МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА

**Н.А Вареников, С.С. Сандраков, А.М. Зенин, Е.С. Попова**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ**

**Монография**

**Воронеж 2023**

УДК 37.013

ББК

Монография утверждена в печать заседанием Ученого совета ФГБОУ ВО ВГАС от 25 апреля 2023 протокол N 10.

**Рецензенты:**

Акулова Л. Н., д.п.н., профессор кафедры физической культуры ВГПУ.

Маслова И.Н., д.п.н., доцент, заведующая кафедры теории и методики циклических видов спорта

Вареников Н.А. Профессиональное самоопределение спортсменов единоборцев: монография / Н.А. Вареников, С.С. Сандраков, А.М. Зенин, Е.С. Попова – Воронеж: ВГАС. – 115с.

Монография «Профессиональное самоопределение спортсменов единоборцев**»** предназначено для лиц, занимающихся единоборствами и другими видами спорта. В пособии представлены проблемы социально-психологической адаптации спортсменов, на разных этапах профессиональной карьеры, рассматриваются особенности самоопределения старшеклассников и студентов, занимающихся единоборствами, а так же методики профессиональной ориентации старшеклассников, занимающихся единоборствами.

**Авторы:**

Николай Анатольевич Вареников, к.п.н., доцент кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «ВГАС».

Сергей Сергеевич Сандраков, преподавателькафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «ВГАС».

Зенин Андрей Михайлович, генеральный директор АО “СК “Факел”, президент федерации спортивной борьбы Воронежской области.

Попова Елена Сергеевна, мастер спорта России по дзюдо (спорт слепых).

© Н.А. Вареников, С.С. Сандраков, А.М. Зенин, Е.С. Попова.

© ФГБОУ ВО ВГАС

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………..………….. | 4 |
| ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………….. | 5 |
| ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ ……………………..…………………… | 7 |
| 1.1. Социальная адаптация спортсменов……………………..………………… | 7 |
| 1.2. Кризисы в спортивной карьере…………………………..…………….…… | 9 |
| 1.3. Методы психологической помощи спортсменам, находящимся на этапе завершения спортивной карьеры……………..……………………………….… | 14 |
| ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ…………………………………………………………… | 37 |
| 2.1. Содержание и сущность понятия профессионального самоопределения в психолого-педагогической литературе………..………………………………… | 37 |
| 2.2. Особенности самоопределения старшеклассников и студентов, занимающихся единоборствами…………………………………………………. | 45 |
| 2.3. Современные методы профессиональной ориентации……………………. | 62 |
| ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ…..… | 78 |
| 3.1. Влияние типа нервной системы на выбор профессии…………………..… | 78 |
| 3.2. Тип темперамента и профессия……………………………………………... | 86 |
| 3.3. Влияние экстраверсии и интроверсии на выбор профессии………………. | 89 |
| 3.4. Ведущий тип восприятия при выборе профессии………………………….. | 95 |
| 3.5. Методические рекомендации по профессиональной ориентации старшеклассников……………………………………………………………….… | 97 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……………………………… | 110 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Монография предназначена для студентов физкультурных вузов, изучающих спортивные дисциплины и действующих тренеров. В содержании монографии описываются кризисы в спортивной карьере, рассматриваются особенности самоопределения старшеклассников и студентов, занимающихся единоборствами, перечислены современные методы профессиональной ориентации. Материал изложен последовательно, лаконично, содержит описание проблемы социально-психологической адаптации спортсменов, на разных этапах профессиональной карьеры, особенности формирования готовности к профессиональному самоопределению старшеклассников, занимающихся единоборствами, методики профессиональной ориентация старшеклассников, занимающихся единоборствами.

В тексте приведены определения основных понятий профессионального самоопределения и социальной адаптации спортсменов единоборцев и ссылки на литературные источники.

Содержание глав монографии связано с другими учебными предметами, такими как: теория и методика избранного вида спорта, технология спортивной тренировки в избранном виде спорта, профессионально-спортивное совершенствование, теория и методика физической культуры, педагогика спорта и психология спорта, и дополняет их в рамках особенностей занятий единоборствами.

Монография будет полезна для спортсменов-единоборцев, тренеров, родителей спортсменов и любителей спорта.

**ВВЕДЕНИЕ**

Углубленные занятия спортом в старшем школьном возрасте могут стать причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта. Слишком плотный график соревнований и сборов, предельные физические и психические нагрузки делают очень сложным совмещение образовательной и спортивной деятельности. Тренеры должны не только заботиться о спортивных результатах юных спортсменов, но и воспитывать у них чувство социальной ответственности перед обществом. Также тренеры должны учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, его физическую и психическую подготовку, чтобы не допустить перетренировки и травм. Они должны помочь молодым людям развиваться во всех сферах жизни, а не только в спорте. Необходимо находить баланс между спортивными достижениями и образованием, чтобы спортсмены могли успешно адаптироваться к жизни вне спорта и использовать свой опыт и навыки в будущей карьере.

Очень часто спортсменов берут в институты, университеты и академии для отстаивания спортивной чести учебного заведения. Но после окончания учебного заведения спортсмен не работает по специальности, так как учился там для выступления на Универсиаде. Очень мало тренеров рисуют перспективу дальнейшей жизни для спортсменов, но спортсменам нужно объяснять, что спорт является кратковременной деятельностью, и после завершения карьеры нужны средства для существования. Тренеры должны помогать спортсменам понимать, что спорт может стать одним из многих шагов в их жизни и необходимо готовиться к тому, что карьера в спорте может закончиться в любой момент. В этом случае важно иметь план Б, чтобы переключиться на другую деятельность и обеспечить себе достойное существование. Также нужно учитывать, что тренеры не всегда имеют профессиональные знания в области карьерного планирования, поэтому жизненно важно включать в образование спортсменов компетенции в области карьерного развития и самореализации.

Серьезной проблемой старшеклассников, занимающихся единоборствами, является правильный выбор учебного заведения, где он параллельно с занятиями спортом освоят будущую профессию и безболезненно адаптируется после завершения спортивной карьеры. Старшеклассник должен четко осознавать, что спортивная карьера является, очень важным и ответственным жизненным отрезком, который является ступенью для освоения будущей профессии и успешности в ней. Чем раньше старшеклассник определиться с направлением своей будущей деятельности, тем яснее он будет осознавать необходимость роли спорта в построение своей будущей карьеры.

Правильный выбор учебного заведения является важным этапом для спортсменов, которые хотят успешно сочетать занятия спортом и обучение. Для этого они должны проводить исследования и посещать университетские ярмарки, общаться с людьми, работающими в выбранных сферах, чтобы получить информацию о возможностях и требованиях, связанных с будущей профессией. Кроме того, важно, чтобы учебное заведение предоставляло возможности для занятий спортом, соответствующее уровню тренировок и развитию спортсмена. Выводя на первый план значимость осознания того, что спорт является не единственным занятием в жизни, мы помогаем молодым людям строить свою жизнь с учетом разных аспектов и достигать успеха как в спорте, так и в профессиональной сфере.

 Важно осознавать, что карьера спортсмена скоротечна и связана с большими рисками потерять здоровье. Очень желательно иметь образование во вне спортивной отрасли. Получение образования вне спорта облегчает с одной стороны смену деятельности спортсмена, но с другой стороны усложняет его жизнь. Непросто сочетать учебу с непрерывной подготовкой и участием в соревнованиях.

 После ухода из спорта бывшему спортсмену рекомендуется выбирать профессию, связанную с бывшей деятельностью, поскольку они уже имеют опыт, знания и навыки в этой области. Однако, важно помнить, что каждый человек уникален и способен на разные достижения. Бывший спортсмен может успешно реализоваться не только в профессиях, связанных со спортом, но и в других сферах, занимаясь бизнесом, наукой, искусством и т.д.

При этом, важно, чтобы бывший спортсмен получал квалифицированную помощь и поддержку при выборе новой профессии, проходил специальные курсы и тренинги, а также имел возможность поддерживать связи и контакты среди своих бывших тренеров и коллег. Открытие новых возможностей и перспектив помогает бывшим спортсменам успешно реализоваться в новой деятельности и продолжать свой жизненный путь в соответствии со своими желаниями и потребностями.

**ГЛАВА 1.** **ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ**

**1.1. Социальная адаптация спортсменов**

Под социальной адаптацией понимается процесс активного освоения личности новых социальных условий. Отправной точкой очередной социальной адаптации является осознание личностью потребности в усвоении новых социальных и профессиональных ценностей. В начале адаптации личность осознает, что некоторые нормы поведения перестают быть источником реализации своих потребностей и самореализации.

Если человек уходит из профессионального спорта, то ему приходится проходить через социальную адаптацию. Чаще всего, если спортсмен прекращает соревноваться, то он совсем не покидает спортивную сферу. Спортсмены обычно становятся либо тренерами, либо чиновниками от спорта. В некоторых случаях спортсмены уходили в политику или бизнес. Иногда бывшие спортсмены становятся спортивными журналистами, актерами или каскадерами. В наихудших случаях спортсмен становится человеком с ограниченными возможностями. Важно понимать, что у бывшего спортсмена есть опыт и навыки, которые могут быть полезными в других областях жизни. Более того, известно, что спорт развивает такие навыки, как упорство, самодисциплина, командный дух и стремление к лучшим результатам, которые могут помочь бывшему спортсмену добиться успеха во многих сферах жизни.

К основным причинам завершения спортивной карьеры можно отнести получение травм, достижение возрастного лимита, длительный период неудач в соревнованиях, пресыщенность конкретным видом спорта, нехватка финансирования. Первая и третья причины могут повести за собой серьезные проблемы психологического характера и проблемы со здоровьем. В решении этих проблем помогает специальная реабилитация». «Послеспортивная реабилитация» — это системный процесс поэтапного выхода спортсмена из профессионального спорта. Она включает в себя восстановление физиологического, социально-психического состояния человека.

В список задач послеспортивной реабилитации входит помощь в социальной адаптации спортсмена и связанной с ней ресоциализации. Под ресоциализацией мы понимаем некоторое изменение и усвоение социальных норм, ценностей личности.

Ресоциализация является важным аспектом послеспортивной реабилитации, а именно - усвоение и изменение социальных норм и ценностей личности. Бывшие спортсмены, которые провели много лет в спорте, могут столкнуться с трудностями адаптации в новой реальности и новых социальных кругах. Поэтому важно помочь им освоить новые социальные нормы и ценности, особенно связанные с новой профессиональной деятельностью. Для достижения этой цели могут использоваться различные методы, например, психологические консультации, тренинги, курсы социальной адаптации и т.д. Основная цель - помочь бывшим спортсменам успешно адаптироваться в новой среде и реализоваться в новой профессиональной деятельности.

 «Ресоциализация бывших профессиональных спортсменов — это процесс включения индивидов в систему социальных отношений, сложившуюся в социальной общности и основанную на их интересах. Ресоциализация бывших профессиональных спортсменов - это сложный процесс, который требует включения нескольких аспектов.

Смена деятельности может оказаться сложной для бывшего спортсмена, который привык заниматься спортом и не имеет опыта в других областях. Поэтому не менее важным аспектом ресоциализации является социально-психологическая подготовка к смене деятельности, которая позволит сгладить острые углы и уменьшить эмоциональное напряжение при переходе на новую работу.

Помощь в трудоустройстве и профессиональная переподготовка также являются важными аспектами ресоциализации. Бывшие спортсмены могут нуждаться в специальной подготовке и помощи в поиске новой работы.

Помощь в решении материальных проблем также может быть необходима, особенно если спортсмен вынужден был покинуть спорт из-за травмы или других обстоятельств, которые не позволяли ему продолжать карьеру.

В итоге, ресоциализация бывших профессиональных спортсменов должна включать комплексный подход, с учетом вышеупомянутых аспектов, чтобы облегчить переход на новую жизнь и успешную адаптацию в обществе.

В российскую спортивную лексику термин «карьера» пришёл относительно недавно. Построение спортивной карьеры происходит в общем теми же путями, что и построение карьеры в любом другом поприще.

Н. Б. Стамбулова выделяет три существенных признака любой карьеры: «многолетняя деятельность или поприще, которое человек себе выбирает; высокие достижения; самосовершенствование субъекта в данной деятельности».

В настоящее время существует множество периодизаций спортивной карьеры. Нам наиболее близка периодизация, представленная Б.Г. Ананьевым, который выделял четыре периода, в которые входят подготовка, старт, кульминация и финиш.

Периодизация Б.Г. Ананьева довольно широко используется в спортивной практике и легко применима к большинству спортивных видов. Она представляет собой логическое разделение спортивной карьеры на четыре основных этапа, каждый из которых характеризуется определенными особенностями.

Первый период - подготовительный - связан с введением спортсмена в тренировочный процесс и созданием базовой физической подготовки.

Второй период - стартовый - начинается с первых соревнований и заканчивается достижением первых успешных результатов.

Третий период - кульминационный - связан с достижением наивысшей точки спортивной карьеры, максимальными результатами и победами.

Четвертый период - финишный - происходит после достижения пика карьеры и связан с постепенным снижением результатов и подготовки к завершению спортивной карьеры.

Естественно, социальная адаптация спортсмена зависит от спортивных достижений: чем больше побед в соревнованиях, тем сложнее дается окончание спортивной карьеры и труднее проходит дальнейшая социальная адаптация. Спортсмены, которые проходили соответствующую психологическую подготовку, параллельно со спортивной деятельностью начинают и карьеру в другой сфере. Например, А. Г. Легков еще до завершения спортивной карьеры занялся политической деятельностью, А.В. Шипулин занимается благотворительностью, Е.В. Плющенко занимался политикой и продолжает участвовать в различных шоу.

На основе вышеизложенного материала можно отметить, что «кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры наступает в связи комплексом причин, которые заставляют спортсмена задуматься о завершении спортивной карьеры. Социальная адаптация связана с завершением спортивной карьеры, с коренным изменением места спорта в жизни человека и влечет за собой необходимость перестройки образа «Я» и осознания ценности своей личности вне социальной роли спортсмена» [35, с. 11].

Профессиональные спортсмены сталкиваются примерно с теми же проблемами при смене социальных ролей, коллектива, профессиональной деятельности, социальных статусов, как и многие обычные люди, которым пришлось поменять профессию. Кроме того, профессиональные спортсмены, как правило, сильно связаны со своей профессией, и когда они вынуждены оставить эту профессию, это может привести к разочарованию, депрессии, потери самооценки и другим проблемам. Это требует не только социальной адаптации, но и поддержки со стороны психологов и тренеров, которые могут помочь спортсмену справиться с эмоциональным напряжением и стрессом, который сопровождает переход на новую стадию жизни.

Карьеру спортсмена можно представить в виде следующих стадий:

1. Начало карьеры - это первая стадия, когда спортсмен начинает заниматься выбранным видом спорта, получает первый опыт и начинает развиваться в нем.

2. Средняя стадия карьеры - это период, когда спортсмен уже имеет достаточно опыта, результаты и выделенную квалификацию. В этот период спортсмен уже может участвовать в высококлассных соревнованиях и получать призы и награды.

3. Финальная стадия карьеры - это период, когда спортсмен готовится к завершению своей карьеры. Этот период может наступить по разным причинам, таким как возраст, травмы или желание переключиться на другую деятельность. В этом периоде спортсмен начинает готовиться к тому, что будет делать после завершения спортивной карьеры.

4. Переходный период - это критический период, когда спортсмен завершает свою карьеру и начинает искать новый путь для себя. В этот период спортсмен должен решить, что делать дальше, получить нужные навыки и квалификацию для нового рода деятельности.

Каждая стадия карьеры спортсмена может иметь свои особенности и запросы для тренировок, питания и связанных аспектов. Поэтому обеспечение правильной поддержки и тренировок на каждой стадии карьеры может быть важным для успеха спортсмена.

**1.2. Кризисы в спортивной карьере**

Характеристика спортивной карьеры должна согласоваться с определением кризисных периодов. Понятие «кризис» трактуется, в первую очередь, как «решающий момент в становлении и развитии индивида, характеризующееся определенной опасностью или трудной ситуацией».

Рассмотрим краткую характеристику кризисов, которые могут возникнуть в ходе спортивной карьеры:

1. Кризис идентичности – связан с выбором спортивного направления или сменой тренера, изменением условий тренировок, что может спровоцировать у спортсмена переоценку своих способностей, переоценку ценностей и целей.

2. Кризис дисбаланса – возникает, когда индивидуум преодолел большой этап своей карьеры и достиг высоких результатов, но не может удержаться на этом уровне. Это может быть связано с физической и эмоциональной усталостью, травмами, нехваткой мотивации.

3. Кризис среднего возраста – происходит в середине карьеры (около 25-30 лет) и связан с появлением новых задач, требующих от спортсмена большего усилия и мастерства, а также социальных проблем, таких как семейная жизнь, забота о детях, наличие второй профессии

4. Кризис перехода – связан с уходом спортсмена на пенсию или в другую профессиональную сферу, когда он недостаточно подготовлен к новым испытаниям и требованиям.

Важно отметить, что каждый кризисный период может быть как вызовом, так и возможностью для роста и развития спортсмена. Он может помочь ему понять свои слабости и сильные стороны, пересмотреть свои цели и перспективы, а также повысить свою мотивацию и уверенность в своих силах.

Спортивная карьера, как и жизнь любого человека, представляет из себя череду сменяющих друг друга «кризисов-переходов», завершение спортивной карьеры – зачастую один из труднейших из них. Жизнь кардинально меняется, она как будто замирает, те ценности, которые были связаны с достижением цели и стимулировали спортсмена, исчезают, жизнь теряет смысл, самооценка спортсмена падает.

Именно неспособность спортсмена преодолеть кризис и разрешить противоречия обычно ведет к преждевременному уходу из спорта, завершению спортивной карьеры.

Кризисы в спорте, как и в любой другой профессии, неизбежны. Они могут быть вызваны травмами, неудачами на соревнованиях, изменением тренера или команды, личными проблемами и т.д. Как спортсмен на это реагирует, определяет, будет ли он продолжать свою карьеру или завершит ее раньше времени.

Спортом заниматься сложно не только потому, что это требует физической подготовки и выносливости, но и потому, что это требует психологической устойчивости. Спортсмен должен быть готов к тому, что он может потерпеть неудачу и что его карьера может идти не так, как он планировал.

Однако, если спортсмен сможет определить причину своего кризиса и работать над преодолением ее, то он сможет продолжить свою карьеру и, возможно, достичь еще больших результатов. Если же спортсмен не сможет разобраться с причиной своих проблем и преодолеть их, то он может потерять мотивацию и завершить карьеру раньше времени.

Именно поэтому спортсменам очень важно работать не только над своей физической подготовкой, но и над своей психологической стойкостью. Они должны научиться преодолевать трудности и неудачи, а также разрешать противоречия, чтобы продолжать свой путь в спортивном мире.

На решение проблемы социализации спортсменов направлены различные методики .

Исследования А. А. Благинина, Н. С. Бара и С. Н. Шихвердиева показали, что «для оптимизации социально-психологической адаптации спортсменов, завершающих карьеру, необходимо корректировать: коммуникативные характеристики; профессиональное самоопределение; некоторые формы девиантного поведения (недисциплинированность, равнодушие к окружающему); склонности к ряду зависимостей (особенно – табачной, пищевой, любовной, лекарственной и телевизионной)» [2, С. 64-76.].

Также исследования показали, что важным аспектом успешной адаптации спортсменов после завершения карьеры является поддержка со стороны семьи, близких людей и специалистов в области психологии и социальной работы. Это помогает спортсменам перестроить свою жизнь и найти новые цели и направления деятельности.

Также, для успешной адаптации, важно помочь спортсменам преодолеть потерю структуры и ритма жизни, которые были связаны с тренировками и соревнованиями. Такие спортсмены должны создать новый распорядок дня, определить временные и долгосрочные цели, а также научиться принимать решения и решать проблемы без участия тренера или команды.

В целом, социально-психологическая адаптация спортсменов после завершения карьеры является сложным и многогранным процессом, который требует внимания со стороны всех заинтересованных сторон и профессиональную помощь со стороны психологов, социальных работников и тренеров.

В основу методики Н.Б. Стамбуловой [36] положен комплексный подход, включающий в себя «поиск путей решений в его психологическом, физиологическом и социальном аспектах одновременно». Автор методики считает, что адаптация после окончания спортивной карьеры может быть связана с необходимостью перехода на новую профессию и подготовкой к ней. Это может потребовать форсирования профессиональной подготовки, что может быть вызывать трудности и необходимость преодоления различных препятствий.

Кроме того, спортсмену может потребоваться создание нового образа жизни, который будет включать в себя новые интересы, увлечения и круг общения. Этот процесс может потребовать времени и усилий, поскольку спортсмен уже был настроен на определенный образ жизни во время занятия спортом.

Также автор методики отмечает, что адаптация спортсмена может требовать создания новой семьи или перестройки отношений в уже существующей. Это может быть вызвано тем, что спортсмен уже имел семейную жизнь во время своей карьеры, но после завершения спортивной деятельности может потребоваться выстраивание новых отношений и создание новой семьи.

В Великобритании спортсменам, завершающим профессиональную спортивную карьеру, предоставляется поддержка в выборе новой сферы деятельности и реализации карьерного роста Под эгидой национального Олимпийского комитета Италии для экс- спортсменов, которые завершили спортивную карьеру оказывается помощь по трудоустройству, а также возможность принятия участия в специальных образовательных программах для тренеров. Олимпийский комитет Норвегии предоставляет экс-спортсменам ряд мер для поддержки в переходный период после завершения спортивной карьеры: совместное планировании будущей карьеры и предоставляет услуги в сфере здравоохранения. В Соединенных Штатах Америки Национальной футбольной лигой разработана программа завершения карьеры, задачей которой выступает оказание помощи спортсменам при окончании их профессиональной спортивной деятельности и построении карьеры в сфере бизнеса. В рамках данной программы также предоставляются консультации по вопросам финансового планирования и управления материальными ресурсами. В Канаде для экс-спортсменов существует возможность предоставления материальной поддержки для оплаты своего образования. Также спортивными центрами проводятся специальные семинары, на которых осуществляется психологическая поддержка спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры [36].

Спортивная карьера способна породить множество проблем для спортсмена, связанных с общественной жизнью и личностным развитием, поэтому после завершения карьеры могут возникнуть следующие проблемы, которые требуют разрешения:

1. Потеря идентичности. Для спортсменов спортивная карьера может стать главным аспектом их личности, что часто ведет к потере чувства идентичности после ее завершения.

2. Эмоциональная нестабильность. Спортивная карьера может сказаться на эмоциональном здоровье спортсмена, что может вызвать серьезные проблемы в повседневной жизни.

3. Потеря статуса. В мире спорта спортсмены могут иметь высокий статус, но после завершения карьеры они могут столкнуться с потерей статуса и признания со стороны общества.

4. Профессиональная неадаптированность. Нередко спортсмены могут стать не понимаемыми в профессиональной сфере, что влечет за собой проблему низкой социальной адаптированности.

5. Экономические трудности. Многие спортсмены могут столкнуться с финансовыми трудностями после завершения карьеры, особенно если они не имеют опыта в других профессиональных сферах.

6. Проблемы со здоровьем. Спортсмены иногда могут страдать от различных условий, связанных со здоровьем, включая болезни, связанные с определенными видами спорта.

7. Проблемы в личных отношениях. Некоторые спортсмены могут испытывать трудности в личных отношениях после завершения карьеры, так как их образ жизни может измениться радикальным образом.

Для успешной адаптации к новой жизни после завершения спортивной карьеры спортсменам может потребоваться помощь профессионалов в различных областях, включая психологов, тренеров и социальных работников.

Однако, далеко не у всех получается удачно справиться с кризисом финиша спортивной карьеры. Нагнетание развития этого кризиса, как правило, увеличивается при таких условиях, как: неожиданность ухода, отсутствие заблаговременной подготовки к уходу, пассивная позиция самого спортсмена, недостаточность как материальной, так и психологической поддержки, содействия близких. Кроме того, значимым фактором выступает различие между статусом спортсмена в спортивной деятельности и после окончания спортивной карьеры. Соответственно, чем больше указанная разница, тем психологически тяжелее протекает этот кризис.

Для того чтобы успешно преодолеть кризис финиша карьеры, спортсмену нужно учитывать несколько важных факторов. В первую очередь, необходимо заблаговременно подготовиться к уходу и начать строить планы на будущее. Этот процесс может включать выбор новой профессии, обучение и приобретение необходимых навыков, поиск новых интересов и хобби.

Кроме того, очень важно наладить круг общения и поддерживать контакты с близкими и друзьями, которые могут стать опорой в трудные моменты.

Таким образом, учет вышеописанных противоречий, стандартных для каждого кризиса спортивной карьеры, дает возможность подготовить к ним спортсмена, оказав эффективную психологическую поддержку и помощь.

Подобные глубокие описания кризисов спортивной карьеры, а также описания, учитывающие ее специфику в разнообразных видах спорта, выступают базой для формирования системы психологического сопровождения спортивных кризисов и демонстрируют прямой выход в спортивную практику.

В результате нашего исследования для успешной социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры в рамках оказания психологической помощи специалист должен донести следующие идеи:

1. Кратковременность спортивной карьеры как явления или риск вероятности ее преждевременного окончания.
2. Готовность видеть себя в другой социальной роли после завершения спортивной карьеры.
3. Готовность к самостоятельному решению бытовых проблем и несению ответственности за принятые решения.

**1.3. Методы психологической помощи спортсменам, находящимся на этапе завершения спортивной карьеры**

Особенно важная роль в процессе сопровождения спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры, должна отводиться такому разделу психологической помощи, как планирование будущей профессиональной карьеры.

В результате спортивного сопровождения спортсмен должен «переключиться» на новый вид деятельности, не менее привлекательный в субъективном отношении, чем спорт. Так как в современном обществе различным видам профессиональной деятельности соответствуют разные стили жизни, то выбор карьеры, по сути, превращается в выбор жизни в целом. В связи с этим изменение структуры интересов, адекватных новой социальной реальности, является одним из критериев реадаптации спортсмена [29, С. 18 - 21.].

Планирование своей будущей профессиональной карьеры должно начинаться еще до того, как спортсмен завершит свою карьеру. В процессе подготовки к уходу со спортивной арены, необходимо обращать особое внимание на развитие навыков, которые могут пригодиться в будущей работе или бизнесе. Это может включать в себя прохождение специальных курсов, изучение новых языков, развитие коммуникативных навыков и т.п.

Для успешного планирования будущей профессиональной карьеры, спортсмен может обратиться к профессиональным консультантам, которые помогут определить сильные и слабые стороны обучаемого, выявить его интересы и потенциальные направления развития. Кроме того, существуют специальные программы и гранты для поддержки спортсменов на этом этапе и помощи при переходе в новую профессию.

Важно понимать, что завершение спортивной карьеры – это не только конец спортивной карьеры, но и начало нового этапа жизни, который может быть наполнен новыми вызовами и возможностями, если правильно подойти к его организации и планированию.

Исследователи отмечают, что если спортсмен заранее определился с новой профессией, то на завершающем этапе спортивной карьеры происходит не разрушение, а реконструкция мотивационной сферы личности, что проходит гораздо менее болезненно. Новые интересы, ценности, цели помогают спортсмену поддерживать оптимизм и положительную самооценку. Таким образом, оптимально, если кризис завершения спортивной карьеры сольется с кризисом начала новой профессиональной карьеры спортсмена.

Есть основания согласиться с тем, что проблема профессионального самоопределения является «ключевой» для спортсменов, завершающих спортивную карьеру [8]. Как отмечает Д. К. Давлеткалиев, «абсолютное их большинство не обладает информацией о возможностях получения новой профессии или применении своих умений и навыков в новом виде деятельности в конкретном регионе проживания. В практике отечественного спорта профессиональное консультирование спортсменов практически не ведется. Исследований этой проблемы также не обнаружено» [8, c. 15].

Еще одним методом психологической помощи спортсменам, заканчивающим спортивную карьеру, является социально-психологический тренинг. Это средство, к сожалению, довольно редко используется в процессе психологического сопровождения в спорте. Немногие исследования доказывают, что «тренировки являются довольно эффективным методом решения различных психологических проблем спортсменов. Исследователи фиксируют повышение у спортсменов после их завершения уверенности в себе, полноты самопознания, позитивности, готовности к принятию ответственности, достижения компетентности в общении, мотивации» [9, С. 26 - 27.с. 67].

В зарубежной психологии спорта элементы тренинга активно используются при оказании психологической помощи спортсменам, завершающим свою спортивную карьеру (Blind E. M., Parker K. B.). Данные тренинги проводят как «проигрывание» ситуации, когда спортсмен завершает свою карьеру, тренинг устройства на работу, тренинг уверенности в себе. Это помогает снизить психическую напряженность спортсменов. Такие тренинги могут помочь спортсменам увидеть новые перспективы и возможности в жизни, осознать свои интересы и цели, а также найти способы достижения этих целей. Тренинги устройства на работу могут помочь спортсменам развивать навыки, необходимые для успешного поиска работы, а тренинг уверенности в себе поможет спортсменам повысить свою самооценку и уверенность в своем будущем.

Также могут быть использованы тренинги коммуникации и совместной работы, которые помогут спортсменам улучшить свои коммуникативные навыки и научиться работать в команде.

Такие тренинги могут проводиться как индивидуально, так и в группах, и предоставляться как спортивными, так и независимыми психологами.

Мы адаптировали данные методы психологической помощи спортсменам, включили этапы психодиагностики, психокоррекции и оценки эффективности. Основные методы, которые используются в рамках данной технологии: гайд-интервью (от англ. guide — гид или guided — управляемый и interview — проводить беседу) — руководство для специалиста, содержащее ряд открытых вопросов, предполагающих развернутый ответ, а не односложный «да» или «нет», и направленных на раскрытие определенной темы. Оно не предполагает жесткой последовательности вопросов, а лишь задает направление. Причем подробное и четкое описание поведенческих примеров, желательных или нежелательных, позволяет избежать субъективных и ошибочных оценок, а также дает возможность всем вовлеченным в эту процедуру иметь одинаковое понимание процессов и принятых стандартов.

В ходе исследования для определения уровня ситуативной и личностной тревоги была использована методика Спилберга-Ханина. Она построена по принципу самооценки на основе шкалирования отдельных характеристик своего состояния в заданной ситуации. Респондентам предлагалось оценить свое состояние по отношению к ситуации завершения спортивной карьеры и что они чувствуют обычно. Сумма баллов по всем отмеченным позициям позволяет определить уровень тревоги: до 30 баллов – низкая тревожность. 31-45 баллов – средняя тревожность, более 45 баллов – высокая тревожность.

Учитывая актуальность проблемы, мы решили провести анкетирование. Целью которого было определение психологических факторов успешной социальной адаптации спортсменов. В анкетировании приняли участие 20 борцов.

Таким образом, проанализировав результаты данной анкеты, одним из немаловажных вопросов являются следующие показатели:

Рисунок 1 - Результаты причин завершения спортивной карьеры

На рисунке 1 показаны следующие причины завершения спортивной карьеры:

- 7 человек по болезни (35 %)

- 6 человек из-за недовольства родных, близких и друзей (30%)

- 2 человека из-за появления новых интересов и увлечений (10 %)

- 1 человек из-за конфликта с тренером (5 %)

- 1 человек из-за создания семьи (5%)

-1 человек – достижение намеченной цели (5%)

- 1 человек из-за возраста, которые не позволяет показывать высокие результаты (5%)

- 1 человек по другой причине (5%).

Рисунок 2 - Результаты: долго ли пришлось раздумывать над новым занятием после ухода из большого спорта

На рисунке 2 показаны результаты долго ли пришлось раздумывать над новым занятием после ухода из большого спорта:

- 10 человек знали заранее, чем будут заниматься (50%)

- 1 человек размышлял около года (5 %)

- 4 человека не раздумывали долго, так как предложили сразу хорошую работу (20%)

- 5 человек сменили несколько видов деятельности, пока не нашли подходящую (25%).

Рисунок 3 - Результаты психологического и эмоционального состояния после ухода из спорта

На рисунке 3 показаны результаты психологического и эмоционального состояния после ухода из спорта

- 7 человек – ухудшилось (сильные переживания, страх перед грядущими изменениями, тревога (35%))

- 3 человека – улучшилось (стал более спокойным, спало постоянное напряжение (15%)

- 5 человек – ничего не изменилось (25%)

-5 человек – не задумывались (25%).

По результатам методики опредления уровня ситуативной и личностной тревожности Спилберга-Ханина сумма баллов по всем отмеченным позициям позволяет определить уровень тревоги: до 30 баллов – низкая тревожность, 31-45 баллов – средняя тревожность. Более 45 баллов – высокая тревожность.

- 90 % - средний уровень тревожности (18 человек)

-10 % - высокий уровень тревожности (2 человека).

Результаты личностной тревожности:

- 45% - средний уровень тревожности (9 человек)

-40% - высокий уровень тревожности (8 человек)

- 15% - низкий уровень тревожности (3 человека).

Следовательно, можно предположить, что одной из мер социально-психологической поддержки борцов, заканчивающих свою спортивную карьеру, должна быть целенаправленная работа по коррекции их тревожности и повышению их уверенности в себе, в своих возможностях.

В целом, проведенное исследование борцов, завершивших свою спортивную карьеру, показало следующее:

1. Спортсмены, испытавшие трудности социальной адаптации, характеризуются высоким уровнем тревожности, что может быть обусловлено неуверенностью человека в своей компетенции в новых условиях.
2. Спортсменов, испытывающих и не испытывающих трудности адаптации после завершения спортивной карьеры, характеризуют не только разные уровни тревожности, но и определенные личностные особенности, характеризующие степень понимания ответственности за все, что происходит с ними как в профессиональной сфере, так и в других сферах.
3. В ходе социально-психологической работы со спортсменами, заканчивающими свою спортивную карьеру, необходимы специальные мероприятия, направленные на коррекцию их тревожности, повышение уверенности в себе, формирующие достаточный уровень компетентности в новых условиях.

Представленные результаты анкетирования спортсменов, завершивших свою спортивную карьеру, показали, что в период активной спортивной жизни недостаточно уделяют внимания вопросам организации своей жизни после ухода из спорта. В то же время, в период, непосредственной предшествующему уходу, у них появляется тревога и неуверенность в будущем.

Момент уход из спорта оказывает психотравмирующее воздействие на человека, что ощущается и описывается как кризис завершения спортивной карьеры. Люди, которые с детских лет посвятили себя спорту, как правило, часто с трудом адаптируются в условиях жизни вне спорта.

Такое положение усугубляется еще и рядом специфических обстоятельств:

-спортсменам, закончившим спортивную карьеру, приходится кардинально менять сразу многие аспекты своей жизнедеятельности (профессиональные, бытовые, социально-психологические) уже в достаточно зрелом возрасте, что зачастую приводит к стрессовой ситуации;

-значительная часть спортсменов, закончивших спортивную карьеру, или не имеет какой-либо другой специальности, или не имеет достаточно сформированных навыков по ней;

-положение спортсменов закончивших спортивную карьеру на рынке труда, усугубляется тем, что сегодня работодатель отдает предпочтение уже имеющим опыт работы, но при этом молодым специалистам;

-уровень материального вознаграждения за труд и обеспечения во многих профессиях ниже, чем был у спортсмена в период расцвета спортивной карьеры.

Далее мы разработали гайд-интервью, с несколькими тематическими блоками (вопросы гайд-интервью в Приложении):

**1.** Причина завершения спортивной карьеры.

2. Принятие решения о завершении спортивной карьеры.

3. Удовлетворенность спортивной карьерой.

4. Переходный» период.

5. Процесс адаптации в новых условиях.

6. Трудности после завершения спортивной карьеры

В ходе эмпирического исследования нами было проведено 20 глубинных интервью с бывшими спортсменами. Таким образом, описание процесса ресоциализации спортсменов после завершения спортивной карьеры строится на анализе 20-ти интервью спортсменов. Описание данного процесса изложено нами, основываясь на выделенных ранее тематических блоках (рис.4).

Рисунок 4 – Причина завершения спортивной карьеры

Спортивная травма может быть получена в один момент – переломы, ушибы, растяжения, а может иметь накопительный характер. Накапливаясь, в конечном итоге, она перерастает в серьезную травму, не позволяющую спортсмену тренироваться должным образом. Наиболее сложной для психологического преодоления является неожиданная травма. Такая травма сразу разрушает все дальнейшие планы спортсмена, особенно, если происходит перед крупными соревнованиями.

Психологический аспект травмы важен не менее физического. Спортсмены не только повреждают свое тело, но и сталкиваются с эмоциональными трудностями, такими как разочарование, гнев, страх, тревога и депрессия. Возможность продолжить тренировки и соревнования может казаться невозможной, и этот период может стать очень тяжелым для самих спортсменов, так как они не могут в полной мере заниматься своим спортом.

Психологические методы помощи при таких травмах могут включать в себя работу с эмоциями, понимание процессов реабилитации и восстановления, разработку стратегии восстановления, включая новые методы тренировок и техники управления уровнем тревоги. Важно помочь спортсменам сохранять позитивный настрой и веру в то, что они смогут снова тренироваться и соревноваться.

Кроме того, поддержка психолога и других членов команды могут помочь спортсмену не чувствовать себя одиноким и изолированным. В конечном итоге, эффективный подход к восстановлению после травмы должен учитывать как физические, так и психологические аспекты, чтобы спортсмен смог вернуться на тренировки и соревнования в полной мере.

Второй распространенной причиной завершения спортивной карьеры является физическая и психологическая усталость от спорта. Спортсмены долгие годы подчинены строгому спортивному режиму, преодолевают большие физические нагрузки, проходят одни и те же тренировочные и соревновательные циклы, общаются с ограниченным кругом людей, практически не имеют времени на личную жизнь. Рано или поздно спортсмен устает от такого образа жизни и переходит к другому виду деятельности.

Еще одной причиной завершения спортивной карьеры является снижение спортивных результатов. Находясь долгое время на высоком уровне, спортсмен начинает считать, что опуститься ниже он уже не имеет права. Поэтому, не повторяя предыдущих успехов, завершает спортивную карьеру.Снижение спортивных результатов может привести к депрессивным мыслям у спортсмена, особенно если он долгое время был на высоком уровне. Это может привести к чувству провала, потере мотивации и даже к физическим проблемам, таким как травма или перенапряжение.

Для того чтобы избежать такой ситуации, спортсмен должен планировать свою карьеру и устанавливать реалистичные цели, постепенно повышая их сложность и приспосабливаясь к изменяющимся обстоятельствам. Также важно осознавать, что спортивные результаты - это не единственный показатель успеха в спорте, и что сам процесс тренировок и участие в соревнованиях могут приносить удовлетворение и радость.

Распространенной причиной завершения спортивной карьеры является отсутствие мотивации. Спортсмен может понять, что не хочет больше заниматься спортивной деятельностью, потому что он уже достиг высшей точки в своей карьере, и ему больше некуда стремиться. Также спортсмен может потерять мотивацию к спортивной деятельности, потому что полностью исчерпал себя в качестве спортсмена. Когда спортсмен достигает высоких результатов, ему может показаться, что больше нет цели для достижения, что больше некуда развиваться и расти. Это может утомить его и привести к потере интереса к спорту.

Кроме того, физические и психологические нагрузки, такие как травмы, затяжные сложные тренировки и конкуренция, также могут утомлять спортсмена и ломить его мотивацию.

Чтобы избежать потери мотивации, спортсмен должен постоянно обновлять свои цели и стремления, находить новые вызовы и учиться справляться с трудностями. Также он может посетить психологических консультантов или тренеров, чтобы помочь ему сохранить мотивацию и интерес к спортивной деятельности.

Причиной завершения спортивной карьеры может стать желание спортсмена создать семью или быть рядом с уже имеющейся семьей. Спортсмены большую часть времени проводят на тренировочных сборах и соревнованиях, поэтому редко видят своих родных. Желание закончить спортивную деятельность часто мотивировано именно стремлением иметь полноценную семью.

Чаще всего спортсмены завершают свою спортивную карьеру по целому комплексу причин. Завершение спортивной карьеры для большинства спортсменов – маленькая смерть. Многие спортсмены, как могут оттягивают этот момент, боятся принять решение, которое полностью поменяет их жизнь.

Рисунок 5 – Удовлетворенность спортивной карьерой

Легче всего решение о завершении спортивной карьеры дается спортсменам, которые полностью реализовали себя в спорте, добились необходимых для себя высот. Спортсмены же, которые не достигли своих целей, могут чувствовать большую неуверенность в своих возможностях и бояться, что не смогут достичь успеха в будущем. Они могут испытывать беспокойство и нехватку мотивации, даже если физически продолжают тренироваться и соревноваться. Однако и в этом случае спортсмены могут использовать эту ситуацию как мотивацию, чтобы продолжать работать над своими навыками и достичь своих целей в будущем.

Решение о завершении спортивной карьеры дается очень тяжело. Принятие такого решения может растягиваться на месяцы и даже годы, когда спортсмен уже не показывает высоких результатов, но тем не менее, не переходит к полноценной жизни вне спорта, надеясь вернуться на прежний уровень. Просто перестать заниматься спортом для многих спортсменов означает оставить то, что было их жизнью на протяжении многих лет. Это может вызвать чувство потери и неуверенности в будущем.

Некоторые спортсмены могут продолжать тренироваться и участвовать в соревнованиях, несмотря на то, что уже не достигают прежних результатов. Это может быть связано с тем, что они по-прежнему наслаждаются самим процессом тренировок и соревнований, или что они не готовы оставить спорт полностью.

Однако такой подход может быть вреден, не только для спортсмена самого, но и для его здоровья. Поэтому важно, чтобы спортсмены постепенно готовились к завершению своей карьеры, что включает в себя поиск новых увлечений и занятий, поддержание круга общения за пределами спортивного мира, а также освоение новых навыков и профессиональных навыков, которые могут пригодиться в будущем.

Без сожаления принимают решение о завершении спортивной карьеры спортсмены, для которых уход из спорта – открытие новых границ и возможностей. Для них завершение спортивной карьеры – не крах старой, а начало новой жизни. Как правило, это спортсмены, полностью реализовавшие себя в спорте, и их уход – сознательный выбор.

После завершения спортивной карьеры для большинства спортсменов наступает некий «переходный» период, когда спортсмен закончил одну деятельность, но еще не перешел к другой. Такой период часто сопровождается состоянием неопределенности, особенно, если уход из спорта был внезапным и неподготовленным. Часто спортсмен просто не представляет, чем ему заниматься дальше, его охватывает чувство беспомощности и ненужности. Типичной ситуацией после ухода из спорта является желание спортсмена «насладиться свободой», совершать действия, которые были не совместимы со спортивным режимом. Так как спортсмены отличаются своей целеустремленностью, ощущение свободы им быстро надоедает, и они начинают искать новую сферу применения своих навыков.

Полная погруженность в спортивный процесс на протяжении многих лет может послужить как преимуществом, так и недостатком для дальнейшей социализации спортсмена в обществе. Некоторые спортсмены отмечают, что доминирующая роль спорта в их жизни на протяжении многих лет привела к тому, что они либо некомфортно чувствуют себя в новой сфере, либо вообще не имеют возможности перейти к новой деятельности из-за отсутствия необходимых знаний и навыков.

Однако полная погруженность в спортивный процесс также может стать преимуществом при адаптации спортсмена к новым условиям. Спортивный опыт может помочь спортсмену при переходе на новую профессию, например, если это связано с тренировками и физической активностью. Кроме того, опыт командной работы и совместного достижения целей в спорте может перенестись и на другие сферы жизни, такие как работа и семейные отношения.

Рисунок 6 – Процесс адаптации в новых условиях

Подавляющее большинство спортсменов после завершения спортивной карьеры, так или иначе, остаются в сфере спорта в разных качествах. Чаще всего, бывшие спортсмены становятся тренерами. Это самый удачный способ продолжения профессиональной деятельности. Причем часто спортсмен продолжает работать со своим же тренером и командой, с которой тренировался сам. В таком случае переход к новой деятельности проходит практически безболезненно для спортсмена. Он остается в той же обстановке, но в другом качестве*.* Облегчает переход к тренерской деятельности и то, что большинство спортсменов получают профессию тренера еще в период своей активной спортивной деятельности. Например, в сборной России по художественной гимнастике спортивное образование является обязательным, на его получении настаивает главный тренер сборной, независимо от того, планирует спортсмен далее переходить на тренерскую деятельность или нет.

В целом, оптимизация процесса ресоциализации спортсменов после завершения спортивной карьеры требует внимательного подхода и сотрудничества между спортивными организациями, государственными службами и другими заинтересованными сторонами. Помощь и поддержка должны быть доступны для всех бывших спортсменов, чтобы обеспечить им гладкий переход к новой жизни и успешную интеграцию в социальную среду.

Спортсмены самого элитного уровня часто после завершения спортивной карьеры занимают руководящие должности в спортивных федерациях, клубах. Кроме того, некоторые бывшие спортсмены переходят к работе в других областях, которые могут быть связаны с их спортивным опытом и профессиональными навыками. Например, они могут стать спортивными журналистами, консультантами по физической подготовке или врачами-специалистами по спортивным травмам. Некоторые бывшие спортсмены также открывают свои собственные фитнес-центры или становятся предпринимателями в сфере спортивного оборудования и аксессуаров.

В любом случае, переход от профессионального спорта к другой деятельности может быть сложным, и требует времени и усилий, чтобы найти новое направление, которое будет соответствовать интересам и возможностям бывшего спортсмена. Однако, с правильным планированием и подготовкой, это может стать новым, интригующим и успешным этапом жизни.

Переход к другой деятельности после завершения спортивной карьеры – сложный процесс. Основная сложность, по мнению спортсменов, состоит в том, что их жизнь после завершения спортивной карьеры не так упорядочена. В спорте существует система, и спортсмен всегда знает, что и когда ему делать, а главное – для чего. В спортивной деятельности все понятно: ты выполняешь определенный алгоритм и достигаешь конкретную цель. Когда спортсмен выходит в обычную жизнь, он не понимает, как существовать без годами отработанного набора выполняемых действий. Главная проблема заключается в сложности поставить для себя новую цель, а, следовательно, в определении алгоритма для достижения этой цели. (помощь в постановке цели и составление алгоритма). Цель в спорте ясна – победить, прийти первым, обойти соперника. В обычной жизни эта цель пропадает, а новую поставить крайне сложно.

Однако вместе с этим нужно понимать, что переход к другой деятельности – это новый этап в жизни, который предоставляет много возможностей для роста и развития. Новая деятельность может быть не менее увлекательной и интересной, если подходить к ней с той же самой дисциплиной, настойчивостью и упорством, которые помогали спортсменам достигать своих целей в спорте.

При переходе к новой деятельности, следует учитывать интересы и таланты, которые были приобретены во время карьеры спортсмена. Работая в сфере, связанной со спортом, спортсмены могут использовать свой опыт и знания в новом контексте, в частности, быть тренерами, комментаторами спортсобытий и т.д. Однако, вполне возможно, что бывший спортсмен выберет совершенно иную сферу деятельности, и в этом случае успешный переход будет зависеть от того, насколько он будет открыт новым возможностям, готов изучать новые предметы, развивать свой творческий потенциал и адаптироваться к новым условиям.

Также важно не забывать о том, что переход к новой деятельности – это процесс, который требует времени. Часто для нахождения своего места в новой сфере деятельности потребуется несколько лет, а иногда и больше. Важно оставаться нацеленным на свои цели, продолжать учиться, развиваться и не забывать, что успех в новой сфере деятельности – это результат труда и настойчивости, которые у нас есть.

Процесс перехода к жизни после спорта осложняется еще и тем, что на протяжении спортивной карьеры спортсмен всегда находится под чьим-то руководством и редко принимает самостоятельные решения (решения принимаются не в его пользу). В спорте спортсмены обычно находятся под строгим контролем тренеров, руководителей команд и спортивных организаций. Решения принимаются за них, особенно по вопросам тренировки, диеты и других аспектов, влияющих на спортивные результаты.

Однако, когда спортсмен заканчивает свою спортивную карьеру, он должен взять ответственность на себя и стать своим собственным руководителем. Это не всегда легко, поскольку такой подход необходимо развивать и тренировать. Спортсмен может испытывать проблемы с принятием решений и делать ошибки, но это часть процесса адаптации и повышения личной ответственности.

Важно понимать, что переход к жизни после спорта представляет собой существенный шаг, который требует личностного роста и развития, открытости новым возможностям и готовности бросить вызов собственным ограничениям. Спортивный опыт и дисциплина, полученные в спорте, могут помочь в этом процессе, но также требуется желание и усилия.

Процесс адаптации бывшего спортсмена к новой жизни осложняется еще и тем, что ему полностью приходится менять условия своего существования. В спорте высокого уровня спортсменам предоставляется полный спектр услуг и поддержки, которые часто исчезают после окончания спортивной карьеры. В силу того, что спортсмены не имеют опыта в решении бытовых вопросов, а также по причине травм и других проблем здоровья, многие из них страдают от социальной изоляции и экономических трудностей. В результате, бывшие спортсмены часто вынуждены самостоятельно решать большое количество бытовых проблем и вопросов по устройству своей жизни, таких как поиск работы, жилья, обеспечения себя и своих близких. Некоторые из них также испытывают психологические трудности, связанные с потерей прежнего статуса и уровня активности.

Чтобы успешно адаптироваться к новой жизни, бывшим спортсменам необходимо получать поддержку от различных организаций и общественных инициатив, готовых помочь им в решении бытовых проблем, а также обеспечить условия для переквалификации и трудоустройства. Без этой помощи многие бывшие спортсмены могут столкнуться с трудностями при переходе к новой жизни и потерять свой социальный статус и достижения, связанные со спортивной карьерой.

Также нередки случаи, что спортсмены завершают свою спортивную карьеру, переходят к иной деятельности, а потом вновь собираются возобновить спортивную карьеру. Проанализировав такие случаи, мы пришли к выводу, что основных причин для возобновления карьеры две – осознание незавершенности своей спортивной карьеры и нереализованность в жизни после спорта. Часто спортсмен вынужден закончить спортивную карьеру, так и не достигнув желаемых результатов. В большинстве случаев – из-за травмы. Бывший спортсмен начинает жить обычной жизнью, но осознание своей нереализованности в спортивной деятельности мешает полностью интегрироваться в новую сферу деятельности. Упущенные возможности в спорте все время «сидят в голове». Многие преодолевает это чувство, полностью погружаясь в новую жизнь, другие – пытаются вернуться к активной спортивной деятельности.

Как видим, процесс ресоциализации спортсменов после завершения спортивной карьеры – сложный и многогранный процесс, зависящий от большого числа внешних и внутренних факторов.

Социальная и психологическая адаптация тесно связаны между собой и поэтому спортсменам, закончившим спортивную карьеру, чаще всего говорят о социально-психологической адаптации, которая предлагает рассматривать в виде сложного механизма, составными частями которого, в частности, являются: овладение ими новыми социальными ролями, формирование новой мотивационно-потребностной сферы, восприятие индивидом себя и своего окружения.

В целом, социально-психологическая адаптация включает комплекс мер психологического, социально-педагогического и социально-правового характера, направленных на вторичное самоопределение спортсменов, закончивших спортивную карьеру, и возвращение их к активному участию в жизни общества.

В связи с этим проблема социально-психологической адаптации бывших спортсменов к новым условиям жизни имеет несколько составляющих разного уровня:

- социально-психологическая компенсация кризисного характера ухода из спорта;

- освоение новых отношений, коррекция ценностно-нормативной основы поведения, формирование внутренне непротиворечивой ценностной системы, на основе учета новых жизненных условий и уже имеющегося собственного социального опыта;

-профессиональное дополнительное образование или переподготовка;

-формирование новых поведенческих стратегий. Адекватных к часто меняющимся и не всегда предсказуемым условиям социальной среды.

На основании данных анкетирования мы предположили, что наиболее эффективными могут быть следующие шаги по социально-психологической адаптации спортсменов, закончивших спортивную карьеру:

1-й период. Психологическая адаптация и профессиональная ориентация на завершающем этапе спортивной карьеры. Эту работу необходимо начинать за 1-2 года до завершения спортивной карьеры. На этом этапе спортсменам необходимо предложить ознакомится с тактикой поведения на современном рынке труда с учетом своих интересов, возможностями и желаниями, изучит технологию успешного поиска работы. С этой целью будет полезно посетить семинар в виде тренинга по эффективному поиску работы, правилам поиска вакансий, написания резюме, прохождения собеседования.

На этом этапе важна роль психолога, ведет психологическая готовность к смене профессии – такое психологическое состояние человека, которое характеризуется степенью сформированности ряда личностных качеств, влияющих на эффективность профессиональной переориентации, и наличием определенных умений и знаний, необходимых для грамотного практического осуществления такой переориентации. Психологическая готовность к профессиональной переориентации помогает снизить повышенную психическую напряженность, контрастность внутренних переживаний, неадекватность оценок и самооценок, раздражительность и обидчивость. По окончании этого периода у спортсмена должен быть достигнут требуемый уровень лояльности к будущему уходу из спорта и связанным с ним переменами в жизни.

2-период. Характеризуется самостоятельными усилиями в поиске работы и освоении новой сферы деятельности. Его реализация связана с активность и предприимчивостью самого спортсмена. Однако и в этом периоде ему требуется поддержка в получении сведений о рынке труда, о возможности пройти курс профессиональной доподготовки или переподготовки. На характер поведения и успешность бывшего спортсмена в выборе новой сферы деятельности будет влиять такое качество, как активность, позволяющая ему не попадать в полную зависимость от социальных требований, планировать действия с учетом их соответствия собственным мотивам и целям, сохранять и отстаивать свои позиции. Кроме того, значимыми в процессе профессиональной переориентации качествами являются также такие, как ответственность и самостоятельность личности. Они проявляются в умении сделать обоснованный выбор в любой сфере жизнедеятельности, в том числе и профессиональной. И принять ответственность за этот выбор на себя.

Переход от жизни в спорте к жизни вне спорта у спортсменов характеризуется изменением сложившейся системы взаимоотношений. А также ломкой жизненных стереотипов, сформированных в спортивной среде. При неблагоприятном ходе социально-психологической адаптации наблюдается дефицит активного поведения. Когда человек перестает противостоять неприятностям. Возможны различные разрушающие изменения в социальном положении человека, его здоровье, семейных взаимоотношениях, материальных вопросах. В крайних случаях возможно проявление устойчивых нервно-психических расстройств и даже заболеваний. По окончании второго периода у спортсменов. Закончивших спортивную карьеру, должен быть достигнут устойчивый уровень готовности к адаптации в новых условиях.

Третий период. В основном, направлен на социально-психологическую поддержку процесса адаптации спортсменов, закончивших спортивную карьеру, и может быть назван сопровождающим. Длительность данного периода может продолжаться от полутора до трех лет после ухода из спорта. Этот период связан с перестройкой ранее сложившихся стереотипов на всех уровнях (эмоциональном, поведенческом).

На данном этапе должна происходить именно адаптация, то есть достаточно сложная работа по пересмотру старых стереотипов поведения и приобретению новых недостающих, которые необходимы для овладения новыми знаниями, умениями, навыками, развития жизненно важных качеств, способствующих освоению новых видов профессиональной деятельности. Если при адаптации к спортивной жизни на формирование личности спортсмена во многом влияли социальные условия, характеризующие определенным набором регламентированных профессиональных обязанностей, ответственности, функций и санкций, то социально-психологическая адаптация к новому образу жизни и среды предполагает довольно широкий и неопределенный спектр взаимодействия, который во многом предопределен конкретно-ситуативными условиями, а также личностными образованиями, которые софрмировались в процессе спортивной жизни.

Кроме того, следует обратить внимание на то, что в процессе социально-психологической адаптации спортсменов, закончивших спортивную карьеру, участвуют также члены их семей. Уход из спорта одного члена семьи оказывается болезненным для всех ее членов. Изменения социального статуса и нередко материального положения семьи, неустойчивое психологическое состояние закончившего спортивную карьеру спортсмена нередко способствует обострению семейных конфликтов. Следовательно, организованную и квалификационную социально-психологическую помощь следует оказывать не только самому спортсмену, закончившему спортивную карьеру. Но и всем его близким.

Психологическая помощь в процессе социально-психологической адаптации спортсменов, закончивших спортивную карьеру, по сути, должна пониматься как поддержка спортсмена на всех эатапах формирования таких психологически значимых образований, как субъективный образ мира, новая система отношений с собой, другими людьми и миром в целом. Начальным этапом такого формирования является возникновение первичного расстройства самосознания в форме отчуждения от различных сторон жизни, конечным этапом – восстановление полноценного действия механизма «Идентификация-обособление» и установления позитивных отношений к себе. Другим люядм, миру в целом. И этим должны заниматься подготовленные в этой области квалифицированные специалисты.

Результатом психологической помощи в процессе адаптации к жизни становится новое жизненное качество личности – адаптивность. Под адаптивностью подразумевается способность личности самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой, другим миром в жизненных ситуациях разнообразного характера: как в благоприятных, так и в экстремальных. Такое равновесие предполагает. С одной стороны, готовность и способность изменять условия своей жизни и изменяться самому.

В этом случае психологическая помощь, система социально-психологической реабилитации являются необходимыми и важнейшими условиями активизации самостоятельной поисковой деятельности спортсменов, закончивших спортивную карьеру.

Наиболее главной и важной на сегодняшний день задачей является разработка программ по дополнительной переподготовке и курсов повышения квалификации спортсменов. Профессиональная переподготовка спортсменов, закончивших спортивную карьеру. Должна рассматриваться, как одна из важнейших форм их социальной поддержки.

Решение проблемы адаптации спортсменов к новой социальной реальности в последнее время имеет положительную динамику – законодательно закреплен статус спортсмена-профессионала, существуют программы помощи бывшим спортсменам. Тем не менее, единой программы помощи атлетам, завершившим спортивную деятельность, не существует, проблема еще требует комплексного решения.

Одной из главных проблем, с которой сталкиваются спортсмены после завершения карьеры, является недостаток социально-экономической стабильности. Многие из них оказываются безработными, не имеют достаточных навыков и опыта для работы в другой сфере, а также сталкиваются с проблемами здоровья, связанными с травмами и перегрузками, накопленными в процессе спортивной деятельности.

Для решения этих проблем необходимо разработать комплексную программу помощи, включающую в себя следующие мероприятия:

1. Профессиональная ориентация и обучение. Спортсменам нужно помочь определиться с выбором нового направления деятельности и подготовить к ней. Это может включать в себя профессиональные курсы, обучение на рабочем месте и другие меры.

2. Предоставление финансовой поддержки. Бывшим спортсменам необходима помощь в поиске работы и поддержке в период перехода в новую сферу деятельности. Также необходима помощь в получении социальных выплат и других пособий.

3. Помощь в лечении и реабилитации. Некоторые спортсмены страдают от травм и болезней, связанных с тяжелой спортивной деятельностью. Они нуждаются в медицинской помощи и реабилитации, которая может помочь им вернуться к нормальной жизни.

4. Поддержка со стороны общества. Бывшим спортсменам необходима поддержка со стороны общества, которая может проявляться в виде включения их в культурную и социальную жизнь, оказание помощи в организации мероприятий и других формах поддержки.

В целом, решение проблемы адаптации спортсменов к новой социальной реальности требует комплексного подхода и участия государства, общественных организаций и личных усилий самого спортсмена. Важно помочь бывшим спортсменам найти новое призвание и продолжить жизнь после завершения спортивной карьеры.

На основе изучения существующих практик помощи бывшим спортсменам в нашей стране, а также институтов помощи схожим категориям граждан, мы разработали практические рекомендации по оптимизации процесса ресоциализации спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Оптимизация процесса ресоциализации спортсменов после завершения спортивной карьеры является важным шагом для обеспечения более гладкого перехода к новой жизни. Ниже приведены практические рекомендации:

1. Планирование: спортсмен должен начать планировать свою жизнь после завершения спортивной карьеры задолго до окончания своей спортивной карьеры. Это позволит ему создать план действий и обеспечить более плавный переход к новому образу жизни.

2. Образование и переквалификация: спортсмену необходимо начинать обучение до окончания спортивной карьеры, чтобы обладать необходимыми умениями и знаниями для поиска новой работы. Рекомендуется получать дополнительные сертификаты, учиться на новые профессии и принимать участие в различных курсах и тренингах.

3. Эмоциональная поддержка: бывшие спортсмены нуждаются в эмоциональной поддержки со стороны семьи, друзей и коллег, а также профессиональной помощи психологов, особенно первые годы после завершения спортивной карьеры.

4. Финансовая поддержка: бывшие спортсмены часто испытывают трудности с поиском работы и финансовыми проблемами, поэтому важно обеспечить им финансовую поддержку и доступ к кредитам с низкой процентной ставкой.

5. Привлечение к новой деятельности: важно помочь спортсменам найти новую деятельность, которая будет интересна им и соответствовать их интересам. Это может быть спортивный коучинг, работа в специализированных магазинах, управление спортивными компаниями.

6. Социальная адаптация: бывшим спортсменам нужно помочь адаптироваться к новой жизни и освоиться с новой социальной средой. Рекомендуется организовывать для них специальные мероприятия и активности, которые помогут им установить новые контакты и привыкнуть к новой среде.

7. Содействие спортивной общественности: общественные организации должны уделять больше внимания проблемам бывших спортсменов, создавать специальные программы, которые помогут им адаптироваться к новой жизни, и содействовать их интеграции в общество.

Как правило, оптимизация процесса ресоциализации спортсменов требует комплексного подхода, включающего в себя психологическую, эмоциональную, образовательную и социальную поддержку. Бывшие спортсмены могут иметь свои особенности, но при правильном подходе они смогут адаптироваться к новой жизни и сохранить свои достижения в спорте.

Для осуществления указанных мер предлагается выполнить следующие практические действия:

1. Внести в закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» статью «Социальная защита спортсменов».
2. Законодательно закрепить правовую ответственность спортивных организаций в оказании помощи спортсменам, завершившим спортивную карьеру.
3. Создать «Центр социальной адаптации спортсменов», который будет оказывать содействие в адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Выполнение соответствующих мер поспособствует решению проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры и положительно скажется на развитии спорта в стране в целом.

**ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

**2.1. Содержание и сущность понятия профессионального самоопределения в психолого-педагогической литературе**

Углубленные занятия спортом в старшем школьном возрасте могут стать причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта. Слишком плотный график соревнований и сборов, предельные физические и психические нагрузки делают очень сложным совмещение образовательной и спортивной деятельности. Тренеры должны не только заботиться о спортивных результатах юных спортсменов, но и воспитывать у них чувство социальной ответственности перед обществом. Очень часто спортсменов берут в институты, университеты и академии для отстаивания спортивной чести учебного заведения. Но после окончания учебного заведения спортсмен не работает по специальности, так как учился там для выступления на Универсиаде. Очень мало тренеров рисуют перспективу дальнейшей жизни для спортсменов, но спортсменам нужно объяснять, что спорт является кратковременной деятельностью, и после завершения карьеры нужны средства для существования.

Такие ученые, как И. С. Кон, Е. А. Климов, И. Ю. Кулагина, Н. С. Пряжников, И. В. Шаповаленко занимались исследованием проблемы профессионального самоопределения учащихся. Как писал И. С. Кон (1989), профессиональное самоопределение — «есть действия молодого человека по самоанализу, самопознанию и самооцениванию собственных способностей и ценностных ориентаций, а также действия по пониманию степени соответствия собственных особенностей требованиям выбираемой профессии и действия по саморазвитию у себя способностей и возможностей в процессе профессиональной подготовки и обучения с целью достижения наиболее полного соответствия самого себя относительно выбранной профессии и профессии относительно своих собственных устремлений» [23].

В исследованиях многих психологов отмечается, что у старшеклассников наблюдается тенденция к выбору того вида деятельности, который соответствует их пониманию собственных возможностей.

На основе анализа своих возможностей с точки зрения возможности развития профессионально значимых качеств, у молодых людей поэтапно формируется самооценка своей собственной профессиональной пригодности [27 С. 233-237].

Аксиология как философское учение о ценностях включает учение о ценностях практической и, в частности, профессиональной деятельности, а оно, в свою очередь, может содержать в себе в качестве разделов учения о ценностях конкретных видов профессиональной деятельности.

Ценности — это те явления или объекты, которые имеют для субъекта некую цену, то есть удовлетворяют его потребности и интересы. Ценности выстраиваются в ценностную иерархию, которая зависит от ближайших и стратегических целей жизни субъекта и отражает его отношение с миром и с самим собой.

Дж. Холланд описывает профессиональную идентичность как четкое представление человека о своих личностных свойствах, интересах и талантах, которое способствует выбору подходящей профессии и дает уверенность в принятии профессиональных решений.

В русле именно этой теории накоплен и проанализирован большой материал по изучению профессий и факторов их выбора. Разработаны классификации мира профессий, проведены исследования по изучению отдельных профессий и их групп с целью составления профессиограмм. Разработаны принципы и схемы проведения профессионального отбора и подбора.

Профессиональное самоопределение напрямую связано с понятием «профессиональная ориентация» - «это многоаспектная, целостная система научно-практической деятельности общественных институтов, ответственных за подготовку подрастающего поколения к выбору профессии и решающих комплекс социально-экономических, психолого-педагогических и медико-физиологических задач по формированию у школьников профессионального самоопределения, соответствующего индивидуальным особенностям каждой личности и запросам общества в кадрах высокой квалификации».

Профессиональная ориентация направлена на помощь школьникам в выборе профессии, основываясь на их интересах, способностях и индивидуальных особенностях. Она включает в себя информационную работу по ознакомлению с представленными профессиями, консультирование, тестирование на профессиональные предпочтения, а также практические занятия и стажировки в выбранных областях.

Профессиональная ориентация также имеет социально-экономическое значение, поскольку она связана с формированием кадров высокой квалификации, необходимых для развития экономики и общества в целом.

Она также имеет важное психолого-педагогическое значение, поскольку она помогает детям и подросткам сформировать понимание самих себя, определить свои ценности и потребности, и выработать мотивацию к достижению успеха в выбранной профессиональной области.

Таким образом, профессиональная ориентация является важной составляющей образовательного процесса, которая направлена на помощь школьникам в процессе выбора профессии, формировании профессионального самоопределения и развитии кадров высокой квалификации, которые будут востребованы в экономике и обществе в целом.

Рекомендуется активно осуществлять работу по профессиональной ориентации старшеклассников по трем основным направлениям:

1) профессиональное просвещение – знакомство старшеклассников с миром профессий;

2) профессиональная диагностика – изучение личности учащихся в целях профессиональной ориентации;

3) профессиональная консультация – проектирование будущей профессии с участием профконсультанта.

Профессия - род трудовой деятельности человека, владеющего определенными общими и специальными теоретическими знаниями и практическими навыками, приобретенными в результате специальной подготовки, опыта работы. Виды и наименования профессий определяются характером и содержанием труда, а также спецификой и условиями различных сфер деятельности.

 Профориентация – это система мероприятий, направленных на выявление личностных особенностей, интересов и способностей у каждого человека для оказания ему помощи в осознанном выборе профессии, наиболее соответствующей его индивидуальным возможностям.

Самоопределение (англ. self-determination) - процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни; основной механизм обретения и проявления человеком свободы.

Формула профессии - краткое обозначение подходящей для человека группы профессий. Профессиональной ориентации учащейся молодежи. Е.А. Климов выделяет два уровня профессионального самоопределения:

1) гностический (перестройка сознания и самосознания);

2) практический уровень (реальные изменения социального статуса человека).

Самоопределение предполагает не только «самореализацию», но и расширение своих изначальных возможностей – «самотрансценденцию» (по В. Франклу): «полноценность человеческой жизни определяется через его трансцендентность, т.е. способность "выходить за рамки самого себя", а главное - в умении человека находить новые смыслы в конкретном деле и во всей своей жизни».

Таким образом, именно смысл определяет сущность самоопределения, самоосуществления и самотрансценденции. Как уже отмечалось, профессиональное самоопределение - это не только выбор конкретной профессии, но часто и выбор всей жизни. Напомним, что и за рубежом близкое понятие «карьера» предполагает постоянную смену различных жизненных ролей и выполнение этих ролей. Е.А. Климов считает, что профессиональное самоопределение должно рассматриваться не «в эгоистическом смысле, а в приобщении к обществу, к цивилизации, к культуре».

Именно поэтому, профессиональное самоопределение - это процесс, который включает в себя не только анализ индивидуальных интересов и способностей, но и учет требований и потребностей общества и культуры в целом.

Кроме того, профессиональное самоопределение неразрывно связано с личностным развитием и саморазвитием, развитием социального мышления и принятием ответственности за свои решения.

Профессиональное самоопределение — это процесс формирования личностью своего отношения к профессионально-трудовой среде и способ ее самореализации. Это длительный процесс согласования внутриличностных и социально-профессиональных потребностей, который происходит на протяжении всего жизненного и трудового пути. Профессиональное самоопределение предполагает выбор карьеры, сферы приложения сил и личностных возможностей. Таким образом, профессиональное самоопределение - это процесс, который важен не только для индивидуума, но и для всего общества в целом, поскольку он обеспечивает формирование высококвалифицированных специалистов, готовых эффективно решать задачи общественной жизни, развивать экономику и обеспечивать будущее нашей страны.

Рассматривая профессиональное самоопределение в динамично меняющемся мире в условиях рыночной экономики. К. Шваб выделяет такие тенденции как готовность к постоянному обучению в связи со стремительным развитием автоматизации производства и IT технологий, индивидуальных требований работодателя в пределах одного сегмента рынка труда, профессионального и территориального рынков интеграцией [41].

По К.А. Абульхановой-Славской жизненные стратегии относятся к особому виду ориентаций личности и имеют три основных этапа формирования.

Это три типа жизненных стратегий:

1) стратегии, ориентированные на достижение успеха в рамках социальных норм;

2) «размытые» стратегии;

3) протестные стратегии.

Социальный статус – это положение, занимаемое индивидом в иерархической социальной системе, в которую он включен (группа, признанная или альтернативная общественная подсистема). Это общественная позиция человека, связывающая с другими путем определения законов взаимодействия (права и обязанности, особенности взаимодействия и иерархия подчинения).

Важная для нашего исследования тема социального партнерства в решении задач профессионального самоопределения поднимается в работах В.Г. Зарубина, П. Карстанье, А.М. Осипова, В.В. Тумалева [32, С. 108-115.]. Авторы связывают необходимость социального партнерства с непрерывным процессом нарастания социального и культурного разнообразия в современном обществе.

 Главная цель социального партнерства – качественная профессиональная подготовка по спортивным специальностям и профессиям, востребованным на рынке труда, обеспечение связи образовательных услуг с экономической жизнью и сферой труда, баланса спроса. Решение проблемы профессионального самоопределения превращается в экономическую потребность, осознаваемую обществом.

Экономисты США еще в 80 е годы отмечали, что, если при наборе не осуществлялись профориентация и профотбор, контингент работающих обновлялся в течение года на 50 % в силу их психофизиологической непригодности и неудовлетворенности работой. Профориентация и профотбор, на которые затрачивается приблизительно 1,5–2,0 % стоимости обучения рабочих, позволяют наполовину уменьшить текучесть кадров по этим причинам.

**2.2. Особенности самоопределения старшеклассников и студентов, занимающихся единоборствами**

Спортивная карьера является достаточно кратковременной относительно всей жизни, к тому же она может резко оборваться из-за полученных травм, семейных, финансовых и других обстоятельств. Поэтому спортсмен должен заранее подумать о выборе подходящего учебного заведения и получать образование параллельно со спортивной деятельностью. После ухода из спорта рекомендуется выбирать профессию, связанную с бывшей деятельностью. Существует много профессий, связанных со сферой спорта: журналистика, спортивный агент, юриспруденция, медицина, педагогика, психология, аналитика, менеджмент и другие. Спортсмены, занимающиеся единоборствами особенно востребованы в сфере силовых структур (МВД, АРМИЯ, МЧС, ФСБ, ФСО и др.) так как они владеют специальными навыками ведения рукопашной схватки и обладают необходимыми морально-волевыми качествами.

Однако в процессе занятий спортом большинство молодых людей не ориентируются в многообразии профессий смежных со спортивной деятельностью и не видят себя в них в силу своей неосведомленности. Серьезной проблемой старшеклассников, занимающихся единоборствами, является правильный выбор учебного заведения, где он параллельно с занятиями спортом освоят будущую профессию и безболезненно адаптируется после завершения спортивной карьеры. Старшеклассник должен четко осознавать, что спортивная карьера является, очень важным и ответственным жизненным отрезком, который является ступенью для освоения будущей профессии и успешности в ней. Чем раньше старшеклассник определиться с направлением своей будущей деятельности, тем яснее он будет осознавать необходимость роли спорта в построение своей будущей карьеры.

Молодые люди, занимающиеся спортом, должны понимать, что спортивная карьера может быть кратковременной, и без второго направления развития может возникнуть проблема адаптации в обществе после завершения спортивной карьеры.

Поэтому, чтобы избежать такой ситуации, необходимо начинать свой процесс профессионального самоопределения и изучения возможных профессий еще на стадии выбора учебного заведения, чтобы была возможность обучаться по соответствующей специальности и в то же время продолжать заниматься спортом.

Для этого можно использовать различные источники информации, такие как консультации специалистов, интернет и ссылки на федерации спорта, чтобы узнать больше о возможностях карьерного роста на смежных с спортом профессиях, об условиях и требованиях для устройства на работу в этих областях. Четкое понимание процесса профессионального самоопределения и выбора соответствующей профессии является важным шагом на пути к успеху в жизни, который поможет молодому человеку не только реализоваться в спорте, но и в других сферах деятельности.

Специфика воспитательной и профориентационной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Бибик Р.Ю., тренер-преподаватель

 У спортсменов, находящихся на «финише» спортивной карьеры, обнаружен низкий уровень информированности о различных профессиях и принятия решения о выборе профессии. Следовательно, они не знают о том, какие профессии им подходят, какие из них наиболее востребованы на современном рынке труда, каковы возможности их получения и т.п. С этим и связано то, что спортсмены, в большинстве случаев, так и не приняли решение о направлении своей будущей профессиональной карьеры [42, С. 130-133.].

Занятия спортом поглощают все время и силы спортсмена, все хозяйственные моменты касающиеся питания, экипировки, командировок, сборов, поездок на соревнования и планирования тренировок, восстановительных мероприятий решает тренер, менеджеры, медицинский персонал. Поэтому спортсмен привыкает делать все не самостоятельно, его задача успешно выступить на соревнованиях. Однако, когда карьера заканчивается на него, сваливаются все бытовые вопросы. И ему приходиться очень тяжело так как меняется его статус и отношение к нему, так как в сфере, не связанной со спортом, он является новичком. Основной задачей спортивной школы олимпийского резерва является забота об успешной адаптации человека после окончания спортивной карьеры.

Так же в умах молодежи преобладает желание иметь различные предметы роскоши (машины, квартиры, турпоездки, гаджеты и др.), однако наблюдается не понимание видения пути достижения этих благ. Подростки не видят своего места в обществе и зачастую выбирают «престижные» и модные профессии непонимания самой сути этой работы и соотнесение обязанностей и своих личностных особенностей. То есть они видят только внешние атрибуты профессии не понимая, что им придется делать. В результате большинство выпускников Российских вузов после окончания не работают по специальности.

Задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокого уровня, успешно отстаивающих честь города, области, страны на соревнованиях различных уровней. А также воспитания качеств, необходимых для успешного существования в обществе.

Старшеклассники, систематически занимающиеся физкультурой и спортом менее толерантны к неопределенности, чем их сверстники, не включенные в физкультурно-спортивную деятельность.

Отечественный исследователь Шуваткина М. В. (2021) выделяет следующие особенности профессионального самоопределения старшеклассников, занимающихся ФК и С: они имеют уровень жизненной удовлетворенности, выше чем не занимающиеся ФК и С сверстники; мотивы престижности профессии при ее выборе для них менее значимы; у них более выражена толерантность к неопределенности, источником которой зачастую являются ситуации неразрешимости. Учитывая, что старшеклассники, занимающиеся физической культурой и спортом, демонстрируют более высокие уровни готовности к профессиональному самоопределению и жизненной удовлетворенности, чем их не занимающиеся сверстники, психологам рекомендуется обращать внимание педагогов на это фактор и мотивировать учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Спортивная карьера является достаточно кратковременной деятельностью, и к тому же она подвержена негативным изменениями в связи с неблагоприятными жизненными ситуациями. Поэтому спортсмен должен заранее подумать о выборе подходящего учебного заведения и получать образование параллельно со спортивной деятельностью. После ухода из спорта рекомендуется выбирать профессию, связанную с бывшей деятельностью.

Не большое количество тренеров объясняют спортсменам перспективы дальнейшей жизни вне спорта. При этом атлетам необходимо дать понять, что спорт является кратковременной деятельностью, и после завершения карьеры нужно устраиваться на работу. Спортсмен также может преждевременно закончить карьеру вследствие получения серьезной травмы или семейных обстоятельств. По этой причине одной из главных задач тренера является объяснение спортсмену необходимости понимания своего места в об­ществе после завершения занятий спортом [1, 4].

Согласно гуманистической парадигме обучения необходимо раскрыть весь потенциал человека, открыть способности и таланты конкретного индивида и развивать их. При таком подходе человек рассматривается как высшая цель общественного развития, в процессе которого обеспечивается создание необходимых условий для полной реализации всех его потенций, достижения гармонии в социально-экономической и духовной сфере жизни, наивысшего расцвета конкретной человеческой личности [1].

Профессиональные спортсмены имеют возможность много путешествовать, что позволяет им познакомится с системой подготовки и отношением к спортсменам в других регионах и странах, наладить общение и обмениваться связями с коллегами, их тренерами, врачами и другими членами команды. Это благоприятно влияет на всестороннее развитие личности и изучение возможных перспектив последующего трудоустройства. Так, многие знаменитые спортсмены становятся актерами, шоуменами, политиками, спортивными функционерами. Единоборцы часто служат в армии, полиции, МЧС, ФСБ, ФСО и других военизированных организациях. Из традиционных видов трудоустройства спортсмен может работать тренером, учителем физической культуры, фитнесс инструктором, преподавателем по физической подготовке в высших и средних учебных заведениях.

В современных условиях, благодаря наличию у каждого человека электронных устройств, масса событий придается общественной огласке и выкладывается в сети Интернет. Многие спортсмены становятся блогерами, предоставляя видео уроки по видам спорта, освещая различные спортивные мероприятия и события, сравнивая качество и цены различных спортивных товаров и услуг. Это является одним из современных способов получения доходов за счет размещения на страницу популярного блогера рекламы производителей. Набирая определенное число подписчиков, блогер начинает получать денежное вознаграждение за обеспечение большого трафика от Интернет-провайдера и завоевывает популярность в социальной группе поклонников данного вида спорта.

Существует два вида прекращения спортивной карьеры: в первом случае спортсмен осознает, что достиг своего максимума, реализовал себя насколько это возможно в избранном виде спорта и осознанно начинает существовать в другой социальной роли, зачастую не связанной со спортом. Второй вид ухода из спорта вынужденное прекращение в силу непреодолимых обстоятельств (травма, проблемы в семье и др.) тяжело переносится спортсменами и усложняет процесс адаптации к жизни. Людям, которые не полностью реализовали себя в спорте, трудно переключаются на новые виды деятельности. Большинство спортсменов, имеющих не достигнутые цели, завершив спортивную карьеру, напрямую связывают свою дальнейшую деятельность со спортом, так как хотят, чтобы их нереализованные амбиции за них реализовал кто-то другой. А также, занимаясь делом, которому посвящена вся жизнь, они чувствуют себя наиболее уверенно и комфортно.

Проблемой современной школы является воспитание послушных исполнителей чужой воли, спорт является не исключением. В результате школьник не в состоянии принимать самостоятельные решения, ставить цели и не имеет своего мнения и интересов. В результате человек пытается быть хорошим для всех, забывая о своих интересах и становиться жертвой людей, которые играют на этом чувстве. Постоянно выполняя чужие указания человек, теряет способность критически анализировать информацию, не пытается проверить достоверность и верит на слово. Не способность ставить свои собственные цели ведет к тому, что человек не способен отстаивать собственные интересы, так как этот навык у него отсутствует. В результате отсутствия самостоятельности и не критического выполнения команд старшего старшеклассник имеет низкую самооценку и не уверен в своих силах [49].

Согласно данным опросов 73,4% спортсменов помимо проблем, связанных с семьей, формированием нового круга общения и перестройки образа жизни в целом, называют проблему, связанную со становлением в профессиональной сфере [28, С.75]. В исследованиях И.С. Помазковой, профессиональному самоопределению современной молодежи присуща ситуация, которая проявляется в мобильности при смене профессии или сферы деятельности проблемы профессионального самоопределения превращается в экономическую потребность, осознаваемую обществом. Важным аргументом успешного существования в условиях рыночной экономики является умение быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся условиях.

Именно поэтому профессиональное самоопределение становится ключевым моментом в жизни молодых людей. В современном мире существует огромное количество профессий и сфер деятельности, и чтобы добиться успеха, необходимо определиться с тем, чем ты хочешь заниматься, и на какие компетенции имеешь потенциал.

Происходит так называемый "принцип предпочтительности", когда молодые люди выбирают для себя наиболее свободные и гибкие профессии, что позволяет им уйти от жестких рамок традиционных профессий и выбрать карьеру, которая максимально удовлетворит их потребности в личностном и профессиональном развитии.

Однако, важно не забывать о том, что профессиональное самоопределение – это не единоразовый процесс, а непрерывный процесс. Человек может изменять свое представление о том, кем он хочет быть, и какие цели он ставит перед собой. Важно научиться оценивать свои изменяющиеся интересы и способности, чтобы не упустить возможности и добиться успеха в своей профессии.

В настоящее время в ценностной структуре юных спортсменов-единоборцев, в их сознании и поведении появились угрожающие нормальному функционированию личности элементы душевной черствости, грубости, жестокости. Среди отрицательных качеств личности, с которыми встречаются спортсмены на более высоких этапах спортивного мастерства в своей среде, доминируют высокомерие, низкий уровень общей культуры, отсутствие духовных запросов, корыстолюбие, неразвитое гражданское сознание [41].

Действительно, занимаясь спортом, спортсмены могут столкнуться с трудностями в развитии этических и моральных ценностей, так как в спорте они часто вынуждены сосредоточиться только на своих индивидуальных достижениях, а также на конкурентных взаимоотношениях с другими спортсменами. Это может приводить к формированию негативных черт характера, например, жестокости и агрессивности, а также чувства превосходства над другими людьми.

Чтобы преодолеть эту проблему, необходимо сделать упор на развитие этических и моральных ценностей в спорте. Это можно осуществить путем внедрения соответствующих программ и тренингов, которые помогут спортсменам понять важность этических принципов и научат их соответствующим навыкам и поведенческим стратегиям. Также важно, чтобы тренеры и руководители спортивных организаций ставили на первое место развитие личности спортсменов, а не только их профессионального мастерства.

В итоге, тщательная работа по формированию ценностей и норм поведения в спорте позволит создать здоровую и продуктивную окружающую среду, которая будет способствовать развитию личности, а не только спортивных навыков.

Большинство социологических опросов молодежи, занимающейся спортом, указывают на то, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, обществе, мире как таковом.

Раньше спорт для молодежи мог служить как стимулом продвижения внутри определенной социальной группы, так и средством отдыха от умственных нагрузок, развлечением, возможностью «показать себя», сейчас таким средством и стимулом выступают развлекательные центры, увеселительные напитки.

На основании вышеизложенного материала нами были выработаны рекомендации для соревнующихся спортсменов и людей, чья профессиональная деятельность связана со спортом (тренеров, психологов, журналистов, менеджеров, чиновников).

Специалист ЦТР «Гуманитарные технологии» Ольга Биккулова выделила Одиннадцать профессий в спорте, которым можно посвятить себя после окончания спортивной карьеры.

*1. Спортивный комментатор*

*Спорт + журналистика.*

[Журналист](https://proforientator.ru/professions/zhurnalist/#tocontent), который в режиме реального времени освещает события матча, турнира и любых соревнований.

*2. Спортивный агент*

*Спорт + PR*

Спортсмен должен тренироваться и выступать, а все финансовые, юридические и маркетинговые вопросы решает его агент. Спортсмен подписывает договор с агентом, на основе которого тот будет представлять его интересы перед [журналистами](https://proforientator.ru/professions/zhurnalist/#tocontent), находить наиболее выгодные контракты со спортивными клубами и заниматься [PR](https://proforientator.ru/professions/svyazi-s-obshchestvennostyu-pr/#tocontent) личного бренда.

*3. Спортивный юрист*

*Спорт + юриспруденция*

Спортивные [юристы](https://proforientator.ru/professions/yurist/#tocontent) специализируются на разрешении споров, в которые могут быть вовлечены спортсмены (допинг, дисциплинарные, трудовые, коммерческие споры), сопровождении трансферов спортсменов между клубами, консультациях по трудовым контрактам, помощи в составлении регламентных документов и коммерческих соглашений. Еще одним важным аспектом работы спортивных юристов является консультирование спортивных организаций по вопросам безопасности и защиты спортсменов от потенциальных рисков. Спортивные юристы помогают управлять рисками, предоставляя юридические консультации по вопросам ответственности и страхования.

В целом, специалисты в области спортивного права играют важную роль в поддержке и развитии профессионального спорта, обеспечивая соблюдение правовых норм и интересов спортсменов и спортивных организаций.

*4. Спортивный врач*

*Спорт + медицина*

Специалист, который следит за здоровьем спортсменов, готовит их к соревнованиям, при необходимости оказывает им медицинскую помощь и помогает реабилитироваться после травм и болезней.

*5. Гринкипер*

*Спорт + сельское хозяйство*

Редкая профессия, которая входит в моду. Гринкипер – это [агроном](https://proforientator.ru/professions/agronom-fermer/#tocontent), который холит и лелеет зеленые поля для гольфа, футбола, тенниса и т.д. Обучиться этой профессии можно в МСХА имени К.А. Тимирязева, но работающих специалистов чаще всего отправляют на стажировки в зарубежные школы гринкиперов, где традиции создания полей для гольфа насчитывают несколько веков.

*6. Тренер*

*Спорт + педагогика*

Спортивный [тренер](https://proforientator.ru/professions/trener-prepodavatel-po-sportu/#tocontent) может работать с профессиональными спортсменами, воспитывать детей в спортшколах или работать со взрослыми в любительском спорте.

*7. Спортивный психолог*

*Спорт + психология*

Для успехов на соревнованиях спортсмену нужны не только крепкое здоровье, физическое сила и мастерство. Огромную роль в спортивной борьбе играет сила воли и мотивация. За психологическое здоровье спортсменов или команды в целом, за адаптацию новых игроков отвечает спортивный [психолог](https://proforientator.ru/professions/psikholog-konsultant/#tocontent).

*8. Спортивный судья*

*Спорт + право*

Спортивный судья, арбитр или рефери следит за ходом игры или соревнования, контролирует выполнение игроками правил, следит за спортивной этикой. В неигровых видах спорта судья оценивает уровень мастерства спортсменов и награждает победителей. Обычно на соревнованиях работает команда из судей разных категорий и с разными сферами ответственности (главный, линейный, полевой и т.д.).

*9. Спортивный аналитик*

*Спорт + технические науки*

Спортивный аналитик или каппер - человек, который профессионально играет на спортивных ставках или консультирует других игроков. Для успеха в профессии необходимо разбираться в слабых и сильных сторонах игроков, знать и уметь анализировать статистику предыдущих матчей. А еще сочетать влюбленность в тот вид спорта, с которым имеешь дело, с холодным расчетливым умом.

Спортсмены, занимающиеся единоборствами особенно востребованы в сфере силовых структур (МВД, АРМИЯ, МЧС, ФСБ, ФСО и др.) так как они владеют специальными навыками ведения рукопашной схватки и обладают необходимыми морально-волевыми качествами [5, 6]. Спортсмены, занимающиеся единоборствами, обладают необходимым физическим и психологическим потенциалом, который может быть очень полезен в силовых структурах. Их специальные навыки ведения боя, повышенная выносливость и сила, а также умение действовать в стрессовых ситуациях, делают их ценными партнерами в таких организациях.

Однако, важно понимать, что спортсмены в силовых структурах должны быть не только физически подготовлены, но и морально и этически готовы к служению в обществе. Такие качества, как честность, дисциплина, ответственность и уважение к закону, также являются важными при выборе кандидатов для работы в силовых структурах.

Также следует учитывать, что участие в спортивных соревнованиях может сопровождаться возможными травмами и рисками для здоровья, что может повлиять на участие спортсмена в службе. Поэтому, перед выбором карьеры в силовых структурах, спортсмены должны внимательно оценить свои возможности и принять взвешенное решение.

Например, отряд спецназа МВД «Гром» обеспечивает оперативное и силовое, так сказать, сопровождение не только сотрудникам главка, но и коллегам из угрозыска, экономической безопасности, всем, кому это понадобится. В «Громе» около 40 процентов сотрудников - кандидаты и мастера спорта. Все остальные - спортсмены-разрядники. Достаточно сказать, что один из тестов при приеме в отряд - выдержать семь спаррингов. Не обязательно победить, но - выдержать.

В результате исследования профессиональных предпочтений 40 учащихся старших классов, занимающихся единоборствами на базе СШОР № 33, установлено, что 20 респондентов выбрали профессии, связанные с направлениями деятельности: спорт + сельское хозяйство, сфера услуг, техника, военно-прикладные виды. Связать свою жизнь с такими направлениями деятельности как спорт + медицина, педагогика, психология пожелали 8 старшеклассников. Для четверых респон­дентов привлекательными стали профессии в области спорт + юриспруденция, право и технические науки (аналитики). Восемь респондентов пожелали связать свою жизнь с такими направлениями деятельности как Спорт и журналистика, PR и менеджмент (таблица 1) [5, 6].

В результате анализа полученных данных установлено, что наибольшее количество старшеклассников занимающихся единоборствами желают получить профессии, связанные со службой в силовых структурах. По- видимому, это связано с высокой заработной платой на сегодняшний день в данных профессиях, а так же дополнительными выплатами за спортивные разряды и выполнение нормативов по физической подготовке на «отлично», возможностями присвоения офицерского звания после получения высшего образования. В группу с наибольшим количеством респондентов входят лица, имеющие тягу к природе и сельскому хозяйству (гринкиперы, конный спорт, сфера услуг (фитнес инструкторы)) [5, 6].

Таблица 1

Профессиональные предпочтения старшеклассников, занимающихся единоборствами

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип мышления (природные задатки)** | **Направление деятельно­сти** | **Карта интересов** | **Профессиональные предпочтения респон­дентов (%)** |
| Креативность (твор­ческое мышление) | Спорт + журналистика.Спорт + PR Спорт + ме­неджмент. | Журналистика, искусство, литерату­ра, живопись, музыка, пение, теат­ральный кружок, дизайн, модельеры, стилист | 20% |
| Абстрактно­символическим мыш­лением | Спорт + юриспруденция.Спорт + право.Спорт + технические науки. | Математика, техника, программиро­вание бухгалтерия. | 10% |
| Словесно-логическое мышление | Спорт + медицина.Спорт + педагогикаСпорт + психология. | общественная работа педагогика, сфера обслуживания, химия, астро­номия, биология, медицина история, геология, география, право. | 20% |
| Предметно­действенное | Спорт + сельское хозяй­ство. Спорт + сфера услуг, Спорт + техника. Военно-прикладные ви­ды спорта | физика математика техника электро­техника транспорт рабочие специ­альности, сельское хозяйство, лесное хозяйство, филология, строитель­ство, легкая промышленность. | 50% |

Обратив внимание на результаты теста «Тип мышления» можно сделать вывод о том, что 50% старшеклассников, занимающихся единоборствами, имеют предметно-действенный тип мышления. Таким образом, учитывая особенности типа мышления, интересов, а так­же профессиональных предпочтений старшеклассников, занимающихся единоборствами, можно правильно ориентировать их на выбор профессии по окончании спортивной карьеры [5, 6].

Углубленные занятия спортом подростков в старшем школьном возрасте могут явиться причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта. Слишком плотный график соревнований и сборов, предельные физические и психические нагрузки делают очень сложным совмещение образовательной и спортивной деятельности. Состязательный характер спорта и жесткие требования к тренировочному процессу могут привести к физическим и психологическим перегрузкам, вплоть до травм и синдрома выгорания. В свою очередь, это может влиять на самооценку подростка и его общее психологическое состояние.

Также углубленное занятие спортом в старшей школе может затруднить выбор будущей профессии, если подросток посвящает слишком много времени спорту, а не получает необходимых знаний и навыков для профессионального роста в других областях.

Поэтому, для того чтобы избежать негативных последствий от углубленных занятий спортом, очень важно достигать баланса между учебой и спортивными занятиями, а также следить за своим физическим и психологическим состоянием.

Тренеры должны не только заботиться о спортивных результатах юных спортсменов, но и воспитывать у них чувство социальной ответственности перед обществом. Очень часто в высших учебных заведениях атлеты главным образом отстаивают спортивную честь вуза. Однако многие выпускники после окончания обучения не работают по специальности [5, 6].

Не большое количество тренеров объясняют спортсменам перспективы дальнейшей жизни вне спорта. При этом атлетам необходимо дать понять, что спорт является кратковременной деятельностью, и после завершения карьеры нужно устраиваться на работу. Спортсмен также может преждевременно закончить карьеру вследствие получения серьезной травмы или семейных обстоятельств. По этой причине одной из главных задач тренера является объяснение спортсмену необходимости понимания своего места в обществе после завершения занятий спортом [5, 6]. Поэтому тренеры должны не только развивать у спортсменов физические и технические навыки, но и помогать в развитии личности и карьерных перспектив. Они должны объяснять спортсменам, какие навыки и умения они могут получить в процессе занятия спортом, которые могут быть полезны в другой сфере деятельности. Также тренеры должны помогать спортсменам выбрать образовательное учреждение, где они смогут сочетать спортивные занятия с получением нужных им знаний и навыков.

В целом, тренеры должны помогать спортсменам развивать сознательный подход к своей карьере и жизни в целом, настраивая их на постоянное самосовершенствование и получение новых умений и знаний.

Профессиональные спортсмены имеют возможность много путешествовать, что позволяет им познакомится с системой подготовки и отношением к спортсменам в других регионах и странах, наладить общение и обмениваться связями с коллегами, их тренерами, врачами и другими членами команды. Это благоприятно влияет на всестороннее развитие личности и изучение возможных перспектив последующего трудоустройства. Так, многие знаменитые спортсмены становятся актерами, шоуменами, политиками, спортив­ными функционерами. Единоборцы часто служат в армии, полиции, МЧС, ФСБ, ФСО и других военизированных организациях. Из традиционных видов трудоустройства спортсмен может работать тренером, учителем физической культуры, фитнесс инструктором, преподавателем по физической подготовке в высших и средних учебных заведениях [5, 6]. Таким образом, профессиональный спорт может стать стартом многих других интересных и перспективных профессий. Однако следует учитывать, что карьера спортсмена имеет определенный срок, и всегда нужно готовиться к переходу на новую ступень своей жизни и профессиональной деятельности

В современных условиях, благодаря наличию у каждого человека электронных устройств, масса событий придается общественной огласке и выкладывается в сети Интернет. Многие спортсмены становятся блогерами, предоставляя видео уроки по видам спорта, освещая различные спортивные мероприятия и события, сравнивая качество и цены различных спортивных товаров и услуг. Это является одним из современных способов получения доходов за счет размещения на страницу популярного блогера рекламы производителей. Блогеры-спортсмены могут расширять свою аудиторию путем освещения различных спортивных мероприятий, предоставления уроков по конкретным видам спорта, анализирования и обсуждения трендов, сравнивания товаров и услуг и так далее. Блогер может стать авторитетным экспертом в своей области, получать рекламный доход и налаживать сотрудничество с различными производителями спортивных товаров и услуг.

Однако стоит заметить, что для создания успешного блога и привлечения аудитории, необходимо не только иметь хорошие знания в области спорта и умение делать интересный контент, но и предоставлять уникальную информацию и не бояться экспериментировать в своем блоге. Также необходимо работать над собой и развиваться как личность, чтобы стать популярным и авторитетным в своей области. [5, 6].

Вареников Н.А. провел исследование профессиональных предпочтений студентов, занимающихся единоборствами. Объектом исследования явились 10 студентов 1 курса Воронежского государственного института физической культуры. Для изучения интересов и склонностей спортсменов в различных сферах деятельности использовали методику «Карта интересов». С целью соотношения склонностей, способностей, интеллекта испытуемых с различными профессиями применяли методику профессионального самоопределения Дж. Холланда. Также определяли тип мышления и уровень готовности испытуемого к различным видам профессионального труда при помощи методики Н. Пряжникова. После анализа результатов тестирования определяли число студентов, имеющих желание работать по специальности, а так же сопоставление их желаний имеющимся способностям.

В результате исследования установлено, что 2 студента из 10 имеют желание быть спортсменами, 1 человек - учителем физической культуры в школе, 5 студентов указали специальности пожарного, спасателя, офицера армии, пограничника, телохранителя, инспектора ГИБДД, летчика, то есть профессии, связанные с военной службой. Оставшиеся испытуемые хотели бы работать менеджерами и по профессии, не связанной с по получа­емой специальности [5, 6].

Судя по сопоставлению тестов на определение профессиональной направленности личности, методики «Карта интересов», типа мышления и активизирующей профориентационной методике Н. Пряжникова, прослеживается достаточно высокий уровень соотношения своих желаний с личными способностями [5, 6].

Таким образом, проведение комплексного тестирования по изучению интересов и склонностей студентов-единоборцев к различным видам профессиональной деятельности показано, что у большинства испытуемых выявлено достаточно хорошее соответствие интересов в различных сферах профессиональной деятельности и имеющихся для этого способностей. Это указывает на понимание студентами своего места в обществе после завершения занятий спортом и адекватной оценке своих способностей.

**2.3. Современные методы профессиональной ориентации**

Отдельные школы, как правило, не имеют достаточных кадровых ресурсов для введения разнообразных профилей. Кроме того, в общеобразовательных школах, за исключением лицеев и гимназий, не допускается для изучения профильных дисциплин деление классов на подгруппы. Это не позволяет школам расширить число профилей и ввести подготовку на основе индивидуальных учебных планов [7-С. 109.].

Сейчас в российских школах довольно сложно найти учителей с высоким уровнем профессиональной подготовки в различных профильных областях. Кроме того, действующее законодательство не позволяет создавать отдельные классы для изучения профильных дисциплин, что ограничивает возможности школ в этом направлении.

Выходом из данной ситуации является создание специализированных профориентационных центров, где учащимся предоставляется возможность с помощью комбинации базовых, профильных и элективных курсов выстроить индивидуальную программу или так называемый индивидуальный маршрут получения полного среднего образования, который может позволить к окончанию учебного заведения выйти с разным (но определяемым лично учащимися) уровнем подготовки как минимальным, так и максимально возможным (углубленным, либо расширенным). Одним из решений данной проблемы может быть сотрудничество частных компаний и вузов с общеобразовательными школами для проведения профильных занятий и подготовки специалистов. Также возможно проведение дистанционных курсов и онлайн-обучения для тех учеников, которые хотели бы изучать более узкоспециализированные дисциплины. Но в целом, для расширения числа профилей в школах необходимо проведение масштабных реформ в сфере образования, в том числе и улучшение кадровых ресурсов и создание новых форм обучения.

В процессе обучения в центре должны быть использованы современные методы профориентации. Отличным методом выбора своего дальнейшего профессионального пути и учебного заведения является посещение ярмарок вакансий в старших классах. Посещение московской выставки «Образование и карьера» позволит вам оценить предложения рынка труда, поможет составить представление об имеющихся возможностях официального трудоустройства и вариантах профессионального развития.

Также важно проводить лекции и мастер-классы ведущих специалистов различных отраслей, которые поделятся своим опытом работы и расскажут о требованиях и особенностях профессии. Это поможет ученикам лучше понять, какие навыки и знания нужны для выбранной профессии, а также предоставит возможность задать интересующие вопросы.

Кроме того, можно использовать тестирование и анкетирование для определения профильных предпочтений учеников. На основании полученных результатов можно дать рекомендации по выбору профессии и направлению обучения.

Не менее важным методом профориентации является индивидуальное консультирование. Квалифицированный психолог или специалист по профориентации поможет ученикам выявить их цели и потребности, а также план действий для достижения успеха в выбранной профессии.

Современные методы профориентации подразумевают интеграцию различных подходов – от посещения ярмарок вакансий до индивидуального консультирования. Цель состоит в том, чтобы помочь ученикам определить свои профильные предпочтения и выбрать оптимальный путь профессионального развития.

Горбунова М., Кирилюк Е. (2010) разработали 111 интерактивных профессиограмм, созданных на базе издания «333 современные профессии и специальности». Профессиограммы предназначены: старшеклассникам и молодежи, выбирающим профессию, их родителям и специалистам центров профориентации, занятости населения, школьным специалистам.

Каждая профессиограмма содержит краткую информацию о профессии, ее особенностях, задачах, требованиях к квалификации, условиях труда, возможностях развития и достижениях в этой области. Интерактивный формат позволяет быстро получить необходимую информацию и сравнить разные профессии по различным параметрам. Это помогает старшеклассникам и молодежи сделать более осознанный выбор профессии и планировать свое образование и карьеру.

Тестирование старшеклассников на склонности и способности удобно производить с помощью продуктов Effecton Studio. Пакет под названием [Психология в школе](https://effecton.ru/758.html) предназначен для комплексного психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса - улучшения показателей успеваемости учащихся, гармонизации отношений в коллективе учеников и преподавателей, выявления одаренности, профориентации и др.

Программный комплекс «Лонгитюд» включает в себя большой спектр психодиагностических методик в едином интерфейсе, реализующем все необходимые функции — от сбора данных до обработки, интерпретации и вывода в таблицы (для отчетов и программ статистического анализа).

Образовательный и научно-исследовательский проект Навигатум создает игровые инструменты профессионального и личностного самоопределения для аудитории от 3,5 лет до 65+. Проект создает видеофильмы для школьников, студентов, выпускников и взрослых соискателей, планирующих трудоустройство.

В работе менеджеров по персоналу существует понятие Roadmap, которое содержит в себе два раздела: роли и обязанности. Перечень высокоуровневых рабочих ролей и более конкретных обязанностей и зон ответственности. Personal Skills - личные навыки и качества, наличие которых необходимо для определенных ролей и обязанностей.

Hard skills - (англ. "жесткие" навыки) профессиональные навыки, которым можно научить и которые можно измерить. Для обучения hard skills необходимо усвоить знания и инструкции, качество обучения можно проверить с помощью [экзамена](https://proforientator.ru/events/probnyy-ege-oge/?SCROLL=Y). Примеры hard skills: набор текста на компьютере, вождение автомобиля, чтение, математика, знание иностранного языка, использование компьютерных программ.

Soft skills - (англ. "мягкие" навыки) универсальные компетенции, которые гораздо труднее измерить количественными показателями. Иногда их называют личными качествами, потому что они зависят от характера человека и приобретаются с личным опытом. Примеры soft skills: такие социальные, интеллектуальные и волевые компетенции, как коммуникабельность, умение работать в команде, креативность, пунктуальность, уравновешенность.

Чтобы преуспевать в освоении hard skills необходим интеллект (левое полушарие мозга, IQ, логика), для развития soft skills тре­буется "эмоциональность" (правое полушарие мозга, EQ, эмпатия) [40].

Демонстрационный экзамен по стандартам Ворлдскиллс — это форма государственной итоговой аттестации выпускников по программам среднего профессионального образования образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования, которая предусматривает: независимую экспертную оценку выполнения заданий демонстрационного экзамена, в том числе экспертами из числа представителей предприятий и многое другое.

Предприятия получают доступ к единой базе участников движения «Молодые профессионалы (Worldskills Russia) и выпускников, прошедших процедуру демонстрационного экзамена, и могут осуществить подбор лучших молодых специалистов по востребованным компетенциям, оценив на практике их профессиональные умения и навыки, а также определить образовательные организации для сотрудничества в области подготовки и развития персонала.

Это позволяет предприятиям быстро найти талантливых и высококвалифицированных работников, которые уже имеют опыт работы в определенной сфере. Кроме того, такой подбор позволяет повысить эффективность обучения для работников предприятия и улучшить качество работы в целом.

В целом, доступ к базе участников движения «Молодые профессионалы (Worldskills Russia) и выпускников, прошедших процедуру демонстрационного экзамена, дает предприятиям возможность получить доступ к высококвалифицированным и талантливым работникам, что способствует повышению конкурентоспособности предприятия.

Профессиональное самоопределение является основной задачей для учащихся старших классов. На сегодняшний день большинство старшеклассников выбирают профессии основываясь на понятиях престижности и высокой оплаты труда, а не на основе своих способностей. К сожалению, мотивы выбора профессии старшеклассники не связывают с возможностью применить свои способности, что свидетельствует о несформированности у них профессионального самосознания. Проблема заключается в умении сравнить свои личностные и психологические качества с требованиями избираемой профессии.

Удобной и доступной формой контроля профессионального самоопределения школьников является профориентационная карта, с помощью которой можно проследить динамику этого процесса.

Так, Л. Н. Лучко предлагает следующую структуру профориентационной карты учащегося: анкетные данные учащегося (для сведения профконсультантов); состояние здоровья; рекомендации врача.

Далее, карта должна включать информацию по интересам и предпочтениям учащегося в различных областях (технической, гуманитарной, природоведческой и т.д.), а также о его текущих успехах и достижениях в учебе.

По результатам анализа данных, профессиональные консультанты должны сформировать рекомендации по выбору профессии для учащегося и предложить ему информацию о возможных образовательных учреждениях, которые могут помочь ему достичь поставленных целей.

Также на карте могут быть указаны рекомендации по дополнительному образованию (курсы, тренинги и т.д.), которые могут помочь учащемуся получить дополнительные знания и навыки в выбранной области.

В целом, профориентационная карта учащегося должна быть индивидуальной и учитывать все особенности и потребности каждого ученика в области профессиональной ориентации.

Задачей специалистов является диагностика интеллектуальных способностей, особенностей эмоционально-волевой сферы, сенсомоторных характеристик и индивидуально-психологических особенностей состояния здоровья, медицинских противопоказаний к профессиональной деятельности старшеклассников.

После диагностики индивидуальных особенностей в рамках факультативных занятий по профориентации, старшеклассника необходимо ознакомить с миром профессий по средствам методических материалов: фильмы, учебные пособия, профессиографическая литература, деловые игры. Содержание труда по многим видам профессий отражается в тарифно-квалификационных электронных справочниках, положениях о подразделениях и должностных инструкциях.

Кроме того, можно привлечь к профориентационной работе специалистов из различных сфер деятельности, организовать экскурсии на предприятия и в учебные заведения, где старшеклассникам будет возможность познакомиться с конкретными профессиями и задать вопросы специалистам.

Также можно проводить профориентационные мероприятия в форме круглых столов, дискуссий и конференций, где представители различных профессий будут рассказывать о своей работе и поделиться своим опытом.

Необходимо также обратить внимание на информационные ресурсы, предлагаемые в интернете, где можно найти полезную информацию об различных профессиях и образовательных программах, а также пройти тесты на профессиональные склонности.

Важно помнить, что профориентационная работа должна быть индивидуальной и адаптированной под интересы и способности каждого ученика, чтобы помочь им сделать правильный выбор профессии и направить их на путь успешной карьеры.

С требованиями избираемой профессии старшеклассникам помогает ознакомиться профессиография.

Профессиография позволяет составить ясное, целостное представление о мире профессий, выработать умение быстро и правильно ориентироваться в общем характере любой новой специальности и определить свою пригодность к ней. Профессиограмма является информационным документом, необходимым для ознакомления с избираемой профессией. Цель профессиограммы - создать целостное представление об особенностях данного вида труда. Ядром профессиограммы является психограмма профессии. Психограмма включает описание требований, которые предъявляет профессия к психологическим качествам человека (мышлению, вниманию, восприятию и т.д.).

Для наглядного представления о перечне задач, которые необходимо выполнить, чтобы достичь желаемых целей в длительной перспективе используют **Roadmap** (дорожная карта). Это графический план, который помогает наглядно представить последовательность задач, необходимых для достижения установленных целей в долгосрочной перспективе.

Дорожная карта может быть представлена в различных форматах — например, в виде таблички с колонками, где каждая колонка соответствует определенному этапу выполнения проекта или достижения цели, или в виде графика, где задачи отображаются на временной шкале. Важно, чтобы дорожная карта была максимально детализированной и содержала все необходимые шаги и ресурсы, которые необходимо потратить для достижения цели.

Дорожная карта помогает не только систематизировать и ускорить процесс достижения целей, но и является эффективным инструментом для планирования и контроля прогресса работы. Кроме того, она облегчает коммуникацию между участниками проекта или между участниками команды, сокращает время, необходимое для коррекции плана и позволяет увидеть общую картину проекта в целом.

**Roadmap** содержит в себе два раздела: роли и обязанности. Перечень высокоуровневых рабочих ролей и более конкретных обязанностей и зон ответственности.

**Personal Skills** - личные навыки и качества, наличие которых необходимо для определенных ролей и обязанностей.

Далее специалист должен помочь четко понять ученику связь между успеваемостью по предметам и успешностью в профессии, так как ему придется сдавать единый государственный экзамен. Для того чтобы узнать требования для поступления существуют специализированные электронные источники о высших учебных заведениях. Например, на сайте **vuzopedia** можно узнать обо всех ВУЗах Воронежской области, существующих факультетах, специальностях, обязательных профильных предметах и количестве проходных баллов единого государственного экзамена необходимых для поступления в высшее учебное заведение.

Лицеисты и гимназисты получают общеобразовательное обучение с уклоном в гуманитарные и естественно-научные науки и чаще имеют больше возможностей для интеллектуального и культурного развития, чем ученики обычных школ. Однако, это не обязательно означает, что лицеисты и гимназисты имеют лучшую подготовку к профессиональному самоопределению.

Для профессионального самоопределения необходимо также иметь навыки практической деятельности, контактного общения, планирования и оценки результатов. Эти навыки могут быть получены как в рамках общего образования, так и в рамках профессионального обучения или приобретаться в процессе работы.

Первоначальная профессиональная подготовка призвана давать учащимся сведения о группе родственных профессий (профиле). Профиль должен представлять собой совокупность черт и особенностей той или иной специальности, например: робототехника, радио моделирование и др. Однако, профиль не обязательно должен представлять собой конкретные названия профессий, например, робототехника или радио моделирование. Вместо этого, профиль может включать в себя совокупность характеристик и критериев, которые определяют особенности профессии и ее требования к работнику.

Имея достаточно большую загруженность школьными предметами, у большинства старшеклассников наблюдается отсутствие трудового опыта по избираемой профессии. В школьном варианте учебного плана общественно полезный, производительный труд и трудовая практика включают в себя уроки социально-бытовой ориентировки, обслуживающего и хозяйственно-бытового труда, дежурство по школе, столовой, которые не дают четкое представление о будущей профессии. В лучшем случае старшеклассники могут освоить в школе только общие трудовые навыки, включающие в себя: определение цели, планирование, организация, контроль и регулирование труда.

Однако, общественно полезный, производительный труд и трудовая практика включают в себя не только уроки социально-бытовой ориентировки, обслуживающего и хозяйственно-бытового труда, но и могут предоставлять возможность для получения профессионального опыта.

Например, учащиеся могут проводить лабораторные работы или проектные работы в рамках изучения профильных предметов, посещать предприятия и учреждения для знакомства с процессами производства и организации работы, проходить курс практики в соответствующих организациях. Кроме того, уроки и практические занятия могут завязываться на реальных ситуациях, связанных с будущей профессией, что помогает учащимся получать более конкретное представление о профессии.

Также следует отметить, что общие трудовые навыки, которые могут быть получены в школе, являются важными и полезными не только для будущей профессии, но и для любых сфер жизни, в том числе для организации своей работы и достижения целей в личной жизни.

Чтобы получить более конкретные знания по выбранной профессии, старшеклассникам следует обратиться к профессионалам своей отрасли, попросить их вести уроки, рассказывать об особенностях своей работы, показывать технологии и технику, с которыми приходится работать. Кроме того, можно посетить профильные выставки, мастер-классы, проходить стажировку в производственной компании, попробовать начать свой бизнес в школе или дома и многое другое. Важно понимать, что полученный опыт поможет определиться с профессией, понять ее эффективные методы и технологии, содержит полезную информацию для более уверенного выбора в будущем.

Для формирования у старшеклассников трудового опыта по избираемой профессии, используют профессиональные пробы в различных типах профессий. Многие образовательные организации предлагают нынешним школьникам - будущим абитуриентам - пройти профессиональные пробы по профессиям, которые можно получить в организациях среднего профессионального и высшего образования. Такой подход ориентирован на расширение границ возможностей традиционного трудового обучения в приобретении учащимися опыта профессиональной деятельности.

Профессиональная проба — это испытание, применение различных упражнений, моделирующее элементы конкретного вида профессиональной деятельности, имеющее завершенный вид. То есть, для школьников моделируются конкретные условия деятельности: школьник искусственно включается в возможно свою будущую профессиональную деятельность.

Профессиональные пробы позволяют старшеклассникам приблизиться к реальному рабочему опыту, понять, какие навыки и знания необходимы для успешной работы в выбранной профессии, а также узнать, насколько им интересна эта работа. Кроме того, прохождение профессиональных проб помогает студентам определиться с выбором своей будущей профессии и получить ценный опыт, который может оказаться полезным при поступлении в учебное заведение.

Профессиональные пробы могут быть организованы как в форме стажировки, так и в форме мастер-классов, курсов и семинаров. В зависимости от профессии, они могут проводиться как в учебных заведениях, так и в реальных производственных условиях.

В итоге, проведение профессиональных проб является важным инструментом для подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности и для повышения их карьерной ориентации.

Популярным способом получения трудовых навыков в различных социальных сферах является волонтерство (Volunteer - доброволец). Волонтеры - люди, делающие что-либо по своей доброй воле, по согласию, а не по принуждению. Волонтерство также является отличным способом подтвердить свою мотивацию и интерес к определенной профессии, а также показать свои личностные качества, такие как ответственность, социальная активность и умение работать в команде.

Кроме того, волонтерство способствует развитию общечеловеческих ценностей, таких как солидарность, взаимовыручка и гражданская ответственность, что важно для формирования гражданского сознания и культуры в целом.

Одной из задач гражданского и патриотического воспитания подрастающего поколения является формирование у детей активной жизненной и гражданской позиции. Направление работы волонтерских организаций охватывают все социальные сферы: военно-патриотические, помощь детям-сиротам, детям-инвалидам, спорт и туризм, финансовую грамотность и др.

**Нетворкинг Networking**— это создание и развитие сети полезных знакомств: в процессе волонтерской деятельности человек заводит полезные знакомства, которые пригодятся в карьере или бизнесе. Образовательные программы и профессиональные соревнования, где участники объединяются в группы. Многие практико-ориентированные мероприятия построены вокруг командной работы: например, кейс-чемпионаты и хакатоны. В процессе волонтерской деятельности, образовательных программ и профессиональных соревнований участники не только получают опыт и навыки, но и могут заводить полезные контакты, что может привести к новым возможностям и перспективам в карьере или бизнесе.

Многие мероприятия, например, кейс-чемпионаты и хакатоны, строятся вокруг командной работы, что также способствует развитию навыков работы в команде и созданию новых контактов.

**Хакатон Hackathon** от hacker «[хакер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%80)» + marathon «[марафон](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD)»- это соревнование, в котором командам нужно за короткое время разработать прототип продукта (например, веб-сервис или мобильное приложение). Курсы, тренинги, интенсивы и марафоны, даже проходящие в режиме онлайне, часто включают блоки, в которых люди решают задачи совместно. Здесь можно познакомиться с интересными людьми, показать свои навыки в деле и посмотреть, на что способны другие.

**Коворкинг** (**coworking** — «сотрудничество») — это центр, где можно арендовать рабочее место на необходимое время. Аренда на короткий срок (час или два) может стоить дороже, чем аренда на месяц. Ряд коворкингов предлагают арендовать оборудованные рабочие места, с компьютером или ноутбуком, сканером, принтером, а также воспользоваться дополнительными услугами. Коворкинги — хорошая база для поиска деловых знакомств. В таких местах люди погружены в работу, человек может предложить помощь, задать вопрос или поделиться мнением. Единоразовое плодотворное взаимодействие легко перерастет в дальнейшее сотрудничество. Такие места создаются для того, чтобы люди могли общаться, обмениваться идеями и знаниями, а также находить новых партнеров и клиентов.

В коворкингах часто проводятся мероприятия, такие как семинары, конференции, презентации и т.д., которые также предоставляют возможности для знакомств и общения с коллегами по работе.

Человек, который работает в коворкинге, может предложить свою помощь, задать вопрос или поделиться своим мнением, что может привести к началу дальнейшей работы вместе. Отраслевые выставки, форумы и конференции, где люди обмениваются опытом, делятся лучшими практиками и рассказывают о своих достижениях. Социальные сети, если правильно ими пользоваться, будут работать на развитие связей. Специальные приложения вроде **Random Coffee** помогают найти близких по интересам людей.

Программа-бот подбирает вам собеседника и предлагает организовать встречу один на один. Любые сообщества и клубы: от спортивных, соседских и национальных до студенческих, научных и профессиональных. Участники объединяются в такие группы по определенным интересам или признакам, но это не значит, что у них не могут найтись и другие точки соприкосновения [4, 5].

После того как старшеклассник осознал свои сильные стороны, ознакомился с требованиями, которые предъявляет избранная профессия к психологическим качествам человека, получил трудовой опыт, выбрал профильные предметы для поступления в учебное заведение педагог - навигатор должен сформировать навыки самопрезентации и предъявления себя на рынке труда. Самопрезентация - это очень важный навык на рынке труда, который позволяет выделиться среди других кандидатов на вакансию и проявить свои профессиональные и личностные качества.

Педагог - навигатор может помочь старшекласснику сформировать навыки самопрезентации, ориентированные на выбранную профессию. Это может включать в себя разработку резюме и автобиографии, подготовку к собеседованию, тренировки в публичных выступлениях и т.д.

Кроме того, педагог - навигатор может помочь старшекласснику разобраться в основных принципах рынка труда, включая требования к кандидатам на разные должности, основные профессиональные и личностные качества, которые ценятся в разных сферах деятельности.

В результате старшеклассник сможет лучше представлять себя на рынке труда, более эффективно и уверенно рассказывать о своем опыте, навыках и качествах, что может помочь ему получить работу, которая соответствует его интересам и квалификации.

Для этого необходимо:

1. Определить свои цели и задачи на рынке труда. Нужно понимать, какая работа вам интересна, какие навыки для нее нужны, и как вы можете достичь эту работу.
2. Разработать свое портфолио. В нем должны быть указаны ваши достижения, опыт работы, образование и другие ваши качества, которые могут заинтересовать работодателя.
3. Освоить навыки коммуникации. Нужно уметь проявлять искусство общения с разными людьми и говорить о своих достижениях, не забывая о скромности и умеренности.
4. Участвовать в различных мероприятиях, связанных с выбранной профессией. Это могут быть конференции, семинары, тренинги, которые помогут вам найти единомышленников и показать свою личность.
5. Регулярно анализировать свои достижения и учиться у других. Никогда не останавливайтесь только на себе - изучайте о навыках и опыте других людей, которые вам интересны, и применяйте их на практике.

В целом, педагог - навигатор должен быть открыт и готов к приключениям на рынке труда. Это позволит ему наиболее эффективно действовать и достигать успеха.

В настоящее время самым оперативным и объемным источником информации о вакансиях на рынке труда является интернет. Это могут быть: сайты с базами вакансий, например, **superjob.ru, hh.ru, rabota.ru;** сайты организаций с разделами **«Вакансии», «Работа у нас».**

Существуют два варианта поиска вакансий через интернет: разместить свое резюме, самостоятельно подобрать вакансии с учетом требований.

В Воронежской области сложилась система мероприятий, обеспечивающая профессиональную навигацию учащихся общеобразовательных организаций через современные инструменты профессиональной ориентации и выстраивание системы дополнительного образования детей. Во всех профессиональных образовательных организациях Воронежской области важное место занимает профориентационная работа со школьниками, в рамках которой для учащихся школ традиционно проводятся дни открытых дверей, мастер-классы, совместные научно-практические конференции, экскурсии на предприятия и учреждения социальных партнеров. В ряде профессиональных образовательных организаций региона реализуются профориентационный проект **«Профпробы**», механизмом которого является участие преподавателей профессиональных образовательных организаций в проведении урока «Технология» на базе учебно-производственных лабораторий СПО.

С 2018 года ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий» запустил региональный инновационный проект сетевого взаимодействия «Школа - техникум (вуз) - предприятие». Проект выстраивает систему внедрения принципов государственно-частного партнерства и межведомственного взаимодействия на всех этапах реализации - от прогнозирования потребности в кадрах и профориентационной работы через реализацию образовательных программ до оценки качества результатов и трудоустройства выпускников. В рамках проекта совместно с центром занятости в техникуме создан Центр профессиональных проб, который предлагает ученикам школ пройти профессиональную проверку, моделирующую элементы конкретного вида профессиональной деятельности и способствующую сознательному, обоснованному выбору профессии.

С 2019 года действует проект «Билет в будущее», реализация которого на территории Воронежской области позволяет наметить вектор совместной работы учреждений образования и предприятий. В рамках расширения форм профориентационной работы для обучающихся общеобразовательных организаций Воронежской области используются площадки Региональных чемпионатов профессионального мастерства «Молодые профессионалы (Worldskills Russia)» и Абилимпикс. Так, в 2018-2019 гг. более 20 000 школьников Воронежской области посетили профориентационные мероприятия Региональных чемпионатов Воронежской области «Молодые профессионалы (Worldskills Russia)», на которых они познакомились с 46 профессиями, которые можно получить в ПОО региона, а также выявили свои профессиональные склонности на мастер-классах и тренингах.

В перспективах развития данного направления планируется расширение информирования населения о наличии вакантных рабочих мест, соотношении спроса на рабочую силу и ее предложения в муниципальных образованиях области за счет внедрения новых информационных технологий (обеспечение 100 % потребности в информировании на начальном этапе реализации Стратегии), разработка и внедрение «Атласа трудовых ресурсов».

**ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

**3.1. Влияние типа нервной системы на выбор профессии**

В мире существует множество видов деятельности, где необходимо обладать специальными качествами. И не секрет одни люди справляются с работой лучше и быстрее обучаются ей, т.е. являются более продуктивными и успешными в своей профессии. Так же необходимо учесть психологический фактор удовлетворенности собой, когда у человека что-то получается хорошо он доволен собой, уверен в себе имеет позитивную самооценку. В противном случае неподходящий для конкретного индивида тип деятельности негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека. Слово успешный происходит от слова успеть, то есть делать все своевременно, однако это удается не каждому. Здесь необходимо коснуться вопроса генетических предпосылок и особенностей человека, которые выражаются в его задатках. И если человек попадает в нужную среду эти задатки раскрываются в определенные способности. Одним из таких врожденных критериев является тип нервной системы, который не меняется на протяжении всей жизни человека. Отсюда возникает актуальность диагностики задатков и способностей человека, с целью максимального использования его потенциала.

Спортивная деятельность при правильной методике преподавания положительно влияет на человека. Наделяет его физическими, нравственно-волевыми качествами, коммуникативными, устойчивым к стрессу. Спортивная является подготовкой человека к жизни в обществе и тот кто занимался спортом имеет определенные преимущества. Но реальная жизнь намного сложнее и многогранней чем спорт, так как спорт является частью общества.

Каждый вид спортивной деятельности имеет свою специфику, требующую проявления специализированных навыков, которые имитируют определенную трудовую деятельность. Например, циклические виды связанны с монотонным выполнением однотипных движений, скоростно-силовые виды направлены на непродолжительную работу большой мощности, сложнокоординационные виды связанны с хорошей ориентацией в пространстве, статические виды с сохранением определенной позы тела (судо, авиомоделирование, так же существуют виды спорта сочетающие в себе ориентацию на местности, управление техническими средствами, владение оружием. Интеллектуальные шахматы и бильярд и т.д.)

В каждом из этих видов деятельности нужны качества сходные с различными видами трудовой деятельности. Актуальность исследования заключается ориентации спортсмена из того или иного вида спорта в наиболее подходящий для него профессии.

Удовлетворенность трудом во многом зависит от того, насколько успешно осуществляет человек свою работу. Успешность же зависит от соответствия работы возможностям человека, которые, в свою очередь, во многом определяются типологическими особенностями высшей нервной деятельности человека. Следовательно, последние могут влиять и на текучесть кадров.

Каждый человек имеет свои индивидуальные типологические особенности высшей нервной деятельности, которые во многом определяют, какие задачи ему будут легче или труднее выполнять.

Если работа не соответствует возможностям человека, то это может привести к снижению удовлетворенности трудом и, в конечном итоге, к текучести кадров. Человек может начать искать другую работу, которая более подходит для его индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности.

Поэтому важно, чтобы компании учитывали индивидуальные особенности своих сотрудников при распределении рабочих задач и развитии карьеры. Также важно, чтобы при подборе персонала, компания учитывала не только знания и навыки, но и типологические особенности высшей нервной деятельности кандидата, чтобы найти наилучшее соответствие между работой и возможностями сотрудника.

На уровне физиологии за адаптацию отвечают системы органов: иммунная система, эндокринная система, нервная система. Эти системы взаимосвязаны и влияют друг на друга. Сбой в одной из систем приводит к сбоям в других системах [10, 14 ].

За адаптацию по большей части отвечает наша вегетативная нервная система (далее ВНС), в ВНС имеется симпатическая нервная система и парасимпатическая нервная система. Первая отвечает, за ускорение/возбуждение. Вторая – за подавление активности и расслабление. Активность одной нервной системы (из указанных выше) приводит к снижению активности другой системы. Сознательное выполнение какой-то деятельности (связанной с двигательной активностью) добавляет возбуждение в ЦНС и усиливает работу симпатической нервной системы. [15, 16].

В нервных центрах коры человеческого мозга протекают в сложном взаимодействии два противоположных активных процесса: возбуждение и торможение. Возбуждение одних участков мозга вызывает торможение других, этим можно объяснить, почему человек, увлеченный чем-то, перестает воспринимать окружающее. Так, например, [переключение внимания](http://www.effecton.ru/161.html) связано с переходом возбуждения с одних участков мозга на другие и соответственно торможением покинутых участков мозга. Возбуждение и торможение могут уравновешиваться или преобладать друг над другом, могут протекать с различной силой, переходить из центра в центр и сменять друг друга в одних и тех же центрах, т.е. обладать определенной подвижностью.

 Ведущий отечественный психофизиолог Е.П. Ильин [16, 17, 19] в своей книге применяет дифференциально-психофизиологический подход к изучению профессиональной деятельности. Автор выделяет два типа работы, первая связанна с монотонным способом выполнения, вторая с переключением внимания. Отсюда выделяются такие типы людей как монотофилы и монотофобы или экстремофобы и экстремофилы.

Монотофилы - это люди, которым легко выполнять монотонные задачи, которые требуют повторения одних и тех же действий на протяжении продолжительного времени. Они чувствуют себя комфортно в ситуациях, где им не нужно переключать свое внимание.

Монотофобы (экстремофобы) - это люди, которые испытывают дискомфорт при выполнении монотонных задач. Они предпочитают работу, которая требует переключения внимания и разнообразия в задачах.

Экстремофилы - это люди, которым нравится работа, связанная с риском и непредсказуемостью. Они могут чувствовать себя скучно и неудовлетворенными, если работа не требует от них никаких рисков.

Экстремофобы - это люди, которые предпочитают работу, которая не связана с риском или непредсказуемостью. Они чувствуют себя комфортно, когда их работа является стабильной и предсказуемой.

Таким образом, понимание типологических особенностей высшей нервной деятельности может помочь компаниям находить наилучшее соответствие между работой и возможностями сотрудника, что может повысить качество работы и удовлетворенность трудом.

М. Цукерман выделяет два типа людей, а именно — тип избегающих ощущений и тип искателей ощущений. С точки зрения Цукермана, поиск ощущений — черта, определяемая потребностью в разнообразных, новых и сложных ощущениях и переживаниях, а также готовность пойти ради подобных переживаний на физический и социальный риск. Склонность же к риску, как следует из ряда исследований, связана с низкой тревожностью и сильной нервной системой, что соответствует характеристике монотонофобных. Сходство искателей ощущений и монотонофобных обнаруживается и в том, что и для тех и для других характерен высокий уровень норадреналина полагает, что склонность к поиску ощущений связана и с высоким уровнем тестостерона. Также, искатели ощущений часто проявляют эмоциональную нестабильность и не имеют высокого уровня самоконтроля. Их поведение может казаться импульсивным и неразумным, но при этом они испытывают наслаждение от риска и ощущения новизны. Это может быть связано с высоким уровнем дофамина - нейромедиатора, связанного с удовольствием и вознаграждением.

Однако, склонность к риску может иметь и негативные последствия, особенно если она проявляется во вредных для здоровья действиях, например, в употреблении наркотиков или в неправильной езде на автомобиле. Поэтому важно научиться контролировать свою склонность к риску и принимать решения, основанные на здравом смысле и рациональном подходе.

Советский исследователь К. М. Гуревич [16] рассматривал профессии связанные с «катастрофогенными» ситуациями. К числу тех, кто занят в подобных сферах, относятся оперативные дежурные энергосистем, водители авто-, авиа- и морского транспорта, космонавты, военные, пожарные и т. д. Главный фактор здесь — переживание опасности в связи с возможными авариями и большой личной ответственностью за их ликвидацию. Экстремальная ситуация приводит к нарушению сенсорной и мыслительной деятельности. Человек неадекватно воспринимает показатели приборов (зацикливается на одном-двух из них, игнорируя другие), соответственно принимая неправильные решения, а порой вообще забывая, что же надо делать. Одновременно многие авторы отмечают, что подверженность стрессу у людей неодинакова.

Однако существует ряд профессий, где относить определенный тип нервной системы к определенному типу деятельности (монотонной, экстремальной и т. д.) неправомерно; зачастую такие типы могут сочетаться, предъявляя человеку противоположные требования.

 И. П. Бондарев с соавторами пришли к выводу, что в профессиях, где деятельность связана с неожиданно возникающими проблемными ситуациями (например, у диспетчеров энергосистем), профессиональная пригодность обусловлена сильной нервной системой и преобладанием возбуждения над торможением [43, С. 72-77].

В целом, профессиональная пригодность зависит от сочетания индивидуальных особенностей личности, умения обучаться и приспосабливаться к новым условиям и требованиям, а также от наличия необходимых знаний и навыков.

Люди со склонностью к риску чаще проявляют свои лидерские качества в экстремальных ситуациях, а не о том, что они успешнее справляются с ними. Успешное решение экстремальных ситуаций зависит от многих факторов, включая опыт, знания, профессиональные навыки, способности к анализу и принятию решений, умение работать в команде и другие. Следовательно, способность справляться с экстремальными ситуациями зависит от широкого спектра факторов, а не только от особенностей нервной системы или склонности к риску.

Не случайно В. Д. Небылицын ввел понятие «оперативной надежности человека», основанной на типологических особенностях свойств нервной системы и включающей в себя выносливость к экстренному напряжению и перенапряжению, устойчивость к помехам.

Это связано с тем, что нервная система является основным органом, который регулирует и контролирует деятельность организма, включая работу органов и систем в условиях стресса и напряжения.

Выносливость к экстренному напряжению и перенапряжению, а также устойчивость к помехам являются одними из ключевых указателей оперативной надежности человека. Люди с сильной нервной системой и подвижностью нервных процессов, как правило, проявляют большую выносливость в условиях высокой нагрузки и стресса, что позволяет им сохранять высокую оперативность и эффективность в работе.

Однако следует помнить, что оперативная надежность человека зависит не только от типологических особенностей нервной системы, но и от других факторов, таких как опыт, знания, профессиональные навыки и умения. Кроме того, на оперативную надежность может оказывать влияние и внешняя среда, например, уровень шума и освещенности, наличие опасных факторов и т. д. Поэтому оперативная надежность человека - это комплексное понятие, которое включает в себя множество факторов и аспектов.

Е.П.Ильин [15] выделяет типологический комплекс, связанный с устойчивостью к монотонной деятельности (слабая нервная система, инертность нервных процессов, преобладание торможения во «внешнему» балансу).

Автор пишет: «При состоянии монотонии наблюдается психическая заторможенность, пропадает желание продолжать работу, потому что она становится скучной, неинтересной». В целом полученные при изучении деятельности людей на монотонных производствах данные подтверждают результаты многочисленных лабораторных экспериментов о большей устойчивости к действию однообразного фактора лиц со слабой нервной системой [15].

Б. М. Тепловым было сделано наблюдение, что слабая нервная система имеет не только отрицательную сторону (неустойчивость к стрессу), но и сильную — высокую чувствительность, а инертность нервных процессов, хотя и не обеспечивает быстрого переключения с одной ситуации на другую, способствует установлению прочных условно рефлекторных связей. Таким образом, некоторые люди с слабой нервной системой могут иметь преимущества в области чувствительности, а также в установлении прочных рефлексов и привычек. Однако, в то же время, они могут испытывать трудности в управлении своими эмоциями и адаптации к новым ситуациям. В целом, это напоминает о том, что каждый человек уникален и имеет свои сильные и слабые стороны.

А так же у данных лиц наблюдается лучшая произвольная память, большая монотоноустойчивость, более заметная терпеливость к испытываемым затруднениям, незначительный тремор (дрожание рук), хорошее расслабление мышц, что обеспечивает плавность движений (например, в балете). Низкий тремор важен при выполнении многих ювелирных по точности движений работ (сборка микросхем, граверная работа, стрельба и т. д.). Так, лица с сильной нервной системой устойчивее к фруструющим и стрессогенным факторам, но не к монотонности. Лица со слабой нервной системой, наоборот, более устойчивы к монотонности, но менее — к фрустрации и стрессогенным факторам [16].

«Слабым» не рекомендуется выбирать профессии, в которых реально возможно возникновение аварийных, экстремальных, опасных для жизни ситуаций.

 Им могут быть рекомендованы работы, требующие высокой точности, тщательности, четкого соблюдения заданного алгоритма (ювелир, огранщик, зубной техник, сборщик микросхем, программист).

В подавляющем большинстве профессий учет природных особенностей необходим не для отбора, а для нахождения наиболее подходящего рабочего поста или выработки оптимального индивидуального стиля деятельности, который позволяет максимально эксплуатировать природные данные и компенсировать недостатки.

Высокие скоростные показатели выполнения разных видов деятельности обеспечиваются такой особенностью нервной системы, как подвижность и лабильность (высокий темп, быстрая переключаемость с одного вида работы на другой, скорость, хорошее распределение внимания между разными видами деятельности). Противоположными качествами обладают люди с инертными нервными процессами. Для них характерны медлительность, неторопливость, обстоятельность как при выполнении любой деятельности, так и в движениях, речи, выражении чувств. Эти люди могут быть более осторожными и внимательными при выполнении задач, но при этом могут испытывать трудности в быстрой обработке информации и адаптации к быстро меняющимся условиям. Инертность нервных процессов также может приводить к более медленному развитию привычек и навыков. Однако, как и в случае с лабильностью, это не является недостатком, а просто одной из особенностей нервной системы. Каждый человек может использовать свои сильные стороны в своих интересах и развивать более слабые через практику и тренировку. Однако их индивидуальность имеет ряд преимуществ. Они работают более вдумчиво, им свойственны основательность, кропотливость, четкое планирование действий, стремление к порядку. В то же время «подвижные» имеют наряду с положительными чертами ряд отрицательных. Им бывают свойственны торопливость, небрежность, стремление быстрее перейти к другому виду работы, не доведя дело до конца, они менее глубоко вникают в суть проблем, часто схватывают лишь поверхностный слой знаний [24].

Психологи, специально изучавшие особенности выполнения разных видов деятельности «подвижными» и «инертными», обнаружили, что для последних существует определенный предел в возможностях скоростного выполнения двигательных задач. Но ведь и круг профессий, предъявляющих жесткие требования к скоростным характеристикам, невелик.

Круг профессий, которые требуют очень высоких скоростей выполнения работы (например, музыкант, жонглер цирка), достаточно узок. В большинстве профессий добиться успеха можно людям с разными показателями скорости протекания психических процессов.

Однако для того, чтобы выбираемая работа не была в тягость, надо учитывать особенности нервной системы. Ясно, например, что профессия диспетчера или продавца легче и быстрее будет освоена подвижными людьми, поскольку требует постоянных переключений. "Инертным" лучше выбирать себе такие профессии, которые выполняются по редко меняющимся алгоритмам, не требуют спешки и принятия решений в условиях дефицита времени [28].

Еще одним свойством нервной системы является уравновешенность, которая зависит от степени соответствия силы возбуждения силе торможения, от их баланса. Чрезмерная возбудимость при слабых процессах торможения нежелательна в тех профессиях, где часто нервное напряжение. Такой человек предрасположен к самым неожиданным срывам, поэтому ему нужна более спокойная работа. И, наоборот, чрезмерная тормозимость плоха там, где нужны быстрый темп, частые перестройки и т.д. [24].

**3.2. Тип темперамента и профессия**

В толковом словаре психиатрических терминов Блейхер В. М (1995) дает следующее определение темпера́мент (лат. temperamentum — «соразмерность», «надлежащее соотношение частей») — это совокупность устойчивых динамических особенностей психических процессов человека: темпа, ритма, интенсивности. Темперамент связан с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Темперамент определяет скорость течения психических процессов, устойчивость эмоциональной сферы, степень волевого усилия.

Также темперамент может включать в себя такие качества, как устойчивость к стрессам, предпочтение определенных видов деятельности, природную активность и мобильность. Темперамент является индивидуальной особенностью, которая формируется в процессе биологического развития и взаимодействия человека с окружающей средой. Он может быть унаследован от родителей, но также может быть сформирован и под воздействием внешних факторов. Темперамент играет важную роль в формировании личности и может повлиять на выбор профессии, стиль жизни и взаимоотношения с окружающим миром.

*Меланхолический темперамент*, определяется слабостью процессов возбуждения и торможения, при этом их подвижность или инертность нехарактерны. Даже при небольшом перенапряжении, например, в случае решения трудной задачи или жизненной ситуации у меланхолика наступает срыв.

У меланхолика слабый тип нервной системы и, следовательно, нестойкий перед обстоятельствами, требующими преодоления или сильного возбуждения нервной системы. Остальные три типа нервной системы считаются сильными.

*Флегматическим темпераментов*, называется такой тип темперамента, который, будучи сильным типом, все-таки отличается малой подвижностью нервных процессов. Однажды возникнув в определенных центрах, они отличаются постоянством и силой. Инертная нервная система соответствует этому типу.

Сангвинический темперамент - другой сильный тип темперамента - характерен тем, что процессы возбуждения и торможения у него достаточно сильные, уравновешенные и легкоподвижные.

Холерический темперамент - третий сильный тип темперамента -неуравновешенный, безудержный, у него преобладают процессы возбуждения над слабым торможением. Этот тип нервной системы быстро истощается и склонен к срывам.

Если на схеме расположить все темпераменты в системе координат, в точке начала которых сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный), то другие темпераменты отклоняются от него в зависимости от выраженности черт трех координат типа нервной системы, характерных этим темпераментам.

Именно такая система координат была разработана немецким врачом и философом Рудольфом Штейнером в начале XX века и называется темпераментной моделью Штейнера. Согласно этой модели, помимо сангвиника, существуют три других типа темперамента:

- Холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный) – это темперамент, связанный с повышенной возбудимостью и склонностью к активности. Холерики быстро впадают в гнев и бурлят энергией, но часто не могут долго находиться в состоянии покоя

- Флегматик (слабый, уравновешенный, пассивный) – это темперамент, характеризующийся низкой активностью и пассивностью. Флегматики медленно реагируют на окружающую среду и склонны к спокойной, размеренной жизни

- Меланхолик (слабый, неуравновешенный, пассивный) – это темперамент, характеризующийся повышенной чувствительностью, тревожностью и склонностью к глубокому переживанию. Меланхолики часто склонны к депрессии и могут быть очень уязвимыми.

Понятия темперамент и тип нервной системы нельзя отождествлять. Темперамент — это понятие психологическое, а тип нервной системы — физиологическое.

Не каждый тип темперамента годен для любой работы. В. Мерлин утверждает, что имеются профессии, для которых не подходят люди с определенными качествами темперамента.

Сангвинический тип темперамента характеризуется энергией и большой работоспособностью ему подходит работа, в которой много разнообразия, которая постоянно ставит перед ним новые задачи, он готов все время действовать и что-то организовывать, поэтому ему подходят руководящие должности. Работая, он может легко сосредоточиться и так же легко переключиться с одной работы на другую, но не способен вникать в детали и не переносит однообразия.

Холерик отличается вспыльчивостью и порывистостью, работу выполняет с большим внутренним напряжением, очень энергично, полностью отдаваясь своей деятельности, однако свою огромную энергию распределяет неравномерно, поэтому ему подходит цикличная деятельность, периодически требующая большой, но периодической затраты энергии, связанная с напряжением и опасностью, чередующаяся с более спокойной работой.

Флегматик спокоен и уравновешен, он упорный и старательный работник, однако только в той области, к которой он привык. Ему не подходит работа, отличающаяся разнообразием, зато монотонная деятельность (например, работа на конвейере) трудности для него не представляет. Он работает неторопливо, но может достичь хороших результатов благодаря своей твердости, настойчивости и продуманной организацией своего труда.

Меланхолика характеризует низкий порог ощущения и повышенная чувствительность к внешним раздражителям. У него низкая работоспособность, он не хочет брать на себя обязательства, боится, что не сумеет их выполнить. Предпочитает работать в одиночку. Благодаря своей высокой чувствительности, он легко улавливает и понимает тонкости в поведении людей, окружающем его мире, а так же в искусстве, литературе, музыке. Меланхолику подходит работа, требующая внимания, умения вникнуть и проработать мельчайшие детали. Ему противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями.

**3.3. Влияние экстраверсии и интроверсии на выбор профессии**

Интроверт – это человек, которому хорошо наедине с собой. Для удовлетворения собственных моральных потребностей ему не нужна помощь со стороны. Он не нуждается в общении с окружающим миром или нуждается в нем минимально. Интроверт испытывает удовольствие от уединения, наслаждается им.

Экстраверт – человек, который очень заинтересован в коммуникации с внешним миром. Смысл жизни он видит в общении и изучении всего нового.

Интроверты, как правило, испытывают страх при общении с незнакомыми людьми, и на работе, когда привычная жизнь и режим дня меняются, нарушая устоявшийся режим и покой интроверта. Работе в команде и публичным выступлениям интроверт также предпочтет личное задание или индивидуальный проект.

Интровертным поведением человек может отличаться с детства, а может и избегать общения в определенные периоды своей жизни, например, в подростковом возрасте или после перенесенного личного переживания.

Случается также, что люди, много лет проработавшие в сферах, где постоянно необходимо общаться с людьми, начинают страдать от переизбытка общения, избегают его и становятся интровертами. Статистика показывает, что интровертами себя считают около четверти всего населения. И этой четверти населения, склонной к интроверсии, намного тяжелее найти работу по душе и с минимумом общения.

Также правда, что отдельные люди более склонны к интроверсии, то есть предпочитают более тихий и уединенный образ жизни. Для таких людей может быть труднее найти работу, которая соответствует их интересам и личным качествам, поскольку многие профессии требуют постоянного общения и взаимодействия с другими людьми.

Однако, следует заметить, что интроверсия не является недостатком или проблемой, наоборот, интровертные черты могут быть полезными в подходе к работе и взаимодействию с другими людьми. Многие сложные задачи лучше решаются индивидуально, а не коллективно. Некоторые профессии, например, научные и исследовательские, могут предпочитать работников с интровертными чертами.

Если человек интроверт и испытывает трудности в поиске работы, то ему необходимо найти такую профессию, которая соответствует его интересам и личным качествам. При этом, необходимо помнить, что и для интроверта важно общение с другими людьми и социальное взаимодействие, поэтому важно выбирать работу, которая обеспечивает определенный уровень общения, но не настолько, чтобы это стало источником стресса и усталости.

Умение концентрироваться на одной цели делает интровертов иногда более успешными людьми в работе и жизни, чем экстраверты, которые не всегда способны сосредоточиться на одном деле, часто пробуют много направлений деятельности, мечутся, не умея доводить дело до конца, и попусту растрачивают собственные силы и время.

*Популярные виды деятельности и профессии для интроверта*

**Работа с цифрами.** Если вы хотите свести контакты с людьми к минимуму, выберите профессию *бухгалтера, финансиста, экономиста, биржевого брокера* или *финансового аналитика*. Эти профессии связаны с обработкой входящих цифровых данных по четко установленным алгоритмам и правилам, преимущественно требующие развитого логического мышления, усидчивости и исполнительности. Эти профессии связаны с монотонным однообразным трудом и могут показаться унылыми для экстравертов, но вот для интровертов эта работа подходит идеально.

**Работа в IT-индустрии**. Если вы интроверт, тогда почему бы вам не выбрать компьютер в качестве рабочего инструмента? Если такая идея вам нравиться, тогда можно получить [профессию программиста](http://seportal.ru/kak-stat-uspeshnym-programmistom-5-prostyx-sovetov/), системного администратора, [smm-менеджера](http://seportal.ru/professiya-smm-menedzher-obyazannosti-i-trebovaniya-rabotodatelej/), веб-дизайнера, администратора сайтов и другие. Это позволяет работать в удобное время и в комфортной для себя обстановке, создавать и разрабатывать что-то новое, иметь возможность решать сложные задачи и получать удовлетворение от своей работы. Кроме того, программирование, веб-дизайн и другие смежные технологии - это области, которые постоянно развиваются и которые требуют от специалистов постоянного обучения и изучения новых инструментов и технологий. Это может быть интересно и стимулирующе для интроверта, который любит работать с информацией и абстрактными понятиями.

Работая в этих направлениях, вы сможете максимально ограничить личные встречи и общаться с клиентами преимущественно по электронной почте, а работу выполнять удаленно в удобном для вас месте и в подходящее время. Кроме этого, большой процент IT-специалистов предпочитают [работу через интернет на дому](http://seportal.ru/udalennaya-rabota-cherez-internet-ili-frilans-udobno-li-eto/), например, через биржи [Text.ru](https://text.ru/stafy), [Advego](http://advego.ru/9CtWZ3GUFU) или [Work-zilla](http://www.work-zilla.com/?ref=465011).

**Писательская деятельность, журналистика**. Интроверты прекрасно умеют излагать свои мысли, поэтому написание текстов и статей —работа, прекрасно подходящая для людей, предпочитающих одиночество общению. Тем людям, у кого развита фантазия, можно заняться созданием художественной литературы, а у кого большой опыт, который можно передать другому поколению — написанием образовательных книг. Кроме того, в настоящее время все большую и большую популярность набирает профессия копирайтера (или рерайтера), которая доступна абсолютно любому человеку. Или же начать с работы библиотекаря.

**Дизайн.** *Профессия дизайнера* очень востребована и высокооплачиваема. Если вы считаете себя творческим человеком, можно заняться дизайном в любой интересной вам области — начиная от дизайна интерьеров и заканчивая web-дизайном. Дизайнеры, как правило, не работают в команде, а ведут индивидуальные проекты, выражающие личное творческое видение мира.

**Маркетинговые исследования**. Если вы обладаете развитым логическим и аналитическим мышлениям и, в то же время, вам не чужд творческий подход, можно выбрать профессию *маркетолога*. Исследования рынка и продукта далеко не всегда связаны с общением с людьми, скорее — с правильной обработкой собранной информации, и могут проводиться удаленно без ежедневного посещения офиса.

**Научная и исследовательская деятельность**. Такая работа сугубо индивидуальна и отлично подходит для интроверта, позволяя в полной мере реализовать весь свой научный и творческий потенциал, однако не всегда приносит финансовое благосостояние в первые несколько лет научной деятельности.

**Творческая деятельность.** Если вы, к примеру, умеете хорошо рисовать или фотографировать, тогда почему бы вам не выбрать творческое направление деятельности и не получить профессию *художника*, *фотографа, музыканта, ювелира* или другую творческую профессию? Общение с людьми в таких творческих профессиях минимально.

**Вождение транспортных средств**. *Работа водителем* чего угодно отлично подойдет интроверту, так как сводит к минимуму контакты с людьми, требует внимательности и сосредоточенности. Кстати, профессия водителя входит в [самые востребованные профессии в России](http://seportal.ru/samye-vostrebovannye-professii-v-rossii-na-period-s-2015-po-2020-god/).

**Работа с животными и растениями**. Чем не профессии для интроверта? Если вы любите животных и растения можно выбрать профессию *ветеринара, кинолога, дрессировщика, растениевода*. Работа с животными и растениями менее стрессовая и более благодарная, чем работа с людьми.

**Популярные виды деятельности для экстраверта**

Экстраверты – люди с очень подвижным складом характера. Они легко устанавливают новые знакомства, способны выдерживать повышенное внимание к себе, даже наслаждаются этим, склонны к публичности и любят создавать вокруг себя атмосферу веселья и праздника. Душа компании – это про них. В целом экстравертов можно описать как активных, публичных людей. По этой причине, профессии, связанные с общественной деятельностью, коммуникацией и медиа, могут быть хорошим выбором для экстравертов. Это могут быть профессии, связанные с менеджментом, продажами, маркетингом, PR, журналистикой, театральным искусством и т.д. В таких профессиях экстраверты будут чувствовать себя комфортно и находиться в своей зоне комфорта, осуществляя свое потребление общественного внимания и эмоций.

Можно сказать, что экстраверты предпочитают активную социальную жизнь, стремятся к одобрению окружающих. Для таких людей успешность и признание, психологическое, карьерное и материальное поощрение являются одним из главных мотивов в карьере.

Поэтому не удивительно, что чаще экстраверты выбирают работу в большом коллективе, где четко прописаны ступени иерархии. Общение с людьми, их эффективная организация и, как итог, собственная реализация — вот главная цель их деловой активности. Они также любят активно воздействовать на окружающий мир, быть инициаторами, а не наблюдателями.

Внешне экстравертов можно опознать по импульсивным, активным жестам, уверенному голосу, благодаря которым им легче находить контакт с окружающими. Они легко делятся энергией и эмоционально «подпитываются» от окружающих.

**Воспитатель.** Под этим общим названием можно понимать и воспитателей в детском саду, и гувернеров, и даже учителей младших классов. Там, где от вас постоянно ждут внимания десятки ребячьих глаз, где каждое ваше движение оценивается, и каждое слово считают самым важным. Дети наиболее близки экстравертам из-за своей любознательности и открытости. Но необходимо контролировать и направлять в нужное русло их кипучую энергию. Именно такое занятие экстравертам никогда не надоест.

**Менеджер по рекламе.** Умение убеждать и влиять на людей — вот что вам пригодится как менеджеру по продажам рекламы. Примените свое умение с легкостью завязывать новые контакты и лавировать в океане чужих страстей. Конечно, кроме врожденных талантов вам понадобится хорошая деловая хватка.

**Секретарь, помощник руководителя.** В основе этой профессии — желание и способность помогать другому человеку, организовывать его рабочее, а иногда и личное время. При этом, вполне возможно, свою личную жизнь придется отодвинуть на второй план. Но для экстраверта это не всегда очевидный минус — ведь взамен он получает возможность стать активным «соучастником» и получает мощную мотивацию благодаря поощрениям. Один из наглядных примеров такого сотрудничества: интровертный мизантроп Шерлок Холмс и экстраверт-гуманист доктор Ватсон из легендарного детектива.

**Рекрутер, специалист кадровой службы.** Работа рекрутера — оценивать способности кандидатов на какую-либо должность, проводить собеседования, подбирать коллектив для решения производственных задач. Это просто смертельно утомительная работа для тех, кому не интересны люди. Но не для экстраверта! Как человек открытый и восприимчивый, он с удовольствием будет вкладывать энергию в общение с новыми людьми, в каждом искать нужные ему компетенции и регулировать отношения внутри трудового коллектива. Не забывайте, что одним из главных достоинств для кадрового работника является стрессоустойчивость.

**Гид-переводчик.** Гид-переводчик для путешественника является главным собеседником и проводником в чужой стране. А если таких туристов несколько? Вот здесь-то и срабатывает артистическая натура экстраверта: он любит приковывать к себе внимание и с радостью возглавит группу людей. Именно такой гид расскажет самые занимательные подробности, самые веселые анекдоты и курьезные происшествия из жизни города. При этом он осознает степень своей ответственности перед ними, что дополнительно «подстегивает» деятельную натуру экстраверта.

**Организатор праздников, ведущий шоу**. Что тут скажешь? Экстраверт, образно выражаясь, — человек, направленный «наружу». Организовать праздник для массы людей, где он сам будет в центре событий, нажимать на невидимые рычаги всех процессов, принимать важные решения, импровизировать — все это присуще экстравертным натурам.

**Корреспондент.** Главные достоинства любого журналиста, но, в особенности, корреспондента — любопытство и коммуникабельность. Это открытый человек, который в любом состоянии готов идти на контакт и располагать к себе людей, не боится неожиданных ситуаций и умеет быстро передавать полученную информацию. Узнавать новости и делиться ими со всем миром — любимое занятие для экстраверта.

**Администратор.** Экстраверт умеет не только грамотно организовывать людей, но и мотивировать их. В этом и кроется успех хорошего администратора. Немного дисциплины, уверенность в себе и заинтересованность в конечном результате — и любое, самое сложное дело будет решено вовремя и наилучшим образом.

**Военный офицер, полицейский.** Выдвижение сильного руководителя, строгая иерархия, система званий — все это делает офицерскую карьеру привлекательной для экстраверта. Если он уверен в своей правоте, то использует все имеющиеся у него возможности (а их немало) для достижения цели. А особая роль защитника и блюстителя порядка придаст работе больше шарма.

**Адвокат.** Судя по распространенному мнению, адвокат в суде сродни укротителю в клетке с дикими зверями. Одним ловким жестом, неожиданным вопросом он переворачивает ситуацию с ног на голову, располагая к себе симпатии присяжных, и готов буквально за волосы вытянуть своего подопечного из затруднительной ситуации. Конечно, многое в этом кинематографическом образе является надуманным. Но то, что хороший адвокат должен уметь играть на чувствах людей в свою пользу и держать внимание публики — бесспорно. Экстравертам это под силу.

**3.4.** **Ведущий тип восприятия при выборе профессии**

Ведущий тип восприятия может оказать большое влияние на выбор профессии. Например, люди, предпочитающие восприятие через ощущения, обычно предпочитают конкретные и практические профессии, которые требуют работы с материалами и инструментами, такие как строительство, механика, сельское хозяйство и предпринимательство. Они ориентированы на реальность и земные дела, ценят точность и способность понимать и работать с конкретными фактами.

Люди, предпочитающие восприятие через интуицию, более заинтересованы в идеях, новых возможностях и теориях. Они часто выбирают профессии, которые связаны с наукой, технологией, искусством и дизайном. Интуитивные люди ценят способность видеть глубже и шире, понимать абстрактные концепции и выстраивать теоретические модели.

Также важно понимать, что люди могут сочетать различные типы восприятия, и это может влиять на их выбор профессии. Например, человек может обладать как чертами восприятия через ощущения, так и чертами восприятия через интуицию. В таком случае, он может ощущать удовлетворение от конкретной работы с материалами и инструментами, одновременно имея интерес к новым идеям и теориям. В этом случае, он может выбрать профессию, которая сочетает в себе оба вида восприятия, например, научный исследователь или инновационный дизайнер.

**Аудиал**

Использует слуховой канал восприятия как пусковой. Умеренно развита внутренняя речь. Хорошо воспринимают лекции, музыку, беседы, диалоги. Четко и эффективно удерживают линию разговора, беседы, часто именно в ходе беседы улавливают смыслы изучаемого материала. При сосредоточении необходима тишина. Для аудиалов необходимо обязательно прослушивать лекционный материал, аудиокурсы. Учиться совместно с другими, обсуждая изучаемую тему, рассуждая вслух над проблемой. Часто выбирают родом своей деятельности все, что связано с музыкой, мелодиями, ораторским искусством.

**Кинестет**

Получает информацию через действия, движения. Хорошо запоминает любые действия, практические упражнения. Лучше всего всю информацию воспринимает через практические упражнения, эксперименты, где своими руками проверяет полученную информацию на практике. Особенно хорошо воспринимается информация практического характера: что и как двигается, где необходимо нажать.

Кинестетам важно все пощупать, потрогать, понюхать, попробовать на вкус и полноценно ощутить изучаемый предмет. Люди этого типа очень деятельностны, любят и с удовольствием трудятся. И не любят бездействие. Именно для кинестетов поговорка «Движение — это жизнь» имеет особый смысл. Кинестету очень сложно удерживать фокус внимания, они легко отвлекаются, им сложно усидеть на месте продолжительное время, заниматься рутинной работой. Любят глубокие личностные дискуссии, общение с эмоциональным обменом, обсуждением того, то чувствуют другие. Для кинестета прикосновение имеет глубочайший смысл и большую ценность.

**Дигитал**

Прекрасно обучаются всем наукам, имеющим строгую логику и последовательность: математике, физике, механике, технологии. Такие люди часто работают в области, где множество исследований, математической и статической обработки, программирования. Главное для дигитала — понять логику и связи в материале, упорядочить изучаемое в систему с понятными причинно-следственными связями. Поэтому старайтесь в ходе обучения выстраивать логику всей изучаемой темы. Для этого можно использовать:

* схемы
* интеллект-карты
* сжатые планы
* Собственноручно составленные тезаурусы

Часто выбирают профессии связанные с точными науками, где необходимо понмиать логику и связи в материале, редкое проявление эмоций в общении.

**Визуалы**

Особенность этого типа людей в том, что они восприимчивы к тому, что является видимым. Они ценят красоту в окружающем пространстве, плохо переносят беспорядок, грязь. В жизни визуала много идей, мечтаний, грез. Они часто являются генераторами идей, поскольку могут в своем воображении создать совершенно необычные ассоциации и связи.

Безусловно, в каждом из нас нет чистого одного типа восприятия, иногда они смешиваются, иногда тип восприятия отличается в спокойной и экстренной обстановке, в разных ситуациях. Но понимание своей ведущей системы позволит более качественно усваивать любую информацию, понимать собеседника и более качественно доносить свои мысли до него. Понимание своего типа восприятия (визуал, аудиал, кинестет, дигитал), позволит вам понять, как учиться именно вам, с учетом ваших индивидуальных особенностей.

**3.5. Методические рекомендации по профессиональной ориентации старшеклассников**

В современном спорте не все тренеры и специалисты уделяют должное внимание социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры. Зачастую применяя в учебно-тренировочном процессе задания по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке, упускается акцентированная работа над разъяснением профессионально важных качеств в различных видах трудовой деятельности. Важно понимать, что в профессиональной жизни спортсменам необходимо развивать и другие качества, помимо спортивной подготовки.

Чтобы решить эту проблему, следует внести изменения в подход к тренировочному процессу. Необходимо включать задания, которые помогут спортсменам развивать социально-важные качества, такие как коммуникативные, организационные, лидерские, управленческие и т.д.

Также можно организовать специальные тренинги и семинары, которые помогут спортсменам адаптироваться к новой жизни после завершения спортивной карьеры. Эти мероприятия могут включать в себя обучение профессиональным навыкам, развитие личности, помощь в поиске работы и т.д.

Кроме того, важно, чтобы тренеры и другие специалисты работали с семьями спортсменов, объясняя им важность социальной адаптации после завершения карьеры и помогая подготовиться к новой жизни.

В целом, для решения проблемы социальной адаптации спортсменов необходимо внести изменения в существующий подход к тренировочному процессу и включить задания и мероприятия, которые помогут спортсменам развивать не только спортивные, но и социально-важные качества.

 Поэтому необходимо постоянно совершенствовать профориентационную работу в следующих направлениях:

1. Проведите опрос учащихся, чтобы выяснить интересы и предпочтения каждого из них. Это позволит подобрать наиболее подходящие профессии для дальнейшего изучения.

2. Организуйте выставки и презентации профессий, чтобы помочь учащимся ознакомиться с различными сферами деятельности и выбрать наиболее подходящее направление.

3. Проведите свидания с профессионалами различных областей. Это позволит учащимся задать вопросы и получить реалистичное представление о том, что включает в себя определенная профессия.

4. Обеспечьте достаточно информации о профессиональных образовательных программ, чтобы помочь учащимся выбрать соответствующие вузы и колледжи.

5. Предоставьте консультации по профессиональному развитию и ориентации на предмет текущих рыночных тенденций и возможностей трудоустройства.

6. Стимулируйте учащихся принимать участие в профессиональных членствах, волонтерской и прочей деятельности, которая поможет им узнать больше о выбранной профессии и начать строить свою карьеру.

7. Помогите учащимся составлять резюме и подготовиться к собеседованиям. Важно показать, как формулировать сильные стороны и положительные черты личности, которые будут интересны работодателю.

Трудности в адаптации к жизни после завершения спортивной карьеры.

Для многих спортсменов жизнь после завершения спортивной карьеры может быть очень трудной. В целом, адаптация к жизни после завершения спортивной карьеры может быть сложной, но с правильной поддержкой и планированием можно минимизировать эти трудности. Исходя из этого, было решено разработать методику, которая позволит осознавать свои сильные стороны и иметь представления в каких профессиях данные качества могут пригодиться.

В результате исследования все профессии были разделены на монотонные и связанные быстродействием. Выяснилось, что сильная нервная система связана с быстротой, а слабая с монотонной деятельностью. Были выделены группы видов спорта по типу нервной системы. Потом выяснялось в какой сфере человеческой деятельности кандидату работать с человеком, техникой, знаками или образами. Какие должности занимать: руководящие, исполнительские или творческие. Какой ведущий тип восприятия информации. На основании результатов пройденных тестов на определение вышеназванных характеристик выбирается наиболее предпочтительная группа профессий для человека.

1. Аттенционные свойства (внимание - его избирательность, объем, устойчивость, распределение, переключение).

2. Наблюдательность.

3. Мнемические свойства (память - ее объем, прочность сохранения материала, точность и скорость воспроизведения и др.).

4. Моторные (двигательные) свойства - точность и скорость движений.

5. Сенсорные свойства (чувствительность анализаторов, способность к различению температуры, оттенков цвета и т.д.).

6. Имажитивные свойства (способность оперировать образами объектов, воображение, прогнозирующие свойства).

7. Мыслительные (интеллектуальные) свойства.

8. Эмоциональная устойчивость, устойчивость к стрессу.

9. Волевые качества специалиста.

10. Речевые (четкость, разборчивость речи).

11. Коммуникативные (способность устанавливать межличностные контакты, общительность, организаторские способности).

Для проведения профориентационных мероприятий используются следующие тесты:

- Теппинг-тест;

- Подвижность нервной системы;

- Тип темперамента;

- Экстраверсия и интроверсия;

- Тесты на определение физических качеств;

- Ведущий тип восприятия (аудиал, визуал, кинестет, дигитал);

- Тест Исполнитель – Творчество – Руководитель;

- Тест (Климова). Профессии типа: Человек-Человек, Человек-Техника, Человек-Природа, Человек - Художественный Образ, Человек - Знаковая Система.

 Таблица 2

Способности человека в зависимости от типа нервной системы по Е.П. Ильину

|  |  |
| --- | --- |
| **Способности** | **Типологические особенности** |
| **Психические процессы:** |
| концентрация внимания | Сильная нервная система, преобладание возбуждения по внешнему балансу |
| переключение внимания | Слабая нервная система, подвижность нервных процессов |
| произвольная память(вербальная и невербальная) | Сильная нервная система, инертность нервных процессов |
| быстрота мыслительных процессов | Подвижность нервных процессов |

Таблица 3

Качества присущие подвижной и инертной нервной системе по Е.П. Ильину

|  |  |
| --- | --- |
| **Быстродействие** (устойчивость к стрессу быстрого переключения с одной ситуации на другую) | **Устойчивость к монотонии**(высокая чувствительность, установление прочных условнорефлекторных связей. Произвольная память, большая терпеливость к испытываемым затруднениям. |
| Преобладание возбуждения способствует проявлению решительности, смелости, быстроте реагирования,  | А в случае преобладания торможения отмечается незначительный тремор (дрожание рук), хорошее расслабление мышц, что обеспечивает плавность движений (например, в балете). |
| Подвижность нервных процессов, которая способствует быстрому переключению внимания | Инертность нервной системы высокая концентрация внимания, низкий тремор. |
| Коллектив (скорость) | Одиночка (точность) |
| Экстрим  | Покой |
| Подвижность (высокий темп, быстрая переключаемость с одного вида работы на другой, скорость, хорошее распределение внимания между разными видами деятельности).  | Инертность нервных процессов. (медлительность, неторопливость, обстоятельность как при выполнении любой деятельности, так и в движениях, речи, выражении чувств).  |

Таблица 4

Виды спорта в зависимости от силы нервной системы по Е.П. Ильину

|  |  |
| --- | --- |
| **Сильная нервная система** | **Слабая нервная система** |
| Прыжки на лыжах с трамплина | Лыжные гонки |
| Спортивная гимнастика | Биатлон |
| Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | Сабля |
| Хоккей с шайбой | Шпага |
| Длинный спринт | Художественная гимнастика |
| Гребля на байдарках и каноэ | Акробатика |
| Борьба классическая | Настольный теннис |
| Стрельба из лука | Бадминтон |
| Мотогонки | Футбол |
|  | Короткий спринт |
| Средние и длинные дистанции |
| Гребля на байдарках и каноэ |
| Прыжки в воду |
| Велосипедные гонки: |
| Парашютный спорт |
| Городки |
| Тяжелая атлетика |
| Спортивное ориентирование |
| **Нервная система средней силы (сторону силы или слабости)** |
| Лыжные гонки |
| Лыжное двоеборье |
| Акробатика |
| Длинный спринт |
| Барьерный бег |
| Метания |
| Плавание (спринт) |
| Гребля на байдарках и каноэ |
| Парашютный спорт |

Таблица 5

Группы профессий по типу человек – знаковая система по Е.А. Климову

|  |  |
| --- | --- |
| Быстродействие  | Монотоноустойчивость |
| Исполнительские |
| ТелохранительФизик-атомщик (специалист по контролю работы атомных реакторов) | АрхивариусВеб-мастерДиспетчерКассир ЛингвистНалоговый инспекторПровизор |
| Творческие |
| Маклер биржевойПереводчикПредпринимательРиелторСюрвейер (страховой оценщик, эксперт, инспектор, агент)Штурман (в авиации на морском и речном флоте)Брокер  | АнтропологАрхеологАудиторБиблиотекарьБухгалтерГеодезистЛогистМатематикНотариус ПолитологПрограммистСоциологТестер (альфа-тестер, бета-тестер)ФилологФилософФинансистЭкономистЭтнографРедакторЮрист Маркетолог  |
| Руководящие |
|  | Системный администратор |

Таблица 6

Группы профессий по типу Человек – техника по Е.А. Климову

|  |  |
| --- | --- |
| Быстродействие  | Монотоноустойчивость |
| Исполнительские |
| АвтогонщикВодительМаркшейдерМашинист поездаПекарьПлотникПожарныйСлесарь (скоростник)Станочник (скоростник)СтолярТелефонистМерчандайзер | ГраверКлинерКрановщик (машинист-оператор подъемного крана)Слесарь (точностник) Станочник (точностник)ТехнологТокарьФрезеровщикШтукатурЭлектрикЭлектрогазосварщик, газосварщик, газорезчикЭлектромонтер Механик |
| Творческие |
| Летчик (гражданской, военной авиации) Бортинженер  | ИнженерВеб-продюсер |
| Руководящие |
| **Производитель работ (прораб)** |  |

Таблица 7

Группы профессий по типу человек – художественный образ по Е.А. Климову

|  |  |
| --- | --- |
| Быстродействие  | Монотоноустойчивость |
| Исполнительские |
| МанекенщицаПоварСтюардесса/бортпроводникФотограф, видеооператорФотомодель | ИмиджмейкерИскусствоведЮвелир Парикмахер Портной |
| Творческие |
| АктёрВедущий программ на радио и телевиденииПевец | АрхитекторДизайнерЖурналистКлипмейкерКопирайтерКосметологМодельерРетушерСкульпторСтилистХудожник |
| Руководящие |
|  |  |

Таблица 8

Группы профессий по типу человек – человек по Е.А. Климову

|  |
| --- |
| **Быстродействие** |
| Аудиал | Визуал  | Кинестет | Дигитал |
| Исполнительские |
| Военнослужащий по контракту | Военнослужащий по контрактуПроводник пассажирского вагона | БарменВоеннослужащий по контракту ДилерМассажистМедицинская сестраОфициантСотрудник службы безопасности охранного предприятия (охранник)Сотрудник Министерства чрезвычайных ситуацийИнспектор ГИБДДПолицейскийВоеннослужащий по контрактуИнкассаторПродавец | Агент (рекламный, коммерческий, торговый, страховой, по недвижимости)АндеррайтерСотрудник Федеральной службы безопасностиГенетикКриминалистФельдшер |
| Творческие |
| Педагог АдвокатДипломат ПсихоаналитикПсихологСекретарь-референтСоциальный работникСпециалист по связям с общественностью (пиарщик - РR - public relations) | ПромоутерСценарист | ВизажистСпортсмен | Врач ИсторикКультурологЮрисконсульт Следователь |
| Руководящие |
|  |  |  |  |

Таблица 9

Группы профессий по типу человек художественный образ по Е.А. Климову

|  |
| --- |
| **Монотоноустойчивость** |
| Аудиал | Визуал  | Кинестет | Дигитал |
| Исполнительские |
|  | ИмиджмейкерИскусствоведЮвелир Фотограф, видеооператорФотомодельМанекенщицаСтюардесса/бортпроводник | **Повар Парикмахер** **Портной** |  |
| Творческие |
| АктёрВедущий программ на радио и телевиденииПевецЖурналист | АрхитекторДизайнерКлипмейкерСтилистХудожник | Косметолог МодельерРетушерСкульптор  | Копирайтер |
| Руководящие |
|  |  |  |  |

Таблица10

Группы профессий по ведущему каналу восприятия группы профессий человек-природа

|  |
| --- |
| **Монотоноустойчивость** |
| Аудиал | Визуал  | Кинестет | Дигитал |
| Исполнительские |
|  |  |  |  |
| Творческие |
|  |  | Животновод Фармацевт Физиолог | Агроном БиологВетеринарный врач ГеологОкеанолог ФизикХимикЭколог Метеоролог |
| Руководящие |
|  |  |  |  |

Таблица 11

Группы профессий по ведущему каналу восприятия группы профессий человек – знаковая система

|  |
| --- |
| **Быстродействие** |
| Аудиал | Визуал  | Кинестет | Дигитал |
| Исполнительские |
|  | Физик-атомщик (специалист по контролю работы атомных реакторов) |  | Телохранитель |
| Творческие |
| Переводчик ПредпринимательРиелтор | Редактор Сюрвейер (страховой оценщик, эксперт, инспектор, агент)  |  | Брокер Маклер биржевой МаркетологШтурман (в авиации на морском и речном флоте) |
| Руководящие |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Монотоноустойчивость** |
| Аудиал | Визуал  | Кинестет | Дигитал |
| Исполнительские |
| Лингвист Диспетчер | АрхивариусВеб-мастер Кассир |  | Налоговый инспекторПровизор |
| Творческие |
| АудиторФилологФилософ | БиблиотекарьГеодезист | Археолог | Бухгалтер ЛогистМатематикПрограммистСоциологТестер (альфа-тестер, бета-тестер)ФинансистЭкономистЭтнографЮрист АнтропологНотариус Политолог |
| Руководящие |
|  |  |  | Системный администратор |

Таблица 12

Группы профессий для интроверта и экстраверта

|  |  |
| --- | --- |
| **Профессии для интроверта**  | **Профессии для экстраверта** |
| 1. Работа с цифрами.
2. Работа в IT-индустрии. Писательская деятельность, журналистика.
3. Дизайн.
4. Маркетинговые исследования.
5. Научная и исследовательская деятельность.
6. Творческая деятельность.
7. Вождение транспортных средств.
8. Работа с животными и растениями.
9. Популярные виды деятельности для экстраверта
 | 1. Воспитатель.
2. Менеджер по рекламе. Секретарь, помощник руководителя.
3. Рекрутер, специалист кадровой службы.
4. Гид-переводчик.
5. Организатор праздников, ведущий шоу.
6. Корреспондент.
7. Администратор.
8. Военный офицер, полицейский.
9. Адвокат.
 |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Аверьянова, С. Ю. Образовательное пространство «школа – дополнительное образование – вуз» как фактор профессионального самоопределения старшеклассников : специальность 13.00.01» Общая педагогика, история педагогики и образования» : автореф. дисс… канд. пед. наук / Светлана Юрьевна Аверьянова ; Рост. обл. ин –т повышения квалификации. – Ростов н/Д., 2010. – Библиогр. : с. 19 – 21. – Место защиты : Южный федеральный ун – т. – Текст : непосредственный.
2. Благинин, А. А. Исследование педагогической адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру / А. А. Благинин , Н. С. Бар, С. Н. Шихвердиев // Вестник Ленинградского университета имени А. С. Пушкина. – 2015. - №2. – С. 64 – 76. – Текст : непосредственный.
3. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с. : илл. – ISBN 4202000000. – Текст : непосредственный.
4. Будагов, Г. П. Формирование готовности старшеклассников к профессиональному самоопрделению в условиях сетевого взаимодействия учреждений и дополнительного образования ; специальность 13.00.01» Общая педагогика, история педагогики и образования» : дис…канд. пед. наук / Георгий Перчович Будагов ; МБОУ №45 имени Ж. Дюмезилям, г. Владикавказ. – Владикавказ, 2012. - 208 с. – Место защиты : Северо – Осетинский ун – т им. К. Л. Хетагурова. – Текст: непосредственный.
5. Варганова, А. В. Педагогическая психофизиология К вопросу об особенностях профессиональной ориентации молодежи / А. В. Варганова // Вестник психофизиологии. – 2016. – № 1. – С. 14-27. – EDN VSBETB.
6. Вареников, Н. А. Профессиональное самоопределение студентов, занимающихся единоборствами / Н. А. Вареников, И. Е. Попова., М. Г. Бабуева, Попова Е. С. и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. - №7 (185). – С. 53 – 55. – ISBN 1994-4683. – Текст : непосредственный.
7. Вареников, Н. А. Профессиональное консультирование старшеклассников / Н. А. Вареников, А. М. Зенин, Н. И. Волков, Попова И. Е. и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021 - №10 ( 200 ). – С. 50 – 54. – ISBN 1994-4683. – Текст : непосредственный.
8. Газман, О. С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема / О. С. Газман // Новые ценности в образовании : десять концепций и эссе. Сб. для пед. и науч. общественности. – Вып. 3. – М., 1995. – С. 109. – Текст : непосредственный.
9. Галиуллина, А. Т. Социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры / А. Т. Галиуллина // . – 2018. – Т. 1, № 89. – С. 225-229. – EDN UYSTRV.
10. Давлеткалиев, Д.К. Особенности социальной адаптации спортсменов – профессионалов после ухода из большого спорта : [монография ] / Д. К. Давлеткалиев. – М. : Маркетинг, 2002. – 96 с. – ISBN 5-7856-0297. – Текст : непосредственный.
11. Даниленко, Э.. Ф. Т.А. Социально-педагогические условия адаптации спортсменов высокого класса после завершения спортивной карьеры к условиям гражданского общества / Т. А. Даниленко // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №1. – С. 26. – 27. – ISBN 0040-3601. - Текст : непосредственный.
12. Зеер, Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э. Ф. Зеер. – 2 – изд., перераб. и доп. – М. : Академический проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с. – ISBN 5-8291-0201-3 (Академический проект; 5-88687-147-0 (Деловая книга). – Текст: непосредственный.
13. Зенин, А.М. Профессиональная ориентация старшеклассников, занимающихся единоборствами / А. М. Зенин, Н. А. Вареников, И. Е. Попова, С. С. Сандраков и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта2021. - №7 ( 197 ) – С. 131 – 134. – ISBN 1994-4683. – Текст: непосредственный.
14. Зенин, А. М. Современные методы профессиональной ориентации / А. М. Зенин, Д. В. Аверин, А.С. Конинин // Научный сборник «Современная школа России. Вопросы модернизации». - 2021. - №7 ( 37, т.1 ). – октябрь, - С. 78 – 81. – Текст : непосредственный.
15. Зенин, А. М. Формирование готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению / А. М. Зенин, Д. В. Аверин, А. С. Конинин // Научный сборник « Современная школа России. Вопросы модернизации». – 2021. - №7 (37, т.1). – С. 145 – 148. – Текст : непосредственный.
16. Иванова, Е. М. Психологическая системная профессиография / Е. М. Иванова. – М. : ПЕР СЭ, 2003. – 208 с. – ISBN 5-9292-01109-9. – Текст : непосредственный.
17. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 544 с. – ISBN 5-318-00459-8. – (Мастера психологии). – Текст : непосредственный.
18. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 512 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978 – 459-00574. – Текст : непосредственный.
19. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 700 с. – ( Мастера психологии ). – ISBN 978-5-4237-0032-4. – Текст : непосредственный.
20. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2017. – 352 с. : ил. – (Серия Мастера психологии). – ISBN 978-5-496-02298-9. – Текст : непсоредственный.
21. Кирсанов К.А. Теория труда : учеб. пособие для обучающихся по направлению «Экономика» / К. А. Кирсанов, В. П. Буянов, Л. М. Михайлов. – М. : Экзамен, 2003. – 414 с. – Текст : непосредственный.
22. Климов Е. А. О становлении профессионала : приближение к идеалам культуры и сотворение их (психологический взгляд ) : учеб. пособие. – М. : Московский психолого – социальный институт, 2006. – 173 с. – ISBN 5-89502-907-8. – Текст : непосредственный.
23. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения : учеб. пособие / Е. А. Климов. – М. : Академия, 2012. – 301 с. – ISBN 978-5-7695-8990-4. Текст : непосредственный.
24. Кирсанов, Е. А. Теория труда : учеб. пособие для обучающихся по направлению «Экономика» / К. А. Кирсанов, В. П. Буянов, Л. М. Михайлов. – М. : Экзамен, 2003. – 414 с. – Текст : непосредственный.
25. Магогаджиева, Х. Г. Ценностные ориентации и профессиональный путь личности / Х. Г. Магогаджиева. – Текст : электронный // Молодой ученый. - 2019. - №12 (250). – С. 233 – 237. – URL : http: moluch.ru/archive/250/57476/ (дата обращения10.11.2022).
26. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по специальности №2114 «Физическое воспитание» / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко и др. – М, : Просвещение, 1984. – 191 с. : ил. – Текст : непосредственный.
27. Мулендейкина, Т. А. Педагогическое сопровождение социально-профессионального самоопределения студентов-спортсменов высокого класса : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Мулендейкина Татьяна Александровна; [Место защиты: Ом. гос. пед. ун-т]. - Омск, 2016. - 251 с. : ил.
28. Мулендейкина, Т. А. Сопровождение профессионального самоопределения студентов-спортсменов высокого класса на этапе завершения спортивной карьеры / Т. А. Мулендейкина // Вестник Тульского государственного педагогического университета имени Л. Н. Толстого. – 2013. - №6(134). – С. 18. – 21. – Текст: непосредственный.
29. Немцева, Ю. В. Организационно-экономические основы управления профессиональной ориентацией молодежи в рыночных условиях. На примере г. Новосибирска ; специальность : 08.00.05 «Экономика и управление народным хозяйством (Экономика труда )» : дис… канд экон. наук / Юлия Владимировна Немцева; Новосибирская академия экономики и управления. – Омск, 2004. – 200 с. – Библиогр. : с. 193 – 219. – Место защиты : Омский государственный университет. – Текст непосредственный.
30. Нетворкинг от А. до Я : как и зачем заводить полезные знакомства (Текст электронный). – Текст : электронный. – URL : <http://trends.rbc.ru/trends/education/60b9a79472d355122af> (дата обращения 14.10.2021 ).
31. Осипов, А.М. О социальном партнерстве в сфере образования / А. М. Осипов, П. Карстанье, В. В. Тумалов, В.Г. Зарубин // Социологические исследования. – 2008. - №11. – С. 108 – 115. – ISBN 0132-1625. – Текст : непосредственный.
32. Помазкова, И.С. Профессионльное самоопределение российской молодежи в условиях социальной неопределенности ; специальность : 22.00.04 «Социальная структура, социальные университеты и процессы»: автореф. дис. канд. соц. наук / Инна Сергеевна Помазкова. – Ростов н/Д., 2011. – 21 с. – Библиогр. : с. 32 – 33. – Место защиты : Южный федеральный университет. – Текст : непосредственный.
33. Попова Е.С., Вареников Н.А., Зенин А.М., Аверин Д.В. Проблемы социальной адаптация после завершения спортивной карьеры. - Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. 2021. - С. 240-242.
34. Профессиональное самоопределение студентов, занимающихся единоборствами / Н. А. Вареников, И. Е. Попова, М. Г. Бабуева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7(185). – С. 53-58. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p53-58. – EDN MRTYGA.
35. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков : учеб. - метод. пособие для школьных психологов и педагогов / Г. В. Резапкина. – М. : Генезис, 2000. – 128 с. – Текст : непосредственный.
36. Сандраков С.С., Вареников Н.А., Дроздов И.В. Этапы социализации спортсменов, занимающихся единоборствами, в современном обществе / - Актуальные проблемы обучения и воспитания школьников и студентов в образовательном учреждении. Сборник научных статей. Под редакцией Л.А. Кунаковской, О.Б. Мазкиной, С.В. Поповой. Воронеж, 2020. С. 175-178.
37. Сафарова, И. Р. Профессиональное самоопределение старшеклассников / И. Р. Сафарова // Студенческий вестник. – 2022. – № 20-5(212). – С. 49-52. – EDN NFVBJU.
38. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / Л. К. Серова. – М. : Человек, 2011. – 160 с.. – ISBN 978-5-904885-16-8. – Текст : непосредственный.
39. Современные методы профессиональной ориентации / Н. А. Вареников, А. М. Зенин, Д. В. Аверин, А. С. Конинин // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2021. – № 7-1(37). – С. 78-80. – EDN RIVZHH.
40. Социальная адаптация спортсменов после завершения карьеры : монография / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - Москва : ТВТ-Дивизион, 2021. - 303 с.
41. Стамбулова, Н. Г. Психология спортивной карьеры /Н. Б. Стамбулова. – Текст : электронный. - СПБ. : Центр карьеры, 199. – 367 с. [Электронный ресурс]. – URL : http ://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/123893.htm1#introduction
42. [Стамбулова, Н. Б.](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?refid=562181596&fam=%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0&init=%D0%9D+%D0%91) Кризисы спортивной карьеры // [Теория и практика физической культуры](https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=9149). - 1997. - № 10.- С. 13-17.
43. Сьюпер, Д. Мотивы выбора профессии / Д. Сьюпер. – М. : Академический проект, 2003. – 115 с. – Текст : непосредственный.
44. Теоретико-методологические аспекты формирования социально-значимых ценностей спортсменов-единоборцев / А. М. Кузьмин, Р. И. Габдуллин, И. Ю. Сазонов, И. В. Тарасевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12(178). – С. 152-156. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.152-156. – EDN ABEESW.
45. Толочек, В. А. Современная психология труда : учеб. пособие / В. А. Толочек. – СПб. : Питер, 2005. – 479 с. – ISBN 5-272-00193-1. – Текст : непосредственный.
46. Факторы становления профессионала : [монография] / [Балина Татьяна Николаевна и др.] ; отв. ред. И. Ф. Демидова. - Ростов-на-Дону : Терра, 2006. - 188 с.
47. Фурсов, А. Л. Социально-экономическая эффективность системы профориентации населения региона ; специальность : 08.00.05 «Экономика и управление народным хозяйством ( по отраслям и сферам деятельности в т.ч. : экономика труда)» ; ФГБОУ ВО Саратовский государственный университет имени Гагарина Ю.А. : автореф. дис…канд. экон. наук / Андрей Львович Фурсов. – Саратов, 2014. – Библиогр. : с 23 – 24. – Место защиты : ФГБОУ ВО Саратовский государственный университет имени Гагарина Ю.А. – Текст : непосредственный.
48. Что такое хард и софт скилс : в чем разница и что важнее. – Текст : электронный. - [ Электронный ресурс ] . – URL : <http://proforientator.ru/publications/>
49. Шваб, К. Четвертая промышленная революция : монография / Клаус Шваб. – пер. с англ. – М. : Эксмо, 2017. – ISBN 9785699905560. – Текст: непосредственный.
50. Шихвердиев, С. Н. Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры /С. Н. Шихвердиев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. - №5 ( 63 ). – С. 130. – 133. – ISBN 1994-4683. – Текст : непосредственный.
51. Шихвердиев, С. Н. Психологическая помощь спортсменам на этапе завершения спортивной карьеры / С. Н. Шихвердиев // Автономия личности. – 2010. – Т. 2, № 2. – С. 58-61. – EDN NYJWWJ.
52. Шарипов, Ф. В. Профессиональная компетентность преподавателя вуза / Ф. В. Шарипов // Высшее образование сегодня. – 2010. - №1. – С 72 – 77. –ISNN 1726-667x. – Текст : непосредственный.
53. Шувалов, А. С. Процесс социальной адаптации спортсменов на различных этапах их профессиональной карьеры / А. С. Шувалов // Молодой ученый. – 2019. – № 23(261). – С. 595-598. – EDN SUUETE.
54. Щеголькова, Ю. В. Генетические маркеры предрасположенности к повышенной тревожности / Ю. В. Щеголькова, Н. В. Малюченко, А. Г. Тоневицкий // Бюллетень экспериментальной предрасположенности к повышенной тревожности. – 2008. - №12. – Т. 146. – С. 674 – 678. – ISNN 0365-9615(Print). – Текст : непосредственный.
55. Янова, М. Г. Условия социализации и адаптации спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру / М. Г. Янова, А. С. Григорьев // . – 2018. – Т. 5, № 9(25). – С. 263-266. – EDN YPLKRN.
56. SOFT SKILLS для будущей карьеры : как и когда развивать ?/ - Текст : электронный. – [ Электронный ресурс ]. – URL : http://proforientator.ru/publications/articles/20-softskills-dlya-budushcey-kak-i-kogda-razvivat.html

Сандраков С.С., Вареников Н.А., Дроздов И.В. Этапы социализации спортсменов, занимающихся единоборствами, в современном обществе / - Актуальные проблемы обучения и воспитания школьников и студентов в образовательном учреждении. Сборник научных статей. Под редакцией Л.А. Кунаковской, О.Б. Мазкиной, С.В. Поповой. Воронеж, 2020. С. 175-178.

Попова Е.С., Вареников Н.А., Зенин А.М., Аверин Д.В. ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ Адаптация после завершения спортивной карьеры. - Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. 2021. С. 240-242.