та здатності аналізувати свої професійні якості як придатні для певної професії.

Найменшим чином розроблена педагогічна технологія впливає на адекватність самооцінки спортсменів (кількість таких спортсменів збільшилась на 8,8 %).

Загалом спортсмени давали більш різноманітні відповіді стосовно професій, які оберуть після спорту, вибір професій був більш ґрунтовно аргументованим, спортсмени більш докладно описували особливості професійної діяльності, яка є для них цікавою, обґрунтовували свій вибір професій пріоритетними професійними інтересами і мотивами.

Спортсмени також демонстрували більший обсяг та більш ґрунтовні знання навчального матеріалу проблем професійного самовизначення, які вивчались при викладанні авторського курсу. Більш цікавими, повними та обґрунтованими були й відповіді стосовно аналізу спортсменами своїх професійних якостей та придатності до певної професії.

У практичних завданнях спортсмени експериментальної групи продемонстрували кращу сформованість умінь за діяльнісним критерієм. У завданнях, де потрібно було продемонструвати інформаційні уміння, вони робили більш ґрунтовну добірку вільних вакансій за певною професією (як правило за допомогою мережі Інтернет), за певними ознаками могли розбити ці вакансії на групи для кращого аналізу. Узагальнювали та аналізували вимоги роботодавців, робили висновки, у яких відображались професійні плани на майбутнє: що потрібно зробити, чому навчитись, як здобути досвід, які є можливості, як підвищити свої шанси отримати гарну роботу тощо.

Уміння самопрезентації демонструвались через складання резюме та розігрування ситуації проходження співбесіди для отримання певної посади. Спортсмени оволоділи уміннями краще представляти себе, наголошувати на свої перевагах і у письмовому резюме і під час усної співбесіди.

Складання професійних планів стало більш конкретним, докладним, часто передбачало і навчання і влаштування на роботу і професійне подальше просування. Уміння подолання стресових станів передбачало оволодіння конкретними засобами, методами як подолання так і попередження стресу. Спортсмени оволоділи спеціальними методиками аутотренінгу, розслаблення, зняття емоційного напруження тощо.

І якісний аналіз результатів опитування та виконання спортсменами практичних завдань і кількісний аналіз бальних оцінок свідчить про підвищення рівня сформованості готовності спортсменів експериментальної групи до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри за кожним критерієм.

Як вже відзначалось, загальна оцінка сформованості відповідної готовності спортсменів визначалась як середнє арифметичне бальних оцінок за кожним критерієм. Порівняння результатів експериментальної роботи представлено у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

**Рівень розвитку готовності до професійного самовизначення спортсменів  
після закінчення спортивної кар'єри**

Рівень розвитку	Експериментальна група (125 осіб)				Контрольна група (123 особи)			
	До експерим.		Після експерим.		До експерим.		Після експерим.	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	24	19,2	44	35,2	26	21,1	28	22,7
Середній	42	33,6	71	56,8	41	33,3	46	37,4
Низький	59	47,2	10	8	56	45,5	49	39,8

Як видно з табл. 3.9, кількість спортсменів експериментальної групи з високим рівнем розвитку готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри збільшилась на 16 %, з середнім – на 23,2 % (у контрольній групі – відповідно на 1,6 %, і на 4,1 %). У

експериментальній групі тільки 8 % спортсменів не визначились із майбутньою професією після закінчення спортивної кар'єри або роблять поверхове припущення майже без аргументації своїх можливостей, придатності, планів. У контрольній групі таких спортсменів 39,8 %. У цій групі залишилась значна кількість спортсменів, які взагалі не бажають замислюватись над своїм професійним життям після закінчення спортивної кар'єри. Відповідь: «я не планую закінчувати спортивну кар'єру» лишилась однією з основних на питання про професію, професійні плани після закінчення спортивної кар'єри.

Проведений аналіз показав, що спортсмени експериментальної групи показали кращі результати у рівні сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Але для того, щоб зробити висновок про ефективність розробленої педагогічної технології потрібно також проаналізувати статистичну значущість отриманих результатів.

Для цього було застосовано метод дисперсійного аналізу, використання якого у педагогічних дослідженнях проаналізовано П.М. Воловиком [66]. У нашому дослідженні визначається вплив одного фактору – розробленої педагогічної технології, отже потрібно було розв'язання однофакторного комплексу.

Оскільки в експериментальній і контрольній групі різна кількість спортсменів, було застосовано метод нівелювання, тобто з кожної групи відібрано однакова кількість спортсменів (по 20 осіб), таким чином, щоб рівень сформованості готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри у групах відібраних спортсменів був подібний до експериментальної та контрольної групи у цілому.

Отже, в отриманій за допомогою методу нівелювання експериментальній групі кількість спортсменів із високим рівнем готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри було 35 %, середнім – 55 %, низьким – 10 %. У отриманій контрольній групі з високим рівнем цієї готовності було 25 %, середнім – 35 %, низьким – 40 % спортсменів.



За методикою П.М. Воловика, запропонованою для педагогічних досліджень [44] потрібно обчислити загальну середню за формулою:

$$\bar{y} = \frac{m(\bar{y}_1 + \bar{y}_2)}{2m}, \quad (3.1)$$

де  $m = 20$  – об'єм вибірки,

$\bar{y}_1, \bar{y}_2$  – групові середні (експериментальної та контрольної групи відповідно),

2 – кількість методик.

За формулою обчислюємо факторну дисперсію:

$$D_x^2 = \sum_{i=1}^2 n_i (\bar{y}_i - \bar{y})^2, \quad (3.2)$$

де  $n_i = 20$  стала величина для всіх груп.

Загальна дисперсія:

$$D_y^2 = \sum_i \sum_j (y_{ij} - \bar{y})^2, \quad (3.3)$$

де  $y_{ij}$  – бальна оцінка студента у кожній з груп.

Випадкову дисперсію визначаємо як різницю загальної і факторної:

$$D_z^2 = D_y^2 - D_x^2 \quad (3.4)$$

Кореляційне відношення визначає, який вплив на формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри мають технології навчання:

$$\eta_x^2 = \frac{D_x^2}{D_y^2} \quad (3.5)$$

Визначаємо вплив інших факторів за формулою:

$$\eta_z^2 = \frac{D_z^2}{D_y^2} \quad (3.6)$$

У процесі розрахунків було отримано дані, що  $\eta_x^2 = 0,17$  та  $\eta_z^2 = 0,83$ . Отже, в нашому дослідженні формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри на 17 % залежить від технології.

Величина відношення факторної і випадкової дисперсії, що припадає на одну ступінь вільності визначатиме істотність впливу педагогічної технології:

$$F_{cd} = \frac{\sigma_x^2}{\sigma_z^2}, \quad (3.7)$$

$$\text{де } \sigma_x^2 = \frac{D_x^2}{v_x}, \quad \sigma_z^2 = \frac{D_z^2}{v_z}.$$

У наших обчисленнях кількість ступенів вільності для комплексу  $v_y = 40 - 1 = 39$ , для факторної дисперсії  $v_x = 2 - 1 = 1$ , для випадкової дисперсії  $v_z = 40 - 2 = 38$ .

За таблицею значень розподілу Снедекора знаходимо для  $v_x = 1$  і  $v_z = 38$  при рівні значущості  $\alpha = 0,05$ ,  $F_{cm} = 4,1$ .

Оскільки, за розрахунками  $F_{cd} = 7,56 > F_{cm} = 4,1$ , то з імовірністю  $P = 0,95$  можна стверджувати, що досліджувані технології мають істотний вплив на формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Визначаємо істотність різниці між рівнями сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри в експериментальній та контрольній групах. Обчислюємо величини нормованих різниць за формулою:

$$t_1 = \frac{\bar{y}_1 - \bar{y}_2}{\sqrt{2\sigma_z^2/n}} \quad (3.8)$$

За таблицею значень розподілу Стюдента для рівня значущості  $\alpha = 0,05$  і  $v_z = 40 - 2 = 38$  знаходимо значення  $t = 1,96$ .

Оскільки  $t_1 = 3,25 > t = 1,96$ , то з імовірністю  $P = 0,95$  можна стверджувати, що між  $y_1$  та  $y_2$  існує істотна різниця, тобто педагогічна технологія формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, застосована в експериментальній групі є істотно більш ефективною, ніж формування цього утворення у спортсменів контрольної групи.

Таким чином, розроблена педагогічна технологія формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є ефективною, вона сприяє істотно більш високому рівню формування відповідної готовності у спортсменів і її впровадження у процес підготовки спортсменів є доцільним. Результати педагогічного експерименту підтверджують висунуту гіпотезу дослідження.

### **Висновки до розділу 3**

1. Визначено, що основним методом дослідження, який дозволяє перевірити ефективність розробленої технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри виступав педагогічний експеримент. Експеримент проходив у природних умовах і включав три етапи: констатувальний, формувальний, контрольний.

2. Відповідно до структурних компонентів готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри визначено та охарактеризовано показники і критерії (мотиваційний, когнітивно-рефлексивний, діяльнісний) і рівні (високий, середній, низький) сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

3. Доведено, що необхідним є цілеспрямоване формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, оскільки за результатами констатувального експерименту тільки 20,1 % спортсменів мають високий рівень сформованості готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри, для 46,4 % спортсменів характерним є низький рівень.

4. Експериментально доведено ефективність технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Розроблена педагогічна технологія сприяє більш високому

рівню формування відповідної готовності у спортсменів і її впровадження у процес підготовки спортсменів є доцільним.

Кількість спортсменів експериментальної групи з високим рівнем розвитку готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри збільшилась на 16 %, з середнім – на 23,2 %. Рівень розвитку готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри в контрольній групі змінився незначною мірою: кількість спортсменів з високим рівнем готовності збільшилась тільки на 1,6 %, з середнім – на 4,1 %. Результати педагогічного експерименту підтверджують висунуту гіпотезу дослідження.

Основні наукові результати розділу опубліковано в роботах автора [13, 18].

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано нове вирішення проблеми підвищення рівня готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри шляхом обґрунтування, розробки і експериментальної перевірки технології, що забезпечує формування у спортсменів значущих мотивів, інтересів, намірів, розвиток саморефлексії та комплексу практичних умінь, інваріантних різним видам майбутньої професійної діяльності. Узагальнення результатів дисертаційної роботи дозволило зробити такі висновки:

1. Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що проблемам професійного самовизначення особистості присвячена значна кількість психологічних та педагогічних досліджень, проте найчастіше професійне самовизначення розглядається у контексті підліткового та юнацького віку. Особливості формування професійного самовизначення спортсменів, які рано закінчують свою професійну кар'єру, залишено без уваги. У той же час, для спортсменів самовизначення є значущим процесом, оскільки передбачає розуміння ними власних спрямувань, цінностей, здібностей, можливостей займатися важливою для себе діяльністю як у сфері спорту, так і в іншій професійній галузі.

Проведений аналіз стану формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри виявив, що у процесі їхньої професійної підготовки основна увага приділяється забезпеченню найкращих спортивних досягнень і результатів у відповідному виді спорту. Разом з тим, готовність до професійного самовизначення формується у них несистемно. Це й обумовило проблему дослідження, яка полягає у підвищенні рівня сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

2. Визначено сутність готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри як складного особистісного

утворення, яке підлягає цілеспрямованому розвитку у професійній підготовці спортсменів та включає як особистісні інтереси, знання, уміння, що забезпечують прийняття спортсменами обґрунтованого рішення щодо вибору професії, так і планування ними свого професійного розвитку як у галузі спорту, так і в інших сферах професійної діяльності.

Обґрунтовано, що структурними компонентами готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри є: *мотиваційний*, що характеризується позитивним ставленням до професії, яке засноване на професійних мотивах, інтересах, намірах та усвідомленні важливості для спортсмена формування готовності до професійного самовизначення як у галузі спорту, так і в інших сферах професійної діяльності; *когнітивно-рефлексивний*, який передбачає знання типів професій, їх основних характеристик та вимог до професіоналізму, самоаналіз, самопізнання спортсменами власних індивідуальних особливостей, адекватність самооцінки; *діяльнісний*, що характеризується практичними уміннями (інформаційні, самопрезентації, подолання стресових станів, професійного планування), які сприятимуть становленню та розвитку спортсмена у новій професії.

3. Теоретично обґрунтовано та розроблено технологію формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, яка реалізується за мотиваційно-смісловим, інформаційно-орієнтовним та аналітично-дієвим етапами. Завданнями мотиваційно-сміслового етапу є усвідомлення спортсменами значущості нового професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри та важливості вивчення відповідного спецкурсу, а також подолання психологічного бар'єру спортсменів до планування нового професійного життя. Цей етап реалізовано на основі провідних форм (індивідуальна, групова, колективна, лекції, практичні заняття) та методів навчання (дискусії, бесіди, аналіз конкретних ситуацій, мозковий штурм). Інформаційно-орієнтовний етап передбачав формування знань основних понять теорії професійного самовизначення, знань способів здійснення дій професійного самовизначення.

На цьому етапі використовувались форми (індивідуальна, групова, колективна, лекції, самостійна робота) та методи навчання (проблемний виклад, прес-конференція, аналіз конкретних ситуацій, бесіди, дискусії). Завданнями аналітично-дієвого етапу є поглиблення знань теорії професійного самовизначення, самоаналіз особистісних характеристик та розвиток інваріантних умінь. Цей етап забезпечувався провідними формами (індивідуальна, парна, групова, колективна, лекції, практичні заняття, самостійна робота, консультації) та методами навчання (аналіз конкретних ситуацій, дискусії, рольові та ділові ігри, творчі есе, дослідницький метод, комунікативна, особистісна та інтелектуальна рефлексія, метод проектів).

4. Експериментально перевірено та доведено ефективність технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Уточнено критерії й показники сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри, які відображають специфіку досліджуваного феномену, через визначення таких критеріїв з показниками: мотиваційного – рівень усвідомлення важливості формування готовності до професійного самовизначення та сформованості мотивів, інтересів, намірів; когнітивно-рефлексивного – рівень сформованості знань типів професій, рівень здатності аналізувати свої професійні якості та адекватності самооцінки; діяльнісного – рівень сформованості практичних умінь (інформаційних, самопрезентації, подолання стресових станів, професійного планування). Аналіз результатів експерименту показав, що позитивну динаміку в підвищенні рівня сформованості досліджуваної готовності зафіксовано у спортсменів ЕГ за всіма критеріями. Так, в ЕГ на 16% збільшилась кількість спортсменів з високим рівнем сформованості готовності до професійного самовизначення, на 23,2% – з середнім. Рівень сформованості готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри в КГ змінився незначною мірою: кількість спортсменів з високим рівнем готовності збільшилась тільки на 1,6 %, з середнім – на 4,1 %.

Отримані результати експериментальної роботи є статистично значущими, що дозволяє зробити висновок про ефективність та доцільність впровадження технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри у їхню професійну підготовку.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Подальшого розроблення потребують проблеми педагогічного супроводу спортсменів на етапі закінчення спортивної кар'єри; формування готовності спортсменів до ресоціалізації; адаптація спортсменів до нової професійної діяльності після закінчення спортивної кар'єри.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Т.Ф. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М. : Дивизион, 2010. – 104 с.
2. Алексюк А.М. Педагогіка вищої школи України / А.М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – 330 с.
4. Андрущенко В.П. Вища освіта у пост-Болонському просторі : спроба прогностичного аналізу / В.П. Андрущенко // Філософія освіти. – 2005. – № 2. – С. 6 – 19.
5. Ануфриев Е.А. Социальный статус и активность личности (личность как объект и субъект социальных отношений) / Е.А. Ануфриев. – М. : МГУ, 1984. – 280 с.
6. Арабаджи Т.Д. Проблемы профессионального спорта как важной сферы социальной жизни / Т.Д. Арабаджи // Теорія і практика управління соціальними системами : філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – № 1. – 2009. – С. 93 – 100.
7. Арабаджи Т.Д. Про особливості прояву активності особистості спортсмена у професійному самовизначенні / Т.Д. Арабаджи // Теорія і практика управління соціальними системами : філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – № 4. – 2009. – С. 115 – 119.
8. Арабаджи Т.Д. Необхідність формування професійного самовизначення спортсмена / Т.Д. Арабаджи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – № 11. – 2011. – С. 5 – 8.
9. Арабаджи Т.Д. Психологічна резистентність спортсмена при його підготовці до постспортивного життя / Т.Д. Арабаджи, О.С. Пономарьов //

Теорія і практика управління соціальними системами : філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – № 4. – 2011. – С. 17 – 24.

10. Арабаджи Т.Д. Спортивна кар'єра і професійне самовизначення спортсмена / Т.Д. Арабаджи // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Київ-Вінниця, 2012. – Вип. 13. – С. 290 – 296.

11. Арабаджи Т.Д. Готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри / Т.Д. Арабаджи // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 34 (87). – С. 34 – 41.

12. Арабаджи Т.Д. Технологія формування готовності спортсмена до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри / Т.Д. Арабаджи // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Київ-Вінниця, 2014. – Вип. 40. – С. 134 – 137.

13. Арабаджи Т.Д. Аналіз результатів експериментальної роботи з формування готовності спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри / Т.Д. Арабаджи // Теорія і практика управління соціальними системами : філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – № 3. – 2014. – С. 55 – 62.

14. Арабаджи Т.Д. Етапи формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри / Т.Д. Арабаджи // Педагогіка і психологія професійної освіти : наук.-метод. журнал. – 2014. – № 2. – С. 59 – 67.

15. Арабаджи Т.Д. Навчально-тренувальний процес у школі вищої спортивної майстерності та формування готовності до професійного самовизначення після спорту / О.Г. Романовський, Т.Д. Арабаджи // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2016. – Вип. 49 (102). – С. 173 – 180.

16. Арабаджи Т.Д. Структурные компоненты готовности спортсмена к профессиональному самоопределению после окончания спортивной карьеры [Электронный ресурс] / Т.Д. Арабаджи // APRIORI. Серия : Гуманитарные науки : электронный научный журнал. – 2014. – № 6. – Режим доступа : <http://apriori-journal.ru/serial/6-2014/Arabadzhi.pdf>.

17. Арабаджи Т.Д. Педагогічні технології формування професійного самовизначення спортсмена / Т.Д. Арабаджи // Сучасні педагогічні технології в освіті : зб. наук.-метод. праць. – Харків : НТУ «ХП», 2012. – С. 22 – 28.

18. Арабаджи Т.Д. Досвід формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри у вищому навчальному закладі / Т.Д. Арабаджи // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. праць. – Харків : НТУ «ХП», 2015. – Вип. 42 (46). – С. 76 – 83.

19. Арабаджи Т.Д. Современное состояние в педагогической теории готовности к профессиональному самоопределению у спортсменов после окончания спортивной карьеры / Т.Д. Арабаджи, А.Ю. Арабаджи // Переяславская рада: её историческое значение и перспективы развития восточнославянской цивилизации : сб. науч. трудов : по матер. V Междунар. науч.-практ. конф. (Харьков, 16-17 декабря 2010 г.). – Харьков : НТУ «ХПИ», 2011. – С. 127 – 130.

20. Арабаджи Т.Д. Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри у сучасному інформаційному суспільстві / Т.Д. Арабаджи // Інформаційні технології : наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я : наук. вид. за XXI Міжнар. наук-практ. конф. (Харків, 29 – 31 травня 2013 р.). – Харків, 2013. – Част. III. – С. 272.

21. Арабаджи Т.Д. Готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри / Т.Д. Арабаджи // Інформаційні технології : наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я : тези доповідей XXII Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 15 – 17 жовтня 2014 р.). – Харків : НТУ «ХП», 2014. – Ч. III. – С. 317.

22. Арабаджи Т.Д. Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри як педагогічна проблема / Т.Д. Арабаджи // Інформаційні технології : наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я : тези доповідей ХХІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 20 – 22 травня 2015 р.). – Харків : НТУ «ХПІ», 2015. – Ч. IV. – С. 7.

23. Арапов Е.А. Выбери себе профессию / Е.А. Арапов. – Свердловск : Полиграфист, 1995. – 122 с.

24. Артюх С.Ф. Формирование инженерно-педагогической элиты: мировой опыт / С.Ф. Артюх, А.Т. Ашерев // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. праць. – 2002. – Ч. 1. – С. 99 – 109.

25. Архангельский С.И. Лекции по теории обучения в высшей школе / С.И. Архангельский. – М. : Высшая школа, 1974. – 384 с.

26. Афанасьев В.Г. Системность и общество / В.Г. Афанасьев. – М. : 1980. – 197 с.

27. Бабанский Ю.К. Проблемное обучение как средство повышения эффективности учения школьников / Ю.К. Бабанский. – Р-н-Д. : Феникс, 1970. – 289 с.

28. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований / Ю.К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1982. – 192 с.

29. Бабинчук А. Мотивация для спортсменов на каждый день / А. Бабинчук. – М. : Спорт и Культура, 2012. – 376 с.

30. Багадирова С.К. Модель описания кризисов спортивной карьеры спортсмена / С.К. Багадирова // Физкультура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности : материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 70-летию АГУ (Майкоп, 6 – 7 октября 2010 г.). – Майкоп, 2010. – С. 168 – 175.

31. Багадирова С.К. Этапы профессионализации личности в спорте / С.К. Багадирова // Физкультура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности : материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 70-летию АГУ (Майкоп, 6 – 7 октября 2010 г.). – Майкоп, 2010. – С. 20 – 25.

32. Балл Г.О. Діалогічні універсалії сучасного гуманізму / Г.О. Балл // Гуманітарні науки. – 2001. – № 1. – С. 4 – 11.
33. Баскетбол: своя філософія гри: уч. посібник для студ. / [В. Кулибаба, А. Тиняков, Т. Арабаджи, А. Золотоус]. – Харків : Точка, 2011. – 240 с.
34. Бедерханова В.П. Становлення особистісно-орієнтованої позиції педагога: монографія / В.П. Бедерханова. – Краснодар : КубГУ, 2001. – 220 с.
35. Белова Д.Е. Психологічне супроводження професійного самоопределення особистості / Д.Е. Белова // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25 – 28.06.2003 г. – СПб. : СПб ГУ, 2003. – Т. 1. – С. 399 – 401.
36. Бенгсбо Йенс Наступальна тактика в футболі / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – М. : Олімпійська література, 2012. – 176 с.
37. Бершадський М.Е. Дидактичні та психологічні основи педагогічної технології / М.Е. Бершадський, В.В. Гузєєв. – М. : Пед. пошук, 2003. – 256 с.
38. Беспалько В.П. Педагогіка та прогресивні технології навчання / В.П. Беспалько. – М. : Педагогіка, 1995. – 380 с.
39. Беспалько В.П. Слабкі технології педагогічної технології / В.П. Беспалько. – М. : Педагогіка, 1989. – 192 с.
40. Беспалько В.П. Елементи теорії управління процесом навчання / В.П. Беспалько. – М. : Знання, 1971. – 112 с.
41. Божович Л.И. Избранные психологические труды: проблемы формирования личности / Л.И. Божович ; под ред. Д.И. Фельдштейна. – М. : Международная педагогическая академия, 1995. – 212 с.
42. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М. : Просвещение, 1988. – 464 с.
43. Божович Л.И. Особенности самосознания у подростков / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – с. 98 – 107.

44. Божович Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – 1976. – №6. – с. 45 – 53.
45. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – 1979. – № 4. – С.23 – 24.
46. Болучевская В.В. Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий / В.В. Болучевская. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. – 264 с.
47. Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания : учебное пособие / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. – Р-н-Д : Учитель, 1999. – 560 с.
48. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностного образования / Е.В. Бондаревская. – Р-н-Д : Феникс, 2000. – 320 с.
49. Борисова Е.М. Индивидуальность и профессия / Е.М. Борисова. – М. : Знание, 1991. – 78 с.
50. Борытко Н.М. Педагог в пространстве современного воспитания : [монография] / Н.М. Борытко. – Волгоград : Перемена, 2001. – 214 с.
51. Брендакова Л.В. Психологические условия и средства развития профессиональных намерений учащихся на предпрофильной ступени обучения : дис. ... к.психол.н. : 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Л.В. Брендакова. – М., 2008. – 190 с.
52. Брушлинский А.В. Психология мышления и проблемное обучение / А.В. Брушлинский. – М. : Знание, 1983. – 96 с.
53. Брюханова Н.О. Логічні та семантичні прийоми конструювання змісту навчання / Н.О. Брюханова // Проблеми інженерно-педагогічної освіти : збірник наук. пр. – Х. : УПА, 2004. – Вип. 6. – 2004. – С. 63 – 69.
54. Булах І. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів / І. Булах, Л. Волинська. – К. : Грамота, 2002. – 114 с.

55. Бутенко Н.Ю. Комунікативні процеси у навчанні / Н.Ю. Бутенко, В.М. Приходько, Н.І. Федоренко ; за заг. ред. Н.Ю. Бутенко. – К. : КНЕУ, 2004. – 334 с.
56. Бутенко Т.О. Формування комунікативної компетентності майбутніх інженерів у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін : дис. ... к.пед.н. : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Т.О. Бутенко. – Вінниця, 2011. – 274 с.
57. Васянович Г.П. Педагогіка вищої школи / Г.П. Васянович. – Львів : Ліга-Прес, 2000. – 100 с.
58. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М. : Высшая школа, 1991. – 386 с.
59. Вербицкий А.А. Личностный и компетентностный подход в образовании : проблемы интеграции / А.А. Вербицкий, О.Г. Ларионова. – М. : Логос, 2010. – 336 с.
60. Вінтюк Ю.В. Усвідомлення старшокласниками стану власного здоров'я як умова адекватного професійного самовизначення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю.В. Вінтюк. – О., 2011. – 20 с.
61. Вітківська О.І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О.І. Вітківська. – К., 2002. – 21 с.
62. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки / С.И. Вовк. – М. : Физическая культура, 2007. – 212 с.
63. Волкова Н.П. Професійно-педагогічна комунікація / Н.П. Волкова. – К. : Академія, 2006. – 256 с.
64. Воловик П.М. Застосування дисперсійного аналізу в педагогічних дослідженнях / П.М. Воловик // Радянська школа. – 1976. – № 6. – С. 29 – 37.
65. Газарян С.С. Ты выбираешь профессию / С.С. Газарян. – М. : Молодая гвардия, 1989. – 175 с.

66. Гальперин П.Я. Введение в психологию / П.Я. Гальперин. – М. : Университет, 1999. – 332 с.
67. Глоссарий современного образования / [под ред. В.И. Астаховой, А.Л. Сидоренко]. – Х. : Око, 1998. – 272 с.
68. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
69. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. – Киев : Наукова думка, 1988. – 144 с.
70. Гончаренко С.У. Теоретико-методологічні проблеми розвитку освіти дорослих в умовах глобалізаційних та інтеграційних процесів / С.У. Гончаренко // Освіта дорослих : теорія, досвід, перспективи: зб. наук. пр. – 2009. – Вип. 1. – С. 66 – 71.
71. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : ФиС, 2006. – 207 с.
72. Горбунова Л. Технология комплексной диагностики предметной обученности студентов / Л. Горбунова // Высшее образование в России. – 2007. – № 12. – С. 24 – 29.
73. Гриньова В.М. Педагогічна культура викладача вищого навчального закладу / В.М. Гриньова // Вища освіта України. – 2006. – № 4. – С. 58 – 61.
74. Гриньова В.М. Суть поняття «професіоналізм» та «професійна підготовка» / В.М. Гриньова // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. – 2011. – Вип. 40. – С. 28 – 34.
75. Гриньова М.В. Саморегуляція / М.В. Гриньова. – Полтава : АСМІ. – 2008. – 266 с.
76. Губа В.П. Дневник спортсмена. Методическое пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М. : Советский спорт, 2013. – 72 с.
77. Гуманизация воспитания в современных условиях / [под ред. О.С. Газмана, И.А. Костенчука]. – М. : Инноватор, 1995. – 115 с.
78. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг / С.И. Гуськов. – К. : Олимпийская литература, 1995. – 296 с.



79. Гуткина Н.И. Личностная рефлексия в подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогическая, детская и возрастная психология» / Н.И. Гуткина. – М., 1983. – 176с.
80. Давлеткалиев Д.К. Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта : монография / Д.К. Давлеткалиев. – М. : Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2002. – 100 с.
81. Джамгаров Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джамгаров, В.И. Румянцева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
82. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб. : Речь, 2007. – 192 с.
83. Енциклопедія освіти / АПН України [голов.ред. В.Г. Кремень]. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
84. Єрмаков С.С. Методологічні основи навальної дисципліни фехтування / С.С. Єрмаков, І.В. Кривенцова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 50 – 55.
85. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: методическое пособие для олимпийцев / Р.М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2005. – 106 с.
86. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта / Р.М. Загайнов. – М. : Советский Спорт, 2012. – 292 с.
87. Занков Л.В. Избранные педагогические труды / Л.В. Занков. – М. : Дом педагогики, 1999. – 608 с.
88. Зациорский В. Физические качества спортсмена / В. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
89. Згуровський М.З. Болонський процес : головні принципи та шляхи структурного реформування вищої освіти України / М.З. Згуровський. – К. : НТУ «КПІ», 2006. – 544 с.
90. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования / Э.Ф. Зеер. – М. : Изд-во МПСИ ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 480 с.

91. Зимовина О.А. Особенности формирования профессиональных намерений старшеклассников : автореф. диссерт. на соискание уч. степени к.пед.н. : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / О.А. Зимовина. – М., 1977. – 16 с.

92. Змеев С.И. Анрагогика : основы теории и технологии обучения взрослых / С.И. Змеев. – М. : ПЕРСЭ, 2003. – 207 с.

93. Змеев С.И. Становление анрагогика : развитие теории и технологии обучения взрослых : автореф. дис. на соискание уч. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / С.И. Змеев. – М., 2000. – 20 с.

94. Зміст і сутність педагогічної діяльності / [О.Г. Романовський, О.С. Пономарьов, С.М. Пазиніч та ін.]. – Харків : НТУ «ХП», 2007. – 228 с.

95. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне / Р.А. Зубрилов. – М. : Советский спорт, 2013. – 352 с.

96. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії / І.А. Зязюн. – К. : МАУП, 2000. – 312 с.

97. Зязюн І.А. Технологія педагогічної дії у вимірі педагогічної майстерності / І.А. Зязюн // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки. – 2012. – Вип. 1.36. – С. 5 – 11.

98. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – М. : Советский Спорт, 2012. – 112 с.

99. Иванов И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / И.Б. Иванов. – Санкт-Петербург, 2009. – 196 с.

100. Игнатъева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В.Я. Игнатъева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.

101. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.

102. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
103. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
104. Ильницкая И.А. Проблемные ситуации и пути их создания на уроке / И.А. Ильницкая. – М. : Знание, 1985. – 80с.
105. Ильченко О. Оценка качества в распределенных системах обучения : технологический подход / О. Ильченко, Ю. Лобанов // Высшее образование в России. – 2006. – №11. – С. 97-104.
106. Ігнатюк О.А. Формування готовності майбутнього інженера до професійного самовдосконалення: теорія і практика : монографія / О.А. Ігнатюк. – Харків : НТУ «ХП», 2009. – 432 с.
107. Йовайша Л.А. Основы подготовки учащихся к выбору профессии / Л.А. Йовайша. – Вильнюс, 1971. – 54 с.
108. Йовайша Л.А. Проблемы профессиональной ориентации школьников / Л.А. Йовайша. – М. : Педагогика. – 129 с.
109. Йовайша Л.А. Профессиональная ориентация / Л.А. Йовайша. – Вильнюс, 1965. – 47 с.
110. Капустіна О.В. Педагогічні умови активізації професійного самовизначення старшокласників у навчально-виховній діяльності школи : автореф. дис. здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / О.В. Капустіна. – К., 2004. – 20 с.
111. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45 – 57.
112. Кларин М.В. Развитие «педагогической технологии» и проблемы теории обучения / М.В. Кларин // Советская педагогика. – 1984. – № 4. – С. 117 – 122.
113. Климов Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М. : Изд-во «Институт практической психологии» ; Воронеж : НПО «МОДЭК». – 1996. – 400 с.

114. Климов Е.А. Как выбирать профессию / Е.А. Климов. – М. : Просвещение, 1990. – 158 с.
115. Климов Е.А. Личность, профессия и научно-практическая профконсультация / Е.А. Климов // Молодежь и труд. – М. : Просвещение, 1970. – С. 101-116.
116. Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации / Е.А. Климов. – М. : Знание, 1983. – 96 с.
117. Князев В.Н. Повышение трудовой активности личности / В.Н. Князев // Производственная социология, психология и педагогика. – М. : Высшая школа, 1989. – С. 61 – 64.
118. Коваленко Е.Э. Методологические основы дидактических технологий / Е.К. Белова, Н.А. Брюханова, Е.Э. Коваленко. – Харьков : УПА, 2008. – 134 с.
119. Коваленко О.Е. Педагогічні технології в сучасній освіті / О.К. Белова, О.Е. Коваленко. – Х. : Контраст, 2008. – 148 с.
120. Ковальчук Л. Основи педагогічної майстерності / Л. Ковальчук. – Львів : Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2007. – 513 с.
121. Ковтуненко Н.О. Формування у старшокласників готовності до вибору інженерно-технічних професій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / Н.О. Ковтуненко. – К., 2007. – 20 с.
122. Кожурова О.А. Социальные и социально-психологические детерминанты профессионального самоопределения студентов вузов: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / О.А. Кожурова. – М., 2007. – 24 с.
123. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк. – К. : Рад. шк., 1989. – 608 с.
124. Кравцов А.М. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев / А.М. Кравцов. – М. : Дивизион, 2010. – 104 с.

125. Кравченко І.Ф. Професійне самовизначення старших підлітків у сфері обслуговування засобами професіографії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / І.Ф. Кравченко. – К., 1999. – 16 с.

126. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.

127. Краткий психологический словарь / [сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского]. – М. : Политиздат, 1985. – 431 с.

128. Кремень В.Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати / В.Г. Кремень. – К. : Грамота, 2005. – 448 с.

129. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М. : ФиС, 1987. – 224 с.

130. Кудрявцев В.Т. Проблемное обучение: истоки, сущность, перспективы / В.Т. Кудрявцев. – М. : Знание, 1991. – 80 с.

131. Кульневич С.В. Педагогика личности от концепций до технологий / С.В. Кульневич. – Р-н-Д. : Учитель, 2001. – 160 с.

132. Кухаренко В.М. Дистанційне навчання. Умови застосування. Дистанційний курс / В.М. Кухаренко, О.В. Рибалко, Н.Г. Сиротенко. – Х. : НТУ «ХП», Торсінг, 2001. – 320 с.

133. Лазарєв М.І. Філософські аспекти забезпечення розвитку особистості студента при розробці системи змісту інтенсивних технологій навчання / М.І. Лазарєв // Проблеми освіти. – К. : Наук.-метод. центр вищ. освіти, 2003. – Вип. 31. – 2003. – С. 200 – 209.

134. Лазарєв М.І. Цілеформування навчальної діяльності у студентів в інтенсивних технологіях навчання / М.І. Лазарєв // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – Х. : УПА, 2003. – Вип. 5.– 2003. – С. 251 – 259.

135. Лернер И.Я. Проблемное обучение / И.Я. Лернер. – М. : Знание, 1974. – 64 с.

136. Лернер И.Я. Развивающее обучение с дидактических позиций / И.Я. Лернер // Педагогика. – 1999. – № 2. – С. 7 – 11.

137. Личностно-ориентированный подход в работе педагога : разработка и использование / [под ред. Е.Н. Степанова]. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 128 с.
138. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання / В.І. Лозова, Г.В. Троцько. – Х. : ХДПУ, 1997. – 338 с.
139. Лосєва Н.М. Самореалізація викладача : теоретичний аспект : моногр. / Н.М. Лосєва. – Донецьк, 2004. – 387 с.
140. Лукашевич М.П. Проблема цілісного сприйняття особистості студента у контексті соціокультурного середовища ВНЗ : соціально-філософський аспект / М.П. Лукашевич, В.І. Рябченко // Філософія освіти. –2006. – № 3. – С. 259 – 265.
141. Лукова М.С. Проблема самоопределения в психологии / М.С. Лукова // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25 – 28.06.2003 г. – СПб. : СПб ГУ, 2003. – Т. 5. – С. 197 – 198.
142. Лук'янова Л.Б. Освіта дорослих: короткий термінологічний словник / Л.Б. Лук'янова, О.В. Аніщенко. – К. ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2014. – 108 с.
143. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Э. Майнберг. – М. : Асиент-пресс, 1995. – 317 с.
144. Матвієнко О.В. Метод конкретних педагогічних ситуацій / О.В. Матвієнко. – К. : Українські пропілії, 2001. – 300 с.
145. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М. : Знание, 1996. – 312 с.
146. Матюшкин А.М. Основные направления исследований мышления и творчества / А.М. Матюшкин // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – № 1. – с. 9 – 17.
147. Матюшкин А.М. Психология мышления. Мышление как разрешение проблемных ситуаций / А.М. Матюшкин. – М. : КДУ, 2009. – 190 с.
148. Махмутов М.И. Организация проблемного обучения в школе / М.И. Махмутов. – М., 1977. – 374 с.

149. Мельник О.В. Підготовка старшокласників до самостійного вибору майбутньої професії в процесі профільного трудового навчання : автореф. дис. здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / О.В. Мельник. – К., 2003. – 20 с.

150. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі : [навч. посіб.] / [С.У. Гончаренко, П.М. Олійник, В.К. Федорченко та ін.], за ред. С.У. Гончаренко, П.М. Олійник. – К. : Вища школа, 2003. – 323 с.

151. Методика професійного навчання / О.Е. Коваленко, Н.О. Брюханова, Н.В. Корольова, Є.В. Шматков. – Х. : ФОП Шевченко С.О., 2010. – 264 с.

152. Мічуріна Є.С. Формування професійного самовизначення студентів в умовах безперервного технічної освіти : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Є.С. Мічуріна. – Кемерово, 1999. – 230 с.

153. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка / Н.Є. Мойсеюк. – К. : ВАТ «Білоцерківська книжкова фабрика», 2007. – 656 с.

154. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / Вуттен Морган. – М. : Дивизион, 2008. – 400 с.

155. Мосол Н.О. Формування особистісної готовності старшокласників до вибору професії психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н.О. Мосол. – К., 2009. – 20 с.

156. Назарчук А.А. Педагогічні умови формування у старшокласників готовності до вибору професії офіцера-прикордонника : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / А.А. Назарчук. – К., 2009. – 20 с.

157. Неверкович С.Д. Метапредмет «развивающая педагогика спорта» / Неверкович С.Д. // Теория и практика физической культуры. – № 9. – 2004. – С. 4 – 6.

158. Нежкина Л.Ю. Педагогическое сопровождение личности в спорте как основа успешной адаптации и самореализации в жизни : дис. ... к.пед.н. : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Л.Ю. Нежкина. – Иркутск, 2011. – 220 с.

159. Никитина Л.Л. Технология формирования профессиональной компетентности / Л.Л. Никитина, Ф.Т. Шагеева, В.Г. Иванов // Высшее образование в России. – 2006. – № 9. – С. 125 – 128.

160. Ничкало Н.Г. Ідея суспільства знань і праці в наукових пошуках / Н.Г. Ничкало // Теорія і практика управління соціальними системами – 2010. – № 3. – С. 22 – 28.

161. Оконь В. Основы проблемного обучения / В. Оконь. – М. : Просвещение, 1968. – 208 с.

162. Орлов А.Б. Склонность и профессия / А.Б. Орлов. – М. : Знание, 1989. – 96 с.

163. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности / Ю.М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 287 с.

164. Освітні технології / [О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.]; за ред. О.М. Пехоти. – К. : А.С.К., 2001. – 256 с.

165. Педагогика и психология высшей школы / [М.В. Буланова-Топоркова, А.В. Духавнева, Л.Д. Столяренко и др.], отв.ред. М.В. Буланова-Топоркова. – Р-н-Д. : Феникс, 2002. – 544 с.

166. Педагогика спорта / А.А. Сидоров, А.А. Карелин, В.В. Нелюбин, Б.В. Иванюженков. – М. : Дрофа, 2000. – 340 с.

167. Педагогические технологии / М.В. Буланова-Топоркова, А.В. Духавнева, В.С. Кукушин, Г.В. Сучков. – М., Р-н-Д. : Март, 2006. – 336 с.

168. Педагогічна майстерність / [І.А.Зязюн, Л.В.Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.]; за ред. І.А. Зязюна. – К. : СПД Богданова А.М., 2008. – 376 с.

169. Педагогічні технології у неперервній професійній освіті : монографія / [С.О. Сисоєва, А.М. Алексюк, П.М. Воловик та ін.]; за ред. С.О. Сисоєвої. – К. : ВІПОЛ, 2001. – 502 с.

170. Піддячий М.І. Організаційно-педагогічні умови підготовки старшокласників до професійного самовизначення у міжшкільних навчально-виробничих комбінатах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / М.І. Піддячий. – К., 2002. – 19 с.



171. Платонов В.Н. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
172. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – М. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
173. Платонов В.Н. Спортивное плавание : путь к успеху / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2012. – 544 с.
174. Платонов К.К. О системе психологии / К.К. Платонов. – М. : Мысль, 1972. – 216 с.
175. Подмазан С.И. Личностно ориентированное образование: социально-философское исследование / С.И. Подмазан. – Запорожье : Просвіта, 2000. – 250 с.
176. Подшивалкина В.И. Социальные технологии : проблемы методологии и практика / В.И. Подшивалкина. – Кишинев, 1997. – 352 с.
177. Пометун О. Інтерактивні технології навчання : теорія, практика, досвід / О. Пометун, Л. Пироженко та ін. – К. : АПН, 2002. – 136 с.
178. Пономарев Я.А. Психология творчества / Я.А. Пономарев. – М. : Наука, 1976. – 127 с.
179. Пономарьев О.С. Основы методики викладання у вищій школі / О.С. Пономарьев, С.М. Резнік. – Харків : НТУ «ХПІ», 2008. – 60 с.
180. Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте : автореф. дис. на соискание уч. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ю.И. Портных. – СПб., 1994. – 62 с.
181. Прокопенко І.Ф. Сучасні педагогічні технології в підготовці вчителів / І.Ф. Прокопенко, В.І. Євдокимов. – Харків : Колегіум, 2008. – 344 с.
182. Протасова Н.Г. Післядипломна освіта педагогів : зміст, структура, тенденції розвитку / Н.Г. Протасова. – К., 1998. – С. 12.

183. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения / Н.С. Пряжников. – М. : Издательство Московского психолого-социального института, 2002. – 400 с.

184. Пряжников Н.С. Психология труда / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – М. : Академия, 2009. – 477 с.

185. Пряжников Н.С. Теория и практика профессионального самоопределения / Н.С. Пряжников. – М. : МГППИ, 1999. – 108 с.

186. Пуни А.Ц. К вопросу об интеллектуальных основах волевой подготовки спортсмена / А.Ц. Пуни // Проблемы психологии спорта. – Вып. 2. – М., 1962. – С. 40 – 49.

187. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 28 с.

188. Разуваев С.Г. Место профессионального самоопределения в структуре профессиональной социализации / С.Г. Разуваев // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2012. – №28. – С.975 – 980.

189. Резнік С.М. Формування управлінських умінь і навичок у майбутніх інженерів у вищих технічних навчальних закладах: дис. ... к.пед.н. : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / С.М. Резнік. – К., 2007. – 271 с.

190. Романовський О.Г. Педагогіка успіху : її сутність та основні напрямки вивчення / О.Г. Романовський // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2011. – № 2 – с.3 –8.

191. Романовський О.Г. Теоретичні і методичні основи підготовки інженера у вищому навчальному закладі до майбутньої управлінської діяльності: дис. ... д.пед.н. : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О.Г. Романовський. – К., 2001. – 490 с.

192. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ профессиограммы / Е.С. Романова. – СПб. : Питер, 2003. – 464 с.

193. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.

194. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.
195. Рукавишникова Е.Е. Формирование профессиональной рефлексии у студентов медицинского колледжа : дис. .... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогическая, детская и возрастная психология» / Е.Е. Рукавишникова. – Ставрополь, 2000. – 170 с.
196. Савельев А.Я. Технологии обучения и их роль в реформе высшего образования / А.Я. Савельев // Высшее образование в России. – 1994. – № 2. – С. 29 – 37.
197. Садовник О. Персональний імідж спортсменів / О. Садовник // Молода спортивна наука України. – 2011. – Т. 1. – С. 286 – 289.
198. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя / Н.В. Самоукина. – М. : Психотерапия, 2006. – 192 с.
199. Селевко Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП / Г.К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2005. – 288 с.
200. Селевко Г.К. Педагогические технологии на основе информационно-коммуникативных средств / Г.К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2005. – 208 с.
201. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.
202. Селевко Г.К. Технологии внутришкольного управления / Г.К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2005. – 208 с.
203. Семенов И.Н. Типы и функции рефлексии в научном мышлении / И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов // Проблемы рефлексии в научном познании. – Куйбышев, 1983. – С. 76 – 82.
204. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності / В.А. Семиченко. – К. : Вища шк., 2004. – 335 с.

205. Сенатрова О.Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру : автореф. на соискание уч. степени канд. пед. наук / О.Ю. Сенаторова. – М., 2006. – 23 с.
206. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М. : Советский Спорт, 2013. – 1048 с.
207. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту / Л.П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2008. – 256 с.
208. Сериков В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии / В.В. Сериков. – Волгоград, 1994. – 226 с.
209. Серова Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007 – 116 с.
210. Сидоренко В.К. Основы научных исследований / В.К. Сидоренко, П.В. Дмитренко. – К. : РННЦ «ДІНІТ», 2000. – 260 с.
211. Сисоева С.О. Методологія науково-педагогічних досліджень / С.О. Сисоева, Т.Є. Кристопчук. – Рівне : Волин. обереги, 2013. – 359 с.
212. Сисоева С.О. Принципи розвитку неперервної освіти в умовах полікультурного глобалізованого світу / С.О. Сисоева // Шлях освіти. – 2009. – № 2. – С. 2 – 6.
213. Скідін О.Л. Соціальні технології в управлінні закладами освіти : автореф. на здобуття наук. ступеня. докт. соц. наук : 22.00.06 «Соціологія культури, науки та освіти» / О.Л. Скідін. – К., 2001. – 44 с.
214. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. – М. : Тулома, 2013. – 328 с.
215. Словарь по педагогике / [уклад. Г.М. Коджаспиров]. – М., Р-н-Д. : Март, 2005. – 448 с.
216. Смирнов С.Д. Психология образа: проблемы активности психического отражения / С.Д. Смирнов. – М. : МГУ, 1985. – 232 с.
217. Смирнова М.Є. Підвищення кваліфікації керівників загальноосвітніх навчальних закладів на засадах андрагогіки в післядипломній освіті : дис. ...

канд. пед. наук : 13.00.04 / М.Є. Смирнова. ; Харківський нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди. – Х., 2010. – 275 с.

218. Спорт и кримінал [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://rusbiathlon.ru/blogs?razdel=1&sub=1&object=16911>.

219. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 13 – 17.

220. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.

221. Становських З.Л. Рефлексивні компоненти професійного самовизначення старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / З.Л. Становських. – К., 2005. – 22 с.

222. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Р-н-Д : Феникс, 2002. – 672 с.

223. Сухомлинський В.О. Сто порад учителю / В.О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1988. – 304 с.

224. Тарасюк А.П. Планування і організація навчального процесу у вищій школі / А.П. Тарасюк. – Х. : Укр. інж.-пед. акад., 2011. – 44 с.

225. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян, Л.А. Тер-Ованесян. – М. : Здоровье, 1986. – 208 с.

226. Тихомиров О.К. Психология мышления / О.К. Тихомиров. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 272 с.

227. Товажнянский Л.Л. Гуманизация образования и создание инновационных технологий управления большими социальными системами / Л.Л. Товажнянский // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. праць. – Вип. 1(5). – Харків : НТУ «ХП», 2003. – С. 18 – 27.

228. Тодорцева Ю.В. Педагогіка толерантності / Ю.В. Тодорцева. – К. : Либідь, 2004. – 90 с.

229. Туляев В.В. Організаційно-педагогічні умови підготовки старшокласників до професійного самовизначення у спеціалізованих

загальноосвітніх навчальних закладах художнього профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / В.В. Туляєв. – К., 2008. – 18 с.

230. У Донецьку затримали банду спортсменів, які пограбували 55 бізнесменів та правоохоронців [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://news.finance.ua/ua/~1/2013/12/06/314406>.

231. Успех на собеседовании [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.careerkharkov.ua /index/0-8>.

232. Уэйпберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйпберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

233. Фомин Е.В. Психологическая подготовка в волейболе. Стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций / Е.В. Фомин, Н.Ф. Сингина. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 18 с.

234. Чебышев В.В. Об активизации профессионального самоопределения молодежи / В.В. Чебышева // Проблемы инженерной психологии и эргономики. – Ярославль: Высшая школа, 1977. – С. 173 – 175.

235. Чебышева В.В. Психология трудового обучения / В.В. Чебышева. – М. : Высшая школа, 1983. – 240 с.

236. Чемберс Д. Профессия – тренер. Искусство и наука. Универсальное методическое руководство / Д. Чемберс. – М. : Человек, 2013. – 186 с.

237. Черникова О.В. Формирование профессионального интереса к педагогической деятельности у студентов вуза : дис. ... к.пед.н. : 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / О.В. Черникова. – Великий Новгород, 2006. – 186 с.

238. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова. – М. : ФиС, 1980. – 104 с.

239. Чистякова С.Н. Педагогическая поддержка профессионального самоопределения старшеклассников / С.Н. Чистякова. – М. : Новая школа, 2004. – 112 с.

240. Шабдінов М.Л. Формування професійного самовизначення старшокласників у процесі технологічної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / М. Л. Шабдінов. – К., 2010. – 20 с.

241. Шабельникова В.Я. Конфликт / В.Я. Шабельникова, Е.П. Моева. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 384 с.

242. Шавир П.А. О некоторых методологических аспектах проблемы профессионального самоопределения / П.А. Шавир // Движущие силы учебно-воспитательного процесса. – Тюмень, 1974. – С. 63 – 76.

243. Шави П.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / П.А. Шавир. – М. : Педагогика, 1981. – 96 с.

244. Шихвердиев С.Н. Цели, задачи и формы ресоциализации спортсменов на этапе завершения профессиональной карьеры / С.Н. Шихвердиев // Ученые записки. – 2007. – №5(27). – С. 97 – 100.

245. Шихвердиев С.Н. К вопросу об оптимизации процесса социально-психологической адаптации спортсменов высокой квалификации, завершающих спортивную карьеру / С.Н. Шихвердиев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 32-й науч. конф. кафедры психологии СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, 18 – 29 апреля 2005 г.). – Санкт-Петербург, 2005. – С. 47 – 57.

246. Шихвердиев С.Н. Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры / С.Н. Шихвердиев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – № 5 (63) – С. 129 – 133.

247. Штефан Л.В. Інноваційні технології в освіті / Л.В. Штефан. – Х. : Друкарня Мадрид, 2012. – 173 с.

248. Щедровицкий Г.П. Коммуникация, деятельность, рефлексия / Г.П. Щедровицкий // Исследования речемыслительной деятельности. – Алма-Ата, 1974. – С. 12 – 28.

249. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике / Г.И. Щукина. – М. : Педагогика, 1971. – 352 с.

250. Якуба В. Профессиональное самоопределение : как найти себя [Электронный ресурс] / В. Якуба // Режим доступа: <http://professional.ru/Soobshchestva/tsentr-razvitiya-karjery/>.

251. Arabadzhy T.D. Athletic career and athlete's professional selfdetermination / T.D. Arabadzhy // Analele. Universității Româno – Germane din Sibiu. – România : Editura Burg, 2013. – № 11. – P. 3 – 9.

252. Arabadzhy T.D. Methods and means of the formation of readiness to the professional self-determination of athletes after finishing the sports career / T.D. Arabadzhy // Social entrepreneurship in the context of the post-crisis period and the implementation of the Europe 2020 strategy : 14th International Scientific Conference of the Romanian-German University of Sibiu (Romania, 30 – 31 October 2014). – Romania, 2014. – P. 212 – 216.

253. Blann W. Post sport career planning. In, Robertson, D. Olympism : a commitment to a better world tomorrow through sport / W. Blann. – State University of New York: United States Olympic Committee, 1985. – 382 p.

254. Crook J.M. Transitions out of elite sport / J.M. Crook, S.E. Robertson // International Journal of Sport Psychology. – 1991. – № 1 (22). – P. 115 – 127.

255. Parker K.B. «Has-been» and «Wanna-bes» : transitional experience of former major college football players / K.B. Parker // The sport psychologist. – 1994. – № 8. – P. 287 – 304.

256. Sinclair D.A. Positive transitions from high-performance sport / D.A. Sinclair, T. Orlick // The sport psychologist. – 1993. – № 1. – P. 138 – 150.



## ДОДАТКИ

## Додаток А

Таблиця А

## Професіограма «психолог» за Є.С. Романовою [194]

1	2
Найменування професії	психолог
Домінуючий спосіб мислення	адаптація - формалізація
Сфера базових знань № 1 і їх рівень	соціальні або природничі науки (залежить від спеціальності), рівень 3, високий (теоретичний)
Сфера базових знань № 2 і їх рівень	педагогіка і психологія, рівень 2, середній (практичне використання знань)
Професійна сфера	психологія
Міжособистісна взаємодія	часто за типом «поруч»
Домінуючий інтерес	соціальний
Додатковий інтерес	дослідницький
Умови роботи	у приміщенні, сидячий
Домінуючі види діяльності	дослідження розвитку психіки і закономірностей психічних процесів; вивчення загальних закономірностей розвитку дітей різного віку і побудова програм навчання; вивчення внутрішнього світу і поведінкових особливостей людини; вивчення поведінки людей в малих і великих групах; вивчення питань, пов'язаних з творчою діяльністю людей, особливостями сприйняття; вивчення діяльності людини, особливостей її праці; вивчення особливостей поведінки в стресових ситуаціях; дослідницько-аналітична робота (робота з одержуваною інформацією, адаптація психодіагностичних методик до умов реальної практики). Інформування клієнта про те, що з ним відбувається; психологічне консультування, спрямоване на надання допомоги людині у вирішенні різних скрутних ситуацій; організація групових заходів, ведення тренінгів, семінарів, читання лекцій; профілактика і корекція небажаних проявів психіки людини, а також зміцнення та формування необхідних психологічних якостей особистості; професійний відбір і підбір кадрів; здійснення психологічного супроводу кар'єри. Вивчення особливостей судового процесу, мотивів поведінки злочинця, розробка заходів профілактики злочинності.
Якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності: Здібності	високий рівень розвитку концентрації і стійкості уваги (здатність довгий час зосереджуватися на одному предметі, не відволікаючись на інші об'єкти і не послабляючи уваги); високий рівень розвитку переключення і розподілу уваги (здатність швидко переводити увагу з одного предмета на інший або з одного виду діяльності на інший, а також утримувати в центрі уваги одночасно кілька предметів чи робити одночасно кілька дій); ораторські здібності (грамотність, здатність до самоконтролю, ясне вираження думки)

1	2
Якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності: Особистісні якості	високий ступінь особистої відповідальності; терпимість, безоцінне ставлення до людей; інтерес і повага до іншої людини; прагнення до самопізнання, саморозвитку; оригінальність, спритність, різнобічність; допитливість і здатність до навчання
Якості, що перешкоджають ефективності професійної діяльності	психічна та емоційна неврівноваженість; агресивність; замкнутість; нерішучість; відсутність схильності до роботи з людьми; невміння зрозуміти позицію іншої людини; ригідність мислення (нездатність змінювати способи рішення завдань відповідно до умов середовища,); низький інтелектуальний рівень розвитку
Сфера застосування професійних знань	соціальні організації (дитячі будинки, притулки, будинки для людей похилого віку, інвалідів, дитячі центри творчості і дозвілля); освітні установи (школи, дитячі садки, виші); установи по підбору і відбору персоналу (кадрові агентства, центри зайнятості, центри профорієнтації); медичні установи (лікарні, поліклініки, наркологічні центри, реабілітаційні центри); психотерапевтичні, психологічні консультативні служби; підприємства, фірми; правоохоронні органи (суди, дитячі приймальники-розподільники, колонії, прокуратура, районні управління внутрішніх справ); робота на телефоні довіри; робота в МНС, службах порятунку; військові організації

## Додаток Б

## Таблиця Б

## Професіограма «економіст» за Є.С. Романовою [194]

1	2
Найменування професії	економіст
Домінуючий спосіб мислення	адаптація - координація
Сфера базових знань № 1 і їх рівень	політика і економіка, рівень 3 (високий, теоретичний)
Сфера базових знань № 2 і їх рівень	математика і статистика, рівень 2 (середній, практичне використання)
Професійна сфера	економіка
Міжособистісна взаємодія	часто за типом «поруч»
Домінуючий інтерес	конвенціональний
Додатковий інтерес	соціальний
Умови роботи	у приміщенні, сидячий
Домінуючі види діяльності	дослідження економічних відносин (відносин, що виникають між людьми в процесі виробництва); збір, обробка, упорядкування інформації про економічні явища і процеси (для досягнення найвищих результатів підприємств і організацій); аналіз ходу і результату економічної діяльності та оцінка її успішності; вдосконалення процесу економічної діяльності; планування діяльності підприємства; визначення системи оплати праці та заохочень для всіх категорій працівників підприємства; планування витрат, використання ресурсів, витрат і прибутку підприємства; контроль над процесом виконання фінансово-господарської діяльності; розрахунок потреби підприємства, організації в кадрах; аналіз причин перевитрат фонду заробітної плати; робота, пов'язана з розрахунками і переробкою великих обсягів інформації, вираженої в цифрах; складання економічних обґрунтувань, довідок, періодичної звітності, анотацій і оглядів
Якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності: Здібності	гарний розвиток концентрації і переключення уваги (здатність протягом тривалого часу зосереджуватися на одному предметі і швидко переходити з одного виду діяльності на інший); високий рівень розвитку пам'яті; високий рівень математичних (рахункових) здібностей; здатність працювати в умовах дефіциту часу і інформації; здатність тривалий час займатися одноманітним видом діяльності (схильність до роботи з документами, текстами і цифрами); аналітичне мислення
Якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності: Особистісні якості	посидючість; обов'язковість; чесність і порядність; відповідальність; акуратність; старанність; ерудованість; підприємливість, ділова хватка; емоційно-психічна стійкість; комунікабельність; впевненість у собі

*Продовж. табл. Б*

1	2
Якості, що перешкоджають ефективності професійної діяльності	відсутність математичних здібностей; відсутність аналітичних здібностей; швидка стомлюваність; неуважність, забудькуватість; недбалість; імпульсивність, запальність
Сфера застосування професійних знань	державні установи, що займаються економічними проблемами (Міністерство фінансів, сфера банківської діяльності); підприємства промислової, аграрної галузі; освітні установи (викладацька діяльність); готельний і ресторанний бізнес; організації та підприємства малого, середнього і великого бізнесу; фінансові організації (податкові інспекції, пенсійні фонди, страхові агентства); науково-дослідні інститути

## Додаток В

## Таблиця В

## Схема аналізу професії за М.С. Пряжніковим [187]

Характеристики професій	Місце для першого прикладу професії – «таксист»	Викладач фізичної культури	Менеджер з адміністративної діяльності
1	2	3	4
Предмет праці: 1 – природа (тварини, рослини) 2 – матеріали і заготовки 3 – діти 4 - дорослі 5 – техніка 6 - транспорт 7 - знакові системи (тексти, інформація в комп'ютерах... ) 8 - художній образ	дорослі  техніка  транспорт	діти	дорослі
Цілі праці: 1 - контроль, оцінка, діагноз 2 - перетворювальна 3 - винахідлива 4 - транспортування 5 - обслуговування 6 - власний розвиток	транспортування  обслуговування	контроль, оцінка  перетворювальна  власний розвиток	контроль, оцінка  перетворювальна  власний розвиток
Засоби праці: 1 - ручні і прості пристосування 2 - механічні 3 - автоматичні 4 - функціональні (мова, міміка, зір, слух..) 5 - теоретичні (знання, способи мислення) 6 - переносні або стаціонарні засоби	механічні  функціональні	функціональні (мова, міміка, зір, слух... )  теоретичні (знання, способи мислення)	функціональні (мова, міміка, зір, слух... )  теоретичні (знання, способи мислення)
Умови праці: 1 - побутовий мікроклімат 2 - великі приміщення з людьми 3 - звичайний виробничий цех 4 - незвичайні виробничі умови (особливий режим вологості, температури, стерильність) 5 - екстремальні умови (ризик для життя і здоров'я) 6 - робота на відкритому повітрі 7 - домашній кабінет, лабораторія. майстерня	екстремальні	приміщення з людьми  робота на відкритому повітрі	кабінет  приміщення з людьми

1	2	3	4
<p>Характер рухливості в праці:</p> <p>1 – переважно сидячи</p> <p>2 – переважно стоячи</p> <p>3 – безліч різноманітних рухів</p> <p>4 – тривала ходьба</p> <p>5 – вимушені статичні пози</p> <p>6 – висока виборча рухливість певних груп м'язів</p>	сидячи	безліч різноманітних рухів	переважно сидячи
<p>Характер спілкування в праці:</p> <p>1 - мінімальне спілкування (індивідуальний працю)</p> <p>2 - клієнти, відвідувачі</p> <p>3 - звичайний колектив (одні і ті ж особи...)</p> <p>4 - робота з аудиторіями</p> <p>5 - виражена дисципліна, субординація у праці</p> <p>6 - невеликий колектив в замкнутому просторі (екіпажі суден, працівники, учасники експедицій)</p>	клієнти	робота з аудиторіями	клієнти, відвідувачі
<p>Відповідальність у праці:</p> <p>1 - матеріальна</p> <p>2 - моральна</p> <p>3 - за життя і здоров'я людей</p> <p>4 - невиражена відповідальність</p>	життя і здоров'я	моральна за життя і здоров'я людей	матеріальна моральна
<p>Особливості праці:</p> <p>1 - велика офіційна зарплата</p> <p>2 - пільги</p> <p>3 - «спокуси» (можливість брати хабарі, красти, використовувати обладнання організації...)</p> <p>4 - вишукані відносини</p> <p>5 - зустрічі зі знаменитостями</p> <p>6 - часті закордонні відрядження</p> <p>7 - відрядження по країні</p> <p>8 - завершений результат праці (можна помилуватися)</p> <p>9 - високий престиж професії</p> <p>10 - явно виражена суспільна корисність праці</p>	"спокуси" знаменитості	явно виражена суспільна корисність праці	велика офіційна зарплата
<p>Типові труднощі:</p> <p>1 - нервові напруження</p> <p>2 - профзахворювання</p> <p>3 - поширені мат і лихослів'я</p> <p>4 - підвищений ризик судимості</p> <p>5 - невисокий престиж роботи</p> <p>6 - дуже маленька зарплата</p> <p>7 - суспільно зневажається (засуджується) праця</p>	нерви профзахворювання лихослів'я	нервові напруження профзахворювання	нервові напруження профзахворювання

Продовж. табл. В

1	2	3	4
Мінімальний рівень освіти для роботи: 1 - без спеціальної освіти (після школи) 2 – короткострокові курси 3 - початкова професійна освіта 3 - середня професійна освіта (технікум) 4 - вища професійна освіта (внз): - незакінчена вища - бакалаврат - магістратура 5 - вчений ступінь (аспірантура, академія...) 6 - додаткова професійна освіта	початкова професійна	магістратура  вчений ступінь	магістратура  додаткова професійна освіта

## Додаток Д

## Таблиця Д

**Бланк оцінювання методом групових експертних оцінок якостей, що впливають на виконання професійної діяльності (професія психолог)**

<b>Якості</b>	<b>Оцінка експерта (у балах)</b>
концентрація і стійкість уваги (здатність довгий час зосереджуватися на одному предметі, не відволікаючись на інші об'єкти і не послабляючи уваги)	
переключення і розподіл уваги (здатність швидко переводити увагу з одного предмету на інший або з одного виду діяльності на інший, а також утримувати в центрі уваги одночасно кілька предметів чи робити одночасно кілька дій)	
комунікативні здібності (грамотність, здатність до самоконтролю, ясне вираження думки)	
нерішучість	
відповідальності	
терпимість, безоцінне ставлення до людей	
агресивність	
замкнутість	
інтерес і повага до іншої людини	
прагнення до самопізнання, саморозвитку	
оригінальність	
допитливість і здатність до навчання	
психічна та емоційна рівноваженість	
схильності до роботи з людьми	
ригідність мислення (нездатність змінювати способи рішення завдань відповідно до умов середовища)	
інтелект	



## Додаток Е

**Зміст роботи спортсменів із професійними фахівцями-консультантами**

Для спортсменів, які цікавились професією журналіста, спортивного редактора або іншою роботою у сфері телерадіокомпаній та ЗМІ, було проведено екскурсії до Харківської обласної державної телерадіокомпанії (ХОДТРК), до спортивної редакції телеканалу «ОТБ». Консультації та практичну роботу зі спортсменами проводили керівник редакції Борис Ланевський та спортивний редактор Микола Нестиренко. Спортивна редакція готує та випускає до ефіру передачі: «Новини спорту» (5 хвилин), «Спортивний тиждень» (26 хвилин), «Харків спортивний» (26 хвилин), «Стадіон» (26 хвилин).

На консультаціях із фахівцями обговорювались різні напрями роботи - теле- та радіожурналістика, журналісти друкованих та інтернет-видань, специфіка роботи спортивних редакцій та професії телерадіокомпаній. Докладно розмовляли про принципи підготовки текстів, жанри, особливості текстів для різних завдань та для різних редакцій ЗМІ. Спортсмени цікавились проблемами та перспективами цієї професії, змінами у сфері ЗМІ тощо.

Практичні заняття зі спортсменами на телеканалі «ОТБ» полягало у ознайомленні зі студією телебачення; присутності при запису спортивної програми та репортажу; ознайомленні спортсменів з роботою спортивного редактора та знімальної групи.

При підготовці програми для запису в студії спортсмени спостерігали та аналізували створення монтажного листу (хронометраж 26 хвилин), написання сценарію програми, були присутніми при зйомках відеоматеріалу спортивного заходу. Після цього спортсмени запрошували до студії діючих осіб спортивного заходу та спостерігали за розробкою творчої групою формату програми. Завдяки інформації отриманій завчасно, на наступному етапі зйомки програми спортсмени консультували діючих осіб передачі щодо теми програми, про

правила знаходження людини в кадрі та студії. Кожен спортсмен пройшов «трак» – це репетиція запису передачі (програма без ефіру).

Відеозйомка репортажу – це окрема і дуже важлива складова роботи спортивного журналісту, тому на цей момент було звернено достатньо уваги. Спортсмени були детально проінформовані про даний вид діяльності, в рамках якого вони знаходили інформацію щодо проведення спортивних заходів (з'ясовували основну інформацію, таку як програма змагань, положення, календар, турнірне становище в чемпіонаті та ін.), а також готували цікаві питання для інтерв'ю. Разом із спортивним редактором, після його заявки на транспорт та оператора, спортсмени мали можливість виїхати на зйомку та спостерігати за нею. Хронометраж сюжету коливається від однієї до чотирьох хвилин, тому на спортивному заході записувались тільки цікаві моменти відповідно саме до конкретного виду спорту. Спортсмени не тільки спостерігали за інтерв'ю, але й під керівництвом фахівця мали можливість самостійно задати декілька питань переможцям, тренерам чи організаторам змагань. Спортсмени дізнавались й про наступні етапи підготовки до виходу репортажу: розшифровка відеоматеріалу, написання тексту сюжету, «начитка» тексту (створення звукового файлу) для сюжету та створення титрів, монтаж відеоматеріалу та звукового файлу, а також контроль за виходом сюжету в ефір на телеканалі.

Зі спортсменами було проведено різноманітні бесіди та дискусії, щодо специфіки та корисності спортивної журналістики, також розглядалися проблеми та труднощі цієї професії. Група респондентів усвідомила, що ця професійна діяльність дає можливість популяризації фізичної культури та спорту, сприяє розвитку окремих видів спорту, надає інформаційну підтримку спортивних проєктів та змагань, дає можливість спілкування з цікавими та відомими людьми, отримання адреналіну прямого ефіру тощо. З іншого боку, відсталала технічно-матеріальна база, низька заробітна платня, ненормований (у вихідні та святкові дні) робочий графік та робота, що пов'язана зі стресом,

підкреслюють проблеми та недостатню розвиненість професії спортивного журналіста.

Значні можливості були й для організації практичної роботи тих спортсменів, які особливо цікавились професією тренера. Зазвичай міркування спортсменів полягає у тому, що, якщо він займається певним видом спорту, то й тренувати також зможе. Але правда полягає у тому, що спортсмен та тренер - це два різних виду діяльності. І гарний, наприклад, баскетболіст, це зовсім не означає, що людина також гарно зможе навчати других грі у баскетбол. Ці два виду діяльності потребують дещо різних умінь, якостей, здібностей, нахилів.

Отже, під час спеціально організованої нами роботи спортсмени отримували консультації з тренерами щодо особливостей навчально-тренувальних занять, розвитку рухових навичок, організаторських здібностей, важливих для цієї роботи тощо. Тренери наводили приклади зі свого досвіду роботи з дітьми, юнаками або дорослими. Надавались консультації стосовно корисної літератури щодо методики викладання певного виду спорту, психології, педагогіки спорту. Нарешті, після докладних консультацій спортсмени мали можливість провести тренування для дітей. Безумовно, основний тренер спостерігав за цією роботою.

Наприклад, баскетболісти проходили практику під чутким наглядом Заслуженого тренера України з баскетболу Валентина Кулібаби на базі УСК «Політехнік» та тренером з баскетболу вищої категорії Олексія Золотоуса на базі Харківського обласного вищого училища фізичної культури та спорту.

До початку заняття, спортсмени ознайомились зі спортивно-матеріальною базою, перевірили наявність відповідного інвентарю та склали план-конспект навчально-тренувального заняття, також вони підібрали спеціальні вправи, визначили їх послідовність та встановили хронометраж заняття. Безпосередньо на тренуванні спортсмени слідкували за зовнішнім виглядом дітей, встановлювали дисциплінарні норми та розповідали про правила поведінки на заняттях. У підготовчій частині тренування практиканти проводили розминку, слідкували за чіткістю виконання рухів, аналізували

ступінь готовності дітей до основної частини навчально-тренувального заняття. Спортсмени спробували розділити та відпрацювати, з тими хто займається, кожен технічний елемент гри, зробити акцент на грубі та незначні помилки при виконанні спеціальних вправ. Провели декілька рухових ігор для розвитку фізичних якостей та активізації мисленнєвого процесу у дітей. Практиканти ділили групу на команди та проводили ігри з баскетболу за менш складними правилами. Виступали в ролі судді. Для створення позитивного емоційного фону було розіграно декілька «солодких призів». Під час всього навчально-тренувального заняття, спортсмени повинні були спробувати виявляти сильні сторони дітей та побачити причини, які заважають розкрити ці сильні якості. Респонденти у заключній частині тренування підводили підсумки, вказували на помилки дітей та розповідали про цілі та завдання наступного заняття. Також спортсмени спілкувались з дітьми (теми розмов готувалась заздалегідь) поза навчально-тренувального заняття.

Завдяки практичній роботі спортсмени краще розуміли переваги та труднощі тренерської роботи. Безпосередньо відчували відповідальність, мали знайти спільну мову з дітьми, організувати їх та навчити чомусь новому. Ця робота розширила та поглибила уявлення спортсменів щодо діяльності тренера та допомогла визначитись чи дійсно вона має стати справою життя у майбутньому.

Зі спортсменами, які розглядали IT-професії у якості своїх професійних намірів, консультації та практичну роботу проводив web-програміст компанії ITCraft Руслан Дубовецький, який має десятирічний досвід стабільної та успішної роботи на ринці IT послуг. У процесі бесід особливу увагу було приділено специфіці роботи web-програмістів.

Спортсмени дізнались про такі складові роботи IT-фахівця як визначення цілей й завдань проекту та забезпечення їх якісного і своєчасного виконання, здійснення вибору мов програмування, середовища розробки, необхідного програмного забезпечення, розроблення концепції розвитку веб-сервера,

здійснення адміністрування веб-сервера, забезпечення успішної взаємодії з співробітниками інших відділів для успішного виконання спільних завдань.

При цьому, звісно, наголошувалось, що веб-програміст повинен знати основи веб-дизайну та англійську мову, принципи функціонування мережи Інтернет та його протоколи, поширені веб-браузери, графічні програми (Adobe Photoshop), язык HTML, CSS, JavaScript, язики програмування (PHP, SQL, JavaScript), стандарти HTTP та сервер БД (PostgreSQL, MySQL) та ін. Крім того, створення web-сайту – це процес роботи декількох спеціалістів, тому важливими якостями для web-програміста є не тільки посидючість, зосередженість, аналітичні здібності, але й уміння працювати у команді.

Практична робота спортсменів полягала у вивченні основ html та css. При встановленні cms на сайті з'являлась панель керування, в яку мав доступ кожен зі спортсменів. В ній (ще називають «адмінка») була можливість керувати сайтом, додавати та редагувати сторінки, новини, фотографії тощо. Вивчення професійно-значущого матеріалу дозволило деяким спортсменам створювати складні сайти, каталоги нерухомості, дошки оголошень, Інтернет магазини.

Спортсменів приваблювали творчий характер роботи ІТ-спеціаліста та його незалежність стосовно прийняття професійних рішень, у той же час вони краще розуміли складнощі та вимоги цієї професії.

Проводились консультації та практична робота з фахівцями й за іншими професіями.

Зокрема спортсмени, що цікавились професією психолога, мали можливість поспілкуватись із спеціально запрошеними кандидатами психологічних наук, доцентами Галиною Вікторівною Поповою та Жанною Борисівною Богдан. Спочатку під час практичної консультації їм розказали про роботу сьогоденного психолога в Україні, перспективи, труднощі, можливі напрями роботи. Дали поради щодо літератури, яку можна вивчати як для того, щоб глибше зрозуміти роботу психолога, так і для набуття початкових професійних знань.

Але спортсмени не тільки мали можливість поспілкуватись із фахівцями щодо вимог професії, але й спостерігати професіоналів безпосередньо у їх роботі.

По-перше, спортсмени взяли участь у психологічному комунікативному тренінгу. Тренінг проводили психологи, а спортсмени мали можливість як удосконалити свої комунікативні здібності, так і побачити як психолог організовує та спрямовує роботу групи під час тренінгу. По-друге, спортсмени були також присутні при застосуванні практичної методики щодо визначення готовності дітей дошкільного віку до школи і мали можливість спостерігати особливості роботи з дітьми та консультування батьків і дітей. Усе разом - це була різностороння та, безумовно, цікава інформація щодо професії психолога.

Для спортсменів, що цікавились інженерними спеціальностями, було організовано екскурсії на підприємства ТОВ «МКСКБМ», ПП «Наш Резерв», ТОВ «Блейз Інвест», ТОВ «СКБМ».

Екскурсії дозволяли безпосередньо ознайомитись із виробництвом, а бесіди з інженерами – довідатись багато корисного з практики їх діяльності. Інженери розповідали спортсменам про різноманітні технічні рішення, які доводиться приймати, організацію виробництва, конструювання, типові проекти та нестандартні підходи у роботі. Особливу увагу привернуло обґрунтування технічних рішень, підстави для того, щоб з оптимальними витратами досягти певного результату, вирішити поставлене завдання.

Спортсмени, які цікавились економічними спеціальностями, мали можливість зустрітись та поспілкуватись із фінансовим директором ІСК «Авантаж» Євгеном Іосилевичем, який розповів про різноманітні економічні професії та їх особливості, інформаційні технології в економіці. Особливу увагу зосередив на управлінні фінансами на підприємстві, джерелах фінансових ресурсів підприємства, фінансових інструментах, особливостях оподаткування тощо. Головною метою бесіди було дати реалістичне уявлення про особливості роботи сучасного фінансиста, якими здібностями та навичками він має володіти для ефективності виконання службових обов'язків.

Для спортсменів, які бажали більше дізнатись про професію еколога консультації проводив голова громадської організації «Нова енергія», співробітник Департаменту екології природних ресурсів Харківської обласної державної адміністрації Віталій Филенко. Спортсмени мали можливість обговорити важливість, соціальну значущість професії еколога, його функції, обов'язки, специфіку діяльності, переваги та недоліки професії, а також вимоги до професійних знань, умінь, якостей.

Практична частина консультації полягала у спостереженнях та посилюючій допомозі (асистуванні) спортсменами при оцінці якості питної води. Проводився забір проб води (річки, водоймища, колодці, свердловини), потім транспортування до лабораторії, де різними методами дослідження встановлювався рівень її забруднення. Одним з цих методів було використання біооб'єктів прісноводних рачків дафнії. Проводились процедури встановлення частоти серцебиття, що у підсумку давало уявлення про якість досліджуваної водної середовища. Після цього робився звіт за результатами дослідження. Також спортсмени спостерігали основи проектування полігону для побутових відходів: вибір місця, визначення санітарної зони (30 км від населених пунктів) для утилізації ТПВ, розробка проекту полігону. Після цього респонденти ознайомились з різними видами відходів та спробували їх сортирувати.

Спортсмени прийняли участь в акції «Український день навколишнього середовища» в рамках міжнародної ініціативи «Let's Do It», а також у глобальній екологічній природоохоронній акції «Зробимо Україну чистою». Основною метою заходів було розуміння необхідності чистоти навколишнього середовища. Спортсмени брали участь у роз'яснювальній, просвітницькій роботі з населенням, та взяли участь у висадженні дерев і прибиранні, благоустрої майданчиків.

Спортсмени розуміли важливість моральних якостей та екологічної свідомості для цієї професії, можливість отримувати моральне задоволення від роботи, оскільки праця еколога може безпосередньо впливати на стан навколишнього середовища, але усвідомлювали й недоліки пов'язані з

невисокою зарплатою та можливістю працювати в небезпечних умовах і зі шкідливими речовинами.

Крім безпосередніх зустрічей із різноманітними професіоналами за фахом та виконанням відповідної практичної роботи, для спортсменів були організовані спеціальні зустрічі із викладачами різних кафедр НТУ «ХП». Технічний університет НТУ «ХП» готує фахівців великої кількості різноманітних спеціальностей – хіміків, фізиків, екологів, ІТ-спеціалістів, менеджерів, економістів, психологів, педагогів, соціологів, перекладачів тощо. І, звісно, інженерів різних напрямів, спеціальностей та спеціалізацій. Відповідно до своїх побажань, кожен спортсмен поспілкувався із декількома викладачами профільних кафедр як стосовно майбутньої роботи за певною спеціальністю, так і стосовно особливостей навчання за нею.



## Додаток Ж

## Анкета № 1

**(опитування за мотиваційним критерієм)**

*Шановні колеги!*

Просимо Вас відповісти на декілька питань, що стосуються такого етапу життя, як закінчення спортивної кар'єри. Подумайте про Ваші життєві плани та, будь ласка, дайте відповідь на питання анкети як можна щиріше.

Відповіді, які Ви вважаєте вірними, підкресліть.

Дякуємо за співпрацю!

1. Для кожного спортсмена настає момент, коли спортивна кар'єра завершується. Охарактеризуйте ваші відчуття до цього етапу життя:

- закінчення спортивної кар'єри – це сумно, але я спокійний та впевнений за своє майбутнє;
- більшою мірою тривожні відчуття, мені хотілося б, щоб цей момент якнайдовше не наступав, але я сподіваюсь впоратися із труднощами;
- сама думка про це викликає у мене сильні негативні відчуття.

2. Після завершення спортивної кар'єри, Ви:

- знаєте, яку професію оберете, у Вас є чіткий професійний план;
- розмірковуєте над декількома варіантами стосовно майбутньої професії, але ще не прийняли остаточного рішення;
- намагаєтесь поки що не замислюватися над цим.

3. Окрім спортивної діяльності, які ще види діяльності Вам цікаві:

- педагогічна;
- тренерська
- наукова;
- організаційна, керівна;
- творча;
- підприємництво;
- технічна, інженерна;
- інші види діяльності, назвіть які: \_\_\_\_\_
- не можу відповісти на це питання.

4. Для названої діяльності у попередньому питанні відзначте:

- якими професійними знаннями, уміннями за цією діяльністю ви володієте

- наскільки добре знаєте специфіку цієї діяльності

- чи збираєтесь навчатися за цим профілем ? Де саме?

5. Які мотиви є для Вас головними у виборі професії після завершення спортивної кар'єри (проранжуйте наведений список, поставьте цифру 1 навпроти найбільш значущого мотиву, цифру 2 - менш значущого, цифру 3 - ще менш значущого і так до 10 - найменш значущого мотиву):

- соціальний захист (виплати за листками непрацевдатності та ін.);
- цікава, змістовна робота;
- престижна професія;
- хороша зарплата;
- перспектива кар'єрного зростання;
- легка робота, що не вимагає значних зусиль та відповідальності;
- творча діяльність;
- дружні відносини у колективі;
- отримання визнання моїх досягнень, мого успіху;
- можливість саморозвитку.

6. Знання щодо професій та професійного самовизначення, це:

- цікаво та важливо, я б бажав(-ла) вивчати;
- не дуже цікаво;
- не цікаво та не важливо.

7. Якщо Ви вже прийняли рішення, яку професію оберете після завершення спортивної кар'єри, назвіть її. Аргументуйте свій вибір: чому ви вибрали саме цю професію?

8. Якщо у Вас є декілька варіантів, назвіть їх. Чим ці професії вам подобаються?

Вид спорту \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_



## Додаток И

**Тест на адекватність самооцінки**

Шановні колеги!

Пропонуємо Вам тест визначення самооцінки особистості.

Сформуйте список з 20 найбільш значущих якостей для виконання обраної вами професійної діяльності фахівцем. На першому етапі намагайтеся зафіксувати якомога більше якостей, щоб на наступному етапі відібрати найбільш характерні з них, і вносьте їх бланкову таблицю, що приводиться нижче (у таблиці наведені приклади таких якостей).

*Таблиця И*

**Ранжування якостей особистості**

Якості особистості	Ранг якостей у ідеального фахівця	Ранг якостей у опитуваного	Різниця двох рангів (по модулю), $d$	$d^2$
1. Прагнення до успіху				
2. Авторитаризм				
3. Комунікабельність				
4. Незалежність				
5. Впевненість у собі				
6. Креативність				
7. Толерантність				
8. Заповзятливість				
9. Прагнення до самовдосконалення				
10. Інтелект				
11. Аналітичність				
12. Оптимізм				
13. Терпіння				
14. Працьовитість				
15. Професійна компетентність				
16. Комунікативна компетентність				
17. Відповідальність				
18. Лінощі				
19. Стресостійкість				
20. Інтуїція				
<i>Сума</i>	-	-	-	$\Sigma d^2$

Проранжуйте ці якості з точки зору їх значимості для успішності в професійній діяльності, уявивши ідеального фахівця у цій сфері. Присвойте перерахованим якостям номер від 1 до 20, і внесіть їх в другу колонку. Кожна якість отримує свій унікальний ранг або номер. Максимально значущій якості присвоюється ранг 1, незначущій – 20. Потім в третій колонці ці якості ранжуються за таким же принципом з точки зору їх наявності у самого себе.

Далі обчислюється різниця між ідеальним образом і реальним  $Я$ , яка заноситься в колонку  $d$ . Ця різниця зводиться в квадрат і обчислюється загальна сума  $\Sigma$ .

Спрощена формула підрахунку коефіцієнта кореляції, розрахована для 20 пар змінних:

$$R=1-0,00075 \Sigma d^2$$

Отримана в результаті аналізу величина може коливатися в межах від 0 до 1. Чим ближче вона до одиниці, тим самооцінка вище, чим ближче до 0, тим самооцінка нижче. У більш докладній інтерпретації показники до 0,2 включно свідчать про значно занижену самооцінку, в межах від 0,2 до 0,4 – дещо занижену, у межах 0,4 - 0,6 включно – адекватну, від 0,6 до 0,8 – дещо завищену, вище 0,8 включно – значно завищену.

## Додаток К

## Анкета № 4

**(опитування за діяльнісним критерієм, визначення інформаційного уміння)**

Шановні колеги!

Просимо Вас відповісти на декілька питань, що стосуються такого етапу життя, як закінчення спортивної кар'єри. Подумайте про Ваші життєві плани та, будь ласка, дайте відповідь на питання анкети як можна щиріше.

Дякуємо за співпрацю!

1. Якщо Ви вже прийняли рішення, напишіть, яку професію Ви оберете після закінчення спортивної кар'єри?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. З яких джерел Ви можете отримати інформацію про конкретну, обрану професію?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Складіть інформаційне повідомлення про конкретну, цікаву для Вас професію:
  - зберіть інформацію про вільні вакансії по професії (організації, фірми, підприємства), про умови праці та зарплатню;
  - охарактеризуйте вимоги, обов'язки та пропозиції, які висуває роботодавець;
  - охарактеризуйте перспективи щодо отримання Вами такої роботи по даній професії;
  - якими джерелами інформації Ви користувались?

Вид спорту \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

## Додаток Л

## Анкета № 5

**(опитування за діяльнісним критерієм, визначення уміння подолання стресових станів)**

Шановні колеги!

Просимо Вас відповісти на декілька питань, що стосуються такого етапу життя, як закінчення спортивної кар'єри. Закінчення спортивної кар'єри та побудова нової часто сполучена з виникненням стресових станів. Будь ласка, дайте відповідь на питання анкети як можна щиріше.

Дякуємо за співпрацю!

1. Наскільки часто Ви відчуваєте внутрішню напругу, занепокоєння, стрес:
  - постійно;
  - дуже часто;
  - час від часу;
  - рідко;
  - майже ніколи.
2. Під час емоційної напруги та стресу, які засоби подолання стресового стану Ви використовуєте?
3. За допомогою яких прийомів можна попередити виникнення стресу?

Вид спорту \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

## Додаток М

## Анкета № 3

**(опитування за діяльнісним критерієм, визначення уміння професійного планування)**

Шановні колеги!

Просимо Вас відповісти на декілька питань, що стосуються такого етапу життя, як закінчення спортивної кар'єри. Подумайте про Ваші життєві плани та, будь ласка, дайте відповідь на питання анкети як можна щиріше. Дякуємо за співпрацю!

1. Якщо Ви вже прийняли рішення, напишіть, яку професію Ви оберете після закінчення спортивної кар'єри?
2. Яких професійних цілей Ви плануєте досягнути у новій професії після завершення спортивної кар'єри?
3. Складіть план, що Вам потрібно зробити, щоб досягнути визначених Вами цілей?
4. Яким чином Ви будете оцінювати Ваші професійні успіхи?

Вид спорту \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_



## Додаток Н

**Робоча програма спецкурсу  
«Професійне самовизначення спортсменів після закінчення  
спортивної кар'єри»**

**1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** викладання навчальної спецкурсу «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри» полягає у підвищенні рівня розвитку готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри

Основними завданнями вивчення дисципліни «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри» є:

- формування знань із проблем професійного самовизначення спортсменів
- розвиток умінь і навичок
- розвиток професійних мотивів, інтересів, намірів, адекватності самооцінки

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати :**

- основні теоретичні поняття дисципліни;
- типи професій та їх характеристику;
- фактори задоволеності трудом;
- види мотивів, характеристику внутрішньої та зовнішньої мотивації;
- типології професійного та особистісного самовизначення;
- рівні професійного самовизначення.;
- засоби діагностики професійно важливих якостей;
- рівні професіоналізму, етапи освоєння професії;
- класифікацію особливостей кар'єри;

- причини та наслідки стресу, види професійного стресу;
- принципи самопрезентації;
- складові частини успішного резюме;
- структуру інтерв'ю, типи інтерв'ю.

***вміти :***

- вивчати та знаходити інформацію щодо вільних вакансій;
- аналізувати, узагальнювати та робити висновки щодо вимог роботодавців та сучасного ринку праці;
- ставити професійні цілі;
- складати професійний план досягнення своїх цілей;
- справляти гарне враження у спілкуванні;
- демонструвати свої переваги, сильні сторони у співбесіді та в резюме;
- використовувати різноманітні засоби подолання стресових станів;
- використовувати різноманітні методи запобігання виникнення стресу.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Тема 1. Вступ до дисципліни**

Значущість формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Визначення поняття «професія». Основні характеристики професії. Типи професій. Суб'єктивна значущість трудової діяльності. Професійне самовизначення, професійна орієнтація та професійна консультація.

### **Тема. 2. Мотивація професійної діяльності**

Нужда, потреба, мотив, мотивація. Мотиви вибору професії: зовнішні та внутрішні фактори. Ієрархія потреб Маслоу. Мотивація досягнення успіху. Мотивація престижу. Мотивація влади. Мотивація самореалізації. Внутрішня та

зовнішня мотивація. Фактори задоволеності трудом. Підвищення мотивації професійної діяльності.

### **Тема 3. Основи професійного самовизначення**

Професійне самовизначення та професійний вибір. Мета та основні завдання професійного самовизначення. Професійне та особистісне самовизначення. Типології професійного та особистісного самовизначення. Рівні професійного самовизначення. Методи профорієнтації.

### **Тема 4. Сучасний ринок праці та самовизначення людини**

Професії, що користуються попитом на сучасному ринку праці: способи пошуку інформації. Центри зайнятості. Консультативна допомога у професійному самовизначенні. ЗМІ як джерело інформації про попит на ринку праці. Використання Інтернету для аналізу ринку праці та пошуку роботи. Ярмарки вакансій. Проведення ярмарок вакансій у Харкові.

### **Тема 5. Професіограма та психограма**

Поняття професіограми та психограми. Типи професіограмм. Основні підходи до змісту та структури професіограми. Схеми професіографування. «Формула професій». Схема аналізу професій.

### **Тема 6. Професійно важливі якості особистості**

Вимоги професії та визначення відповідності цим вимогам. Професійно важливі якості. Засоби діагностики професійно важливих якостей. Психологічне тестування. Розуміння особистістю власних індивідуальних особливостей.

### **Тема 7. Розвиток людини у професійній діяльності**

Періодизація розвитку людини як суб'єкта труда. Рівні професіоналізму. Етапи освоєння професії. Формування індивідуального стилю професійної

діяльності. Професійна самосвідомість. Схема освоєння професійної діяльності. Професійне навчання. Реалізація принципу «навчання через все життя».

### **Тема 8. Планування кар'єри**

Механізми кар'єрного процесу. Класифікація особливостей кар'єри. Принципи кар'єрного просування. Професійна кар'єра: акмеологічний підхід. Вертикальна та горизонтальна кар'єра. Формування професійного плану.

### **Тема 9. Стрес у професійній діяльності**

Кризи професійного становлення. Основні фактори кризи професійного становлення. Закінчення спортивної кар'єри як кризовий період. Причини та наслідки стресу. Види професійного стресу. Засоби емоціональної саморегуляції та подолання стресового стану.

### **Тема 10. Мистецтво самопрезентації**

Самопрезентація. Принципи самопрезентації. Засоби, спрямовані на досягнення визнання. Формування позитивного враження. Атракція. Прийоми атракції.

### **Тема 11. Написання резюме**

Застосування та характеристики резюме. Складові частини успішного резюме. Формат резюме. Рекомендації написання успішного резюме.

### **Тема 12. Проходження інтерв'ю**

Мета та специфіка інтерв'ю. Типи питань на інтерв'ю. Структура інтерв'ю. Типи інтерв'ю. Як отримати запрошення на інтерв'ю. Планування інтерв'ю при працевлаштуванні. Проходження інтерв'ю. Дії після інтерв'ю.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Таблиця Н.1

#### Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього ауд.год	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
<i>Тема 1.</i> Вступ до дисципліни	8	4	4			10
<i>Тема 2.</i> Мотивація професійної діяльності	8	4	4			10
<i>Тема 3.</i> Основи професійного самовизначення	8	4	4			10
<i>Тема 4.</i> Сучасний ринок праці та самовизначення людини	8	4	4			10
<i>Тема 5.</i> Професіограма та психограма	8	4	4			10
<i>Тема 6.</i> Професійно важливі якості особистості	8	4	4			10
<i>Тема 7.</i> Розвиток людини у професійній діяльності	8	4	4			15
<i>Тема 8.</i> Планування кар'єри	8	4	4			10
<i>Тема 9.</i> Стрес у професійній діяльності	8	4	4			10
<i>Тема 10.</i> Мистецтво самопрезентації	8	4	4			10
<i>Тема 11.</i> Написання резюме	8	4	4			5
<i>Тема 12.</i> Проходження інтерв'ю	8	4	4			10
<b><i>Усього годин</i></b>	<b>96</b>	<b>48</b>	<b>48</b>			<b>120</b>

#### 4. Теми практичних занять

Таблиця Н.2

##### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Значущість нового професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри	4
2	Визначення професійних мотивів	4
3	Цілі професійного самовизначення спортсмена після закінчення спортивної кар'єри	4
4	Презентація вільних вакансій та висновків стосовно особливостей сучасного ринку праці	4
5	Способи аналізу професій	4
6	Визначення особистісних властивостей	4
7	Презентація проектної роботи спортсменів	4
8	Професійне планування	4
9	Подолання стресових станів і запобігання стресу	4
10	Уміння справити позитивне враження	4
11	Аналіз резюме	4
12	Проходження співбесіди	4
<b>Разом</b>		<b>48</b>

#### 5. Самостійна робота

Таблиця Н.3

##### Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Самоаналіз смислу професійного самовизначення	10
2	Значущість професійних мотивів	10
3	Професійні інтереси	10
4	Пошук вільних вакансій, аналіз, узагальнення, висновки вимог роботодавців	10
5	Аналіз професій	10
6	Самоаналіз особистісних якостей	10
7	Професійна кар'єра спортсмена після закінчення активних занять спортом: проблеми та перспективи	15
8	Складання професійних планів	10
9	Застосування методів подолання і запобігання стресу	10
10	Переваги і сильні сторони спортсмена	10
11	Складання резюме	5
12	Планування співбесіди	10
<b>Разом</b>		<b>120</b>

## 6. Методи навчання

**Методами навчання** у викладанні навчальної дисципліни «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри» є:

- словесні (лекції, бесіди, дискусії, розповідь);
- наочні;
- практичні (практичні вправи).

Активні методи навчання, які застосовуються: проблемна лекція, прес-конференція, лекція-консультація, метод конкретних ситуацій, дискусії, проблемні завдання, рольові та ділові ігри, творчі есе, дослідницькі завдання, проектне завдання, мозковий штурм.

## 7. Методи контролю

**Методами педагогічного контролю** у викладанні навчальної дисципліни «Професійне самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри» є: усний та письмовий контроль.

## 8. Рекомендована література

### Базова

1. Арапов Е.А. Выбери себе профессию / Е.А. Арапов. – Свердловск : Полиграфист, 1995. – 122 с.
2. Бабинчук А. Мотивация для спортсменов на каждый день / А. Бабинчук. – М. : Спорт и Культура, 2012. – 376 с.
3. Борисова Е.М. Индивидуальность и профессия / Е.М. Борисова. – М. : Знание, 1991. – 78 с.
4. Газарян С.С. Ты выбираешь профессию / С.С. Газарян. – М. : Молодая гвардия, 1989. – 175 с.
5. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. – Киев : Наукова думка, 1988. – 144 с.
6. Гриньова М.В. Саморегуляція / М.В. Гриньова. – Полтава: АСМІ. – 2008. – 266 с.
7. Давлеткалиев Д.К. Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта: монография /

- Д.К. Давлеткалиев. – М. : Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2002. – 100 с.
8. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования / Э.Ф. Зеер. – М. : Изд-во МПСИ ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 480 с.
  9. Климов Е.А. Как выбирать профессию / Е.А. Климов. – М. : Просвещение, 1990. – 158 с.
  10. Лэйхифф Дж. М. и Пенроуз Дж. М. Бизнес-коммуникации. – СПб : Питер, 2001. – 688с.
  11. Орлов А.Б. Склонность и профессия / А.Б. Орлов. – М. : Знание, 1989. – 96 с.
  12. Пряжников Н.С. Психология труда / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – М. : Академия, 2009. – 477 с.
  13. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения / Н.С. Пряжников. – М. : Издательство Московского психолого-социального института, 2002. – 400 с.
  14. Пряжников Н.С. Теория и практика профессионального самоопределения. – М. : МГППИ, 1999. – 108 с.
  15. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя / Н.В. Самоукина. – М. : Психотерапия, 2006. – 192 с.
  16. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

#### **Допоміжна**

1. Болучевская В.В. Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий: монография. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. – 264 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорту / Г.Д. Горбунов – М. : ФиС, 2006. – 207 с.
4. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов – М. : Советский Спорт, 2012. – 112 с.
5. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.

#### **9. Інформаційні ресурси**

1. Науково-технічна бібліотека Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
2. Бібліотека кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами НТУ «ХПІ»
3. Мережа Інтернет