

УДК 378:37.048.45

*Тимур Арабаджи*

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

Психолого-педагогічне забезпечення високих результатів фізичного виховання та спорту є важливою й актуальною *проблемою* сьогодення. Залучення до занять професійним спортом усе ширшого загалу людей істотно її загострює. Розвиток фізичної культури і спорту набув різноманітних функцій: виховної, оздоровчої, політичної, комерційної, розважальної та інших, які дають можливість людині реалізувати свій творчий потенціал, а правильно поставлена спортивна мета створює позитивні передумови для вдосконалення здібностей людини впродовж усього життя.

Діяльність професійних спортсменів характеризується певною сукупністю взаємопов'язаних особливостей. Йдеться, по-перше, про чітку фізичну і психологічну спрямованість на досягнення найвищого результату і на перемогу, а в командних видах спорту – на такий рівень взаємодії та взаєморозуміння з партнерами, який би дозволяв розглядати їх під час виступу в якості єдиного згуртованого організму, що гарантувало б команді перемогу над суперником. По-друге, про надзвичайно високу фізичну й емоційну напруженість, яка вимагає повної самовіддачі спортсмена у процесі змагань і тривалих, часто навіть виснажливих тренувань заради досягнення піку необхідної форми в момент відповідальних виступів. Водночас, спортсмен, віддаючи всі сили і творчу енергію улюбленому виду спорту, повинен завжди чітко пам'ятати, що його фізичні сили і морально-вольові здатності не можуть бути безмежними, і внаслідок цього професійна спортивна діяльність стає лімітованою у часі певними віковими рамками.

Психолого-педагогічні проблеми спортивної діяльності, розвитку особистості спортсмена, підготовки спортсменів до змагань тощо розкриваються у працях багатьох учених: (П. Рудик, А. Пуна, В. Мельников, Л. Сергієнко, Є. Ільїна, А. Сидоров, Г. Горбунова та ін.).

Аналіз літератури свідчить про значні зацікавлення у сфері дослідження діяльності професійних спортсменів, проте недостатньо дослідженою залишається проблема формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Отже, метою цієї статті є визначення й обґрунтування етапів формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Етапи формування готовності спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри відповідали логіці побудови педагогічного процесу від “більш простого до більш складного” та від “теорії до практики”. На першому етапі – смислового – відповідно до послідовності організації навчального процесу формувалася мотивація спортсменів до вивчення проблем професійного самовизначення. Спортсмени мають усвідомлювати цілі навчання та значущість питань, які пропонуються їм вивчати за допомогою дисципліни “Готовність спортсменів до професійного самовизначення після завершення спортивної кар'єри”.

З одного боку, процес мотивації спортсменів полегшувався тим, що ця дисципліна напряму відповідала їх життєвим потребам. З іншого боку, поставало реальне завдання – подолати бар'єр перед необхідністю замислюватися над таким складним 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 лише актуалізувати ті мотиви, які важливі для людини. Мотиви – це спонукальні причини, що змушують людину діяти у певному напрямі.

Мотивація учіння спортсменів є надзвичайно важливою, адже це процес, який допомагає викликати у них бажання вивчати навчальний матеріал, освоїти його якомога краще, виявити 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 приводять до позитивних результатів, адже мають характер зовнішнього примусу.

Як свідчить практика, процес навчання відбувається найбільш продуктивно тоді, коли спортсмени бажають вивчати навчальний матеріал дисципліни “для себе”, коли вони розуміють його корисність, коли матеріал для них є цікавим. Не випадково перший етап формування готовності спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри ми визначили як смисловий, адже вважаємо за потрібне 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.

Які мотиви мають бути пріоритетними у процесі організації навчання спортсменів? Класифікація мотивів учіння є досить широкою, кожен мотив має свої причини і наслідки для результативності навчання. На нашу думку дієвими і значущими для формування готовності до професійного самовизначення будуть соціальні (потреба у спілкуванні, взаємодія з іншими людьми) та статусні (потреба визнання, бути кращим у групі) мотиви.

Результативними, на наш погляд, будуть і пізнавальні мотиви. Бажання підвищити свій культурний рівень, задовольнити загальноінтелектуальні потреби, дізнатися щось нове – всі ці прагнення, безумовно, мають 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, недостатньо.

Мотивами, актуалізація яких потребує особливої уваги з боку викладача щодо досягнення кращих результатів у процесі формування готовності спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри, є такі: самопізнання – потреби зрозуміти себе, краще пізнати свої якості, здібності, мотиви, інтереси, нахили, властивості тощо, визначити, яка професія найбільше відповідає власним індивідуальним особливостям; самореалізації – потреби реалізувати свій потенціал, свої здібності, можливості найкращим чином, забезпечити власне особистісне зростання, визначити, у якій професійній діяльності людина зможе реалізувати себе, своє внутрішнє “я”; 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. Викладачеві потрібно довести своєму вихованцю, 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.

Натомість завданням смислового етапу формування готовності спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри є не лише розуміння спортсменами значущості вивчення відповідної навчальної інформації, а й знаходження смислу власного самовизначення.

Нам імпонує думка М. Пряжникова щодо професійного самовизначення як пошуку людиною смислу в трудовій діяльності. Вчений визначає сутність професійного самовизначення як “пошук і знаходження особистісного смислу в трудовій діяльності, що обирається, освоюється і вже виконується, а також – знаходження смислу в самому процесі самовизначення” [8, с. 221]. Науковець підкреслює, що “при творчому підході до власного життя сам смисл утворюється людиною заново. Саме у цьому випадку людина стає справжнім суб’єктом самовизначення” [8, с. 221].

М. Лукова також наголошує, що особистісне та професійне самовизначення головним чином має бути спрямоване на знаходження людиною смислу свого власного життя, і сьогоdnішній світ висуває підвищені вимоги до здатності людини знаходити цей смисл [5].

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 важливіші для людини, ніж визначення: чим займатися та яким чином заробляти на хліб після закінчення спортивної кар’єри.

На другому етапі – інформаційно-орієнтовному – здійснювалося первинне ознайомлення спортсменів із навчальним матеріалом з проблем професійного самовизначення. М. Пряжников також вважав, що одним із завдань професійного самовизначення є інформаційне, просвітницьке. І на першому – початковому – рівні вирішення цього завдання людині повідомляється потрібна інформація.

Щоб людина могла самостійно шукати інформацію, різнобічно, глибоко аналізувати щось, вона повинна мати певну знаннєву основу. Загально відомі слова великого древньогрецького філософа Сократа: “Я знаю лише те, що я нічого не знаю”. Ці слова ілюструють важливість не лише широкої освіченості, а й усвідомлення обмеженості свого знання. Первинне ознайомлення спортсменів з інформацією щодо проблем 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 і термінами, теоріями і 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 замислюватися над питаннями та бажали отримати на них відповіді. Дізнаючись щось нове, вони мають

можливість переконатись у корисності нових знань, тим самим підтримується стимуляційна дія окреслених перспектив. Як зазначає Л. Столяренко, “учіння як діяльність має місце там, де дії людини керуються усвідомленою метою засвоїти певні знання, навички, уміння” [9, с. 505].

Коли спортсмен уже має певну знаннєву основу, починає орієнтуватись у певних питаннях, він може відчути, 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. Гальперіна, у складній системі будь-якої дії орієнтовна частина є керівною. У орієнтовній складній дії відображається сукупність сутнісних умов успішного виконання цієї дії. Формування розумових дій відбувається послідовно: після першого етапу – мотиваційного – наступає другий – орієнтовний. Власне на другому етапі й відбувається орієнтація людини у способах та умовах виконання дії [3].

У нашому дослідженні на другому етапі формування готовності до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар’єри спортсменам повідомлялися суттєві узагальнені принципи і теорії для забезпечення подальшої можливості самостійних дій спортсменів у нових умовах.

Третім етапом формування готовності спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар’єри є аналітико-дієвий, який передбачав глибокий аналіз спортсменами навчального матеріалу та відпрацювання практичних умінь. Спортсмени самостійно аналізували, класифікували, синтезували, робили висновки, висловлювали власну думку. У процесі осмислення навчального матеріалу відбувалося мисленнєве осягнення сутності того, що вивчалось, знання набували особистісно значущої цінності.

На основі знань формуються практичні навички й уміння людини. Як писав Г. Костюк, “вміння – це знання людини в дії” [4, 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 в діяльності, як розумовій, так і практичній, створюються умови для розвитку особистості людини. Як підкреслює Н. Мойсеюк, “розвиток як результат навчання – це готовність до самостійної організації своєї розумової та інших видів діяльності відповідно до поставлених завдань різних рівнів складності” [6, с. 166].

Здійснення професійного самовизначення потребує певного рівня особистісної готовності людини зробити вибір і забезпечити власне зростання як професіонала. Відповідно у своєму дослідженні ми створювали умови для розумової та практичної активності людини, для її самостійного самовизначення та самоутвердження.

Н. 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 і под. Відповідно змінюються всі основні сфери особистості: ціннісно-мотиваційна, емоційно-вольова, діяльнісно-поведінкова” [6, с. 167]. При цьому новоутворення у свідомості свідчать про “перехід до нового рівня мислення, нових способів діяльності та форм поведінки, нового рівня активності та самостійності, є проявами якостей суб’єкта навчальної та інших видів діяльності, здатного до саморегуляції” [6, с. 167].

Формування готовності спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар’єри вимагає особливої позиції від спортсмена – позиції активного суб’єкта, що самостійно діє, приймає рішення і визначає, на які цілі витратити час і зусилля. Лише позиція спортсмена як справжнього суб’єкта навчання дозволяє досягти цілей професійного самовизначення. Виникнення у процесі навчання у спортсменів свідомих почуттів “я знаю, я вмю, я можу, я здатен” робить самовизначення обґрунтованим і виваженим.

Організація цього етапу навчання проводилася таким чином, щоб спонукати спортсменів виробити та зайняти певну особистісну позицію стосовно практичних ситуацій, наукових теорій, аналізу професій. Особистісна позиція може виражатися 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.

В. М’ясищев визначає позицію особистості як “інтеграцію домінантних вибіркових ставлень людини до якогось суттєвого для неї питання” [7, с. 388]. Отже, щоб людина замислилась і виробила своє ціннісне ставлення, свою позицію, потрібно, щоб навчальна ситуація мала суттєве значення для неї. За Б. 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 праці, людей, самої себе), установок і мотивів, якими вона керується у своїй діяльності, цілей і цінностей, на які спрямована її діяльність” [1, с. 242].

В. Бедерханова стверджує, що самовизначення – це процес зміни позиції, отже ці два поняття тісно пов’язані між собою [2].

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 в якій професійній сфері.

Виконання навчальних завдань завжди має супроводжуватися саморефлексією та самооцінкою їх виконання, а також оцінками судженнями інших спортсменів і викладача. Останнє забезпечує людині зворотний зв'язок щодо якості, успішності, результативності виконання завдань.

Така робота допомагала усвідомити власні помилки, труднощі, недоліки, спрямувати зусилля на їх виправлення та подолання, формувала критичне ставлення до власних дій. Оцінка та корекція діяльності є необхідними умовами самовдосконалення людини. Оцінюючи свої можливості та виправляючи помилки, спортсмени отримують задоволення від результатів навчання, просуваються в освоєнні знань і вмій, набувають власну компетентність.

Таким чином, обґрунтування етапів формування готовності спортсменів до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри (смислового, інформаційно-орієнтовного, аналітико-дієвого) дозволило визначити, що поступове усвідомлення та засвоєння спортсменами цілей, теоретичного та практичного змісту відповідної готовності підвищує її рівень.

***Посилання:***

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания / *Б. Г. Ананьев.* — М. : Педагогика, 2001. — 288 с.
2. *Бедерханова В. П.* Становление личностно-ориентированной позиции педагога : Монография / *В. П. Бедерханова.* — Краснодар : КубГУ, 2001. — 220 с.
3. *Гальперин П. Я.* Введение в психологию : учебное пособие для вузов. — М. : Книжный дом “Университет”, 1999. — 332 с.
4. *Костюк Г. С.* Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / *Г. С. Костюк.* — К. : Рад. шк., 1989. — 608 с.
5. *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. — С.-Пб. : С.-Пб. ГУ, 2003. — Т. 5. — С. 197—198.
6. *Мойсеюк Н. С.* Педагогіка [Текст] : навч. посіб. — 5-е вид., доп. і перероб. / *Н. С. Мойсеюк.* — К. : ВАТ “Білоцерківська книжкова фабрика”, 2007. — 656 с.
7. *Мясищев В. Н.* Психология отношений / *В. Н. Мясищев.* — М. : МПСИ, 2005. — 158 с.
8. *Пряжников Н. С.* Теория и практика профессионального самоопределения. — М. : МГППИ, 1999. — 108 с.
9. *Столяренко Л. Д.* Основы психологии. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. — 672 с.

**References (translated and transliterated)**

1. *Anan'ev B. G.* Chelovek kak predmet poznaniya (Man as an object of knowledge). Moscow, 2001. 288 p.
2. *Bederhanova V. P.* Stanovlenie lichnostno-orientirovannoj pozicii pedagoga : Monografija. (Formation of teacher's person-centered position : Monograph). Krasnodar, 2001. 220 p.
3. *Gal'perin P. Ya.* Vvedenie v psihologiju : uchebnoe posobie dlja vuzov (Introduction to Psychology: a textbook for higher schools). Moscow, 1999. 332 p.
4. *Kostiuk H. S.* Navchalno-vykhovnyi protses i psikhichni rozvytok osobystosti (Educational process and mental development of the individual). Kyiv, 1989. 608 p.
5. *Lukova M. S.* Problema samoopredelenija v psihologii (Problem of self-determination in psychology // Yearbook of the Russian Psychological Society : Proceedings of the 3<sup>rd</sup> All-Russian Congress of psychologists 25-28.06.2003. S-Pb, 2003. Vol. 5. P. 197—198.
6. *Moiseiuk N. Ye.* Pedagogika [Tekst] : navch. posib. (Pedagogy : tutorial). 5<sup>th</sup> ed., Kyiv, 2007. 656p.
7. *Miasishchev V. N.* Psihologija odnoshenij (Psychology of relationships). Moscow, 2005. 158 p.
8. *Priazhnikov N. S.* Teorija i praktika professional'nogo samoopredelenija (Theory and practice of professional self – determination). Moscow, 1999. 108 p.
9. *Stoliarenko L. D.* Osnovy psihologii (Basics of Psychology). Rostov-on-the Don, 2002. 672 p.

Стаття надійшла до редакції 18.10.2013

***T. Arabadzhi***

**Этапы формирования готовности к профессиональному самоопределению спортсменов после окончания спортивной карьеры**

В статье проанализированы особенности формирования готовности к профессиональному самоопределению спортсменов после окончания спортивной карьеры. Обоснование этапов формирования готовности спортсменов к профессиональному самоопределению после окончания спортивной карьеры (смыслового, информационно-ориентированного, аналитико-действенного) позволило определить, что постепенное осознание и усвоение спортсменами целей, теоретического и практического содержания соответствующей готовности повышает ее уровень. Мотивами формирования готовности спортсменов к профессиональному самоопределению после окончания спортивной карьеры являются: самопознание – потребность понять себя, лучше узнать свои качества, способности, мотивы, интересы, склонности, свойства и т. д.; самореализация – потребность реализовать свой потенциал, способности, возможности наилучшим образом, обеспечить собственный личностный рост, определить, в какой профессиональной деятельности человек сможет реализовать себя, свое внутреннее “я”; достижение успеха – потребность достичь успеха, выполнить работу наилучшим образом, получить признание собственных успехов, определить, в какой профессии возможна реализация стремлений человека к успеху с большой вероятностью; – профессиональные мотивы – потребность получить полезные для будущей профессиональной карьеры знания, умения, навыки, потребности сделать выбор, определиться в жизни.

**Ключевые слова:** готовность к профессиональному самоопределению, спортсмен, спортивная карьера.

***T. Arabadzhy***

**Stages of Forming Readiness for Athletes' Professional Self-Determination after Their Sports Career**

The paper analyzes the features of forming readiness for athletes' professional self-determination after their sports careers. Justification stages of formation of athletes' readiness for professional self-determination after their sports career (meaningful, information-oriented,

analytical and effective ones) allowed the author to determine that the gradual realization and assimilation of athletes' goals, theoretical and practical content of the corresponding readiness increased its level. Motifs of formation of athletes' readiness for professional self-determination after their sports career are the following: self-knowledge – a need to understand oneself, their qualities, abilities, motivations, interests, aptitudes, characteristics, etc.; self-actualization – a need to fulfill their potential, abilities, capabilities, to ensure their own personal growth, to determine professional activities where a person can realize himself or herself, his or her inner “Self”; success – a need to achieve success, to do the job in the best way, to gain recognition of own success, to determine in what professional area it is possible to realize person's aspirations to succeed with a high probability; professional motives – a need to get useful for future professional career knowledge, skills, needs to make the choice, to decide in life.

***Key words:*** readiness for professional self-determination, athlete, sports career.

Рецензент – доктор педагогічних наук,  
професор Г. П. Васянович