

# ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА С МОЛОДЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

УДК/UDC 796.011.1

Поступила в редакцию 01.07.2024 г.



Информация для связи с автором:  
agretsov@mail.ru

Доктор педагогических наук, доцент **А.Г. Грецов**<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

<sup>2</sup>Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

## CAREER GUIDANCE WORK WITH YOUNG ATHLETES

Dr. Hab., Associate Professor **A.G. Gretsov**<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup>Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture, St. Petersburg

<sup>2</sup>The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

### Аннотация

**Цель исследования** – научное обоснование и разработка психолого-педагогической технологии подготовки молодых спортсменов к будущему профессиональному самоопределению.

**Методика и организация исследования.** На основе анализа литературных и иных информационных источников, а также личного педагогического опыта выявлены основные сложности, которые характерны на этапе окончания карьеры действующего спортсмена, при переходе к другим видам профессиональной деятельности. Создан комплекс разработок, направленных на подготовку молодых спортсменов к принятию решения о своем профессиональном будущем и психологически безопасному прохождению кризиса окончания карьеры действующего спортсмена. Апробация разработок осуществлялась на выборке из 202 студентов 1-2 курсов Института физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена, возраст 17-20 лет (образовательные программы «Физкультурное образование», «Физкультурно-оздоровительные технологии»).

**Результаты исследования и выводы.** Профессиональное самоопределение молодых спортсменов затрудняется такими факторами, как: недостаточная мотивация к решению данного вопроса и слабое понимание его актуальности; низкая осведомленность о профессиях, критериях их выбора, рынке труда; недостаточное понимание собственных склонностей и способностей; невозможность уделить профессиональному самоопределению достаточно ресурсов, так как приоритетом является спортивная деятельность.

Осуществлять подготовку молодых спортсменов к дальнейшему самоопределению в профессиональной сфере целесообразно осуществлять не по факту окончания периода активных тренировок и выступлений, а заблаговременно, в возрасте 16-20 лет: тогда же, когда подобные задачи решает большинство их сверстников, не занимающихся спортом. Разработана технология ее осуществления, включающая текстовые и иллюстративные информационно-методические материалы, 6 психодиагностических анкет, программу учебных занятий (24 часа), профориентационный тренинг. Произведена апробация разработок на выборке студентов, получающих физкультурно-спортивное образование.

**Ключевые слова:** молодые спортсмены, профессиональная ориентация, карьера в спорте.

### Abstract

**Objective of the study** was to scientific substantiation and development of psychological and pedagogical technology for preparing young athletes for future professional self-determination.

**Methods and structure of the study.** Based on the analysis of literary and other information sources, as well as personal teaching experience, the main difficulties that are typical at the stage of the end of the career of an active athlete, when moving to other types of professional activity, were identified. A set of developments was created aimed at preparing young athletes to make a decision about their professional future and psychologically safe passage through the crisis of the end of the career of an active athlete. The developments were tested on a sample of 202 students of the 1st and 2nd courses of the Institute of Physical Culture of the Herzen State Pedagogical University of Russia, aged 17-20 years (educational programs «Physical Education», «Physical Culture and Health Technologies»).

**Results and conclusions.** Professional self-determination of young athletes is hampered by such factors as: insufficient motivation to resolve this issue and poor understanding of its relevance; low awareness of professions, criteria for their selection, the labor market; insufficient understanding of one's own inclinations and abilities; inability to devote sufficient resources to professional self-determination, since sports activities are a priority. It is advisable to prepare young athletes for further self-determination in the professional sphere not after the end of the period of active training and performances, but in advance, at the age of 16-20: at the same time when most of their peers who are not involved in sports solve similar problems. A technology for its implementation has been developed, including text and illustrative information and methodological materials, 6 psychodiagnostic questionnaires, a program of training sessions (24 hours), and career guidance training. The developments have been tested on a sample of students receiving physical education and sports education.

**Keywords:** young athletes, career guidance, career in sports.

**Введение.** Актуальность исследования связана с особенностями построения карьеры действующего спортсмена и с

тем, что после ее завершения необходимо принимать решение о дальнейшем профессиональном самоопределении. До-

стижение существенных спортивных результатов возможно в очень раннем, по сравнению с большинством сфер деятельности, возрасте, когда сверстники совершают только первые шаги в профессиональном становлении. Однако оканчивается карьера спортсмена тоже быстро (и зачастую неожиданно).

Далее предстоит работа, которая будет существенно отличаться от того, чем он занимался на предшествующем жизненном этапе. Даже если она останется непосредственно связанной со спортом (тренер, арбитр и т.п.), большинство спортивных навыков перенести непосредственно в нее не удастся, потребуется формирование нового набора компетенций.

Период окончания карьеры действующего спортсмена обособлено рассматривается как кризисный, связанный с резким изменением образа жизни и круга общения, а во многих случаях также со снижением социального статуса.

**Цель исследования** – научное обоснование и разработка психолого-педагогической технологии подготовки молодых спортсменов к будущему профессиональному самоопределению.

Под психолого-педагогической технологией в данном контексте понимаются средства и методы психологической и педагогической работы с молодыми спортсменами, а также комплекс используемых при этом информационно-справочных материалов, направленных на повышение осознанности и осмысленности процесса профессионального самоопределения и планирования образовательной траектории.

**Методика и организация исследования.** Работа носила преимущественно методический и аналитический характер. На основе анализа литературных и иных информационных источников, а также личного педагогического опыта выявлены основные сложности, которые характерны на этапе окончания карьеры действующего спортсмена, при переходе к другим видам профессиональной деятельности. Создан комплекс разработок, направленных на подготовку молодых спортсменов к принятию решения о своем профессиональном будущем и психологически безопасному прохождению кризиса окончания карьеры действующего спортсмена.

Апробация разработок осуществлялась на выборке из 202 студентов 1–2 курсов Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И.Герцена, возраст 17–20 лет (образовательные программы «Физкультурное образование», «Физкультурно-оздоровительные технологии»).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Переход от карьеры действующего спортсмена к другим видам деятельности имеет два основных противоречия. 1 – потребность в успешной адаптации окончившего выступления спортсмена и отсутствие эффективных технологий для психолого-педагогической поддержки в этом. 2 – слабая разработанность способов психологической помощи спортсменам на данном жизненном этапе и недостаток экспериментальных данных, позволяющих обосновать такие технологии [4]. Готовность к тому, чтобы спортсмен осуществил дальнейшее профессиональное самоопределение, складывается из следующих компонентов. 1 – мотивационный: характеризует личностное отношение к избранной профессии. 2 – когнитивный: знания о ней. 3 – практический: трудовые умения, навыки [2].

Когда карьера действующего спортсмена подходит к завершению, возникает мотивационный конфликт между желанием прекратить ее (усталость, понимание отсутствия перспектив, появление других жизненных приоритетов и т.д.) и нежеланием потерять те преимущества, что дает статус спортсмена. Это выступает фактором риска при адаптации к новым условиям жизни [1]. Отмечается, что спортсмены нередко «оторваны от жизни» в ее обыденном, бытовом по-

нимании, и при столкновении с житейскими проблемами испытывают сложности [6].

Программы и методики, направленные на психологическую поддержку спортсменов, завершающих период активных тренировок и выступлений, адресованы преимущественно тем, для кого этот период уже наступил. Новизна нашего исследования состоит в том, что предлагается создавать для этого предпосылки заблаговременно, в тот же период жизни, когда решение о профессиональном развитии принимает большинство сверстников, не являющихся спортсменами (16–20 лет). Именно этот возраст является сензитивным для построения жизненных планов, размышлений о своем будущем. Кроме того, большинство молодых спортсменов в этом возрасте начинает получать профессиональное образование, совмещая обучение с тренировками и выступлениями.

В психологическом сопровождении спортсменов, оканчивающих период активных тренировок и выступлений, важная роль должна отводиться планированию будущей профессиональной деятельности, «переключению» на нее. Важно, чтобы она оказалась субъективно не менее привлекательной, чем спорт [5]. В качестве эффективной меры профилактики кризиса завершения спортивной карьеры рассматривается специально организованная профориентационная работа со спортсменами старшего школьного возраста [3].

Подготавливая молодых спортсменов к будущей профессиональной деятельности, им следует помочь сформировать ряд знаний и умений. 1 – общие знания о труде, самореализации в профессии, типах карьеры и видах профессиональной деятельности как в области физической культуры и спорта, так и в других сферах. 2 – навыки анализировать рынок труда. 3 – умение выявлять жизненные и профессиональные ценности, идеалы, нравственные основы профессиональной карьеры [7].

Для помощи молодым спортсменам в принятии решения о профессиональном будущем нами разработана серия текстовых и информационно-методических иллюстративных материалов. Это брошюра, текст которой стилизован как свободное общение с подростками, а также 15 плакатов с поясняющими текстами и рекомендациями для специалистов по методике их использования в профориентационных занятиях. Материалы призваны помочь молодым спортсменам принять осознанное и осмысленное решение о том, как развиваться в профессиональном плане после того, как период активных тренировок и выступлений завершится.

Разработана программа, целью которой является подготовка молодых спортсменов к будущему профессиональному самоопределению (24 часа). Аудиторией являются молодые спортсмены возрастом 16–20 лет. Она позволяет расширить представления о разнообразии профессий, в том числе связанных со спортом, критериях их классификации, содержании труда и предъявляемых требованиях, спланировать свое будущее в профессиональной сфере. Также разработан сценарий профориентационного психологического тренинга для молодых спортсменов, включающий серию игр и групповых дискуссий (16 часов), и комплекс из 6 психологических опросников профориентационной направленности, пять из которых являются авторскими, и 1 – модификацией «Дифференциально-диагностического опросника» Е.А.Климова с учетом специфики спорта.

**Выводы.** Профессиональное самоопределение молодых спортсменов затрудняется такими факторами, как: недостаточная мотивация к решению данного вопроса и слабое понимание его актуальности; низкая осведомленность о профессиях, критериях их выбора, рынке труда; недостаточное понимание собственных склонностей и способностей; невозможность уделить профессиональному самоопределению до-

статочны ресурсов, так как приоритетом является спортивная деятельность.

Осуществлять подготовку молодых спортсменов к дальнейшему самоопределению в профессиональной сфере целесообразно осуществлять не по факту окончания периода активных тренировок и выступлений, а заблаговременно, в возрасте 16–20 лет: тогда же, когда подобные задачи решает большинство их сверстников, не занимающихся спортом.

Для повышения эффективности подготовки молодых спортсменов к будущему профессиональному самоопределению следует использовать широкий комплекс методов и средств, сочетая информационно-просветительскую деятельность, диагностику, активные методы психолого-педагогической поддержки (групповые дискуссии, тренинги, сюжетно-ролевые игры), индивидуальное и групповое профориентационное консультирование. В нашем исследовании разработаны и апробированы необходимые для этого информационно-методические материалы.

#### Литература

1. Абрамович И.Р. Проявление внутриличностного конфликта у спортсменов, завершающих карьеру / И.Р. Абрамович, А.С. Петухова // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2013. – № 16. – С. 101-110.
2. Арабаджи Т.Д. Структурные компоненты готовности спортсмена к профессиональному самоопределению после окончания спортивной карьеры / Т.Д. Арабаджи // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 6. – С. 2.
3. Афонский В.И. К вопросу о профессиональном самоопределении спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру / В.И. Афонский, Ю.А. Селезнева, Л.Г. Демченская // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 11. – С. 54-59.
4. Иванов И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / И.Б. Иванов. – М., 2009. – 22 с.
5. Карякина Т.Н. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим спортивную карьеру / Т.Н. Карякина, С.В. Петрова // Поиск (Волгоград). – 2016. – № 1 (3). – С. 30-33.
6. Никитушкин В.Г. Проблемы социальной адаптации профессиональных спортсменов, завершивших карьеру / В.Г. Никитушкин // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2014. – № 3 (15). – С. 104-110.
7. Сова Е.Е. Подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта к профессиональной карьере / Е.Е. Сова // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2010. – № 3. – С. 162-167.

#### References

1. Abramovich I.R., Petukhova A.S. Proyavleniye vnutilichnostnogo konflikta u sportsmenov, zavershayushchikh karyeru [Manifestation of intrapersonal conflict in athletes ending their careers]. Uchenyye zapiski Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kultury. 2013. No. 16. pp. 101-110.
2. Arabadzhi T.D. Strukturnyye komponenty gotovnosti sportsmena k professionalnomu samoopredeleniyu posle okonchaniya sportivnoy karyery [Structural components of an athlete's readiness for professional self-determination after the end of his sports career]. APRIORI. Seriya: Gumanitarnyye nauki. 2014. No. 6. 2 p.
3. Afonskiy V.I., Selezneva Yu.A., Demchenskaya L.G. K voprosu o professionalnom samoopredelenii sportsmenov, zavershayushchikh svoyu sportivnuyu karyeru [On the issue of professional self-determination of athletes ending their sports career]. Izvestiya Tulsckogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport. 2021. No. 11. pp. 54-59.
4. Ivanov I.B. Psikhologicheskoye konsultirovaniye kak sredstvo pomoshchi sportsmenam, zavershayushchim i zavershivshim sportivnuyu karyeru [Psychological counseling as a means of helping athletes who are ending and have ended their sports careers]. PhD diss. abstract. Moscow, 2009. 22 p.
5. Karyakina T.N., Petrova S.V. Psikhologicheskoye konsultirovaniye kak sredstvo pomoshchi sportsmenam, zavershayushchim sportivnuyu karyeru [Psychological counseling as a means of helping athletes ending their sports career]. Poisk (Volgograd), publ. 2016. No. 1 (3). pp. 30-33.
6. Nikitushkin V.G. Problemy sotsialnoy adaptatsii professionalnykh sportsmenov, zavershivshikh karyeru [Problems of social adaptation of professional athletes who have completed their careers]. Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Yestestvennyye nauki. 2014. No. 3 (15). pp. 104-110.
7. Sova E.E. Podgotovki budushchikh spetsialistov fizicheskoy kultury i sporta k professionalnoy karyere [Training of future specialists in physical education and sports for a professional career]. Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. 2010. No. 3. pp. 162-167.

### НОВЫЕ КНИГИ

#### **БАБУШКИН Г.Д. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / Г.Д. БАБУШКИН, В.А. БОБРОВСКИЙ. – САРАТОВ: ВУЗОВСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, 2023. – 136 С.**

ISBN 978-5-507-45982-7

В учебном пособии раскрываются значение, содержание, задачи, средства, методы предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации. Представлены структура предсоревновательного мезоцикла и содержание микроциклов. Овладение студентами представленного в пособии учебного материала расширит представление о содержании и назначении предсоревновательной подготовки спортсменов.

Использование представленного в учебном пособии теоретического и экспериментального материала в тренерской практике позволит тренеру грамотно выстроить содержание предсоревновательной подготовки спортсменов, подобрать соответствующий объем и интенсивность нагрузок в предсоревновательном мезоцикле, распределить содержание тренировочных занятий в каждом микроцикле с целью создания у спортсмена состояния готовности к проявлению максимальных результатов на предстоящем соревновании.

Учебное пособие предназначено для обучающихся вузов по направлению подготовки «Спорт», профиль «Научно-методическое сопровождение спорта», а также для преподавателей физкультурных вузов, тренеров по спорту.