

УДК 159.9.072

РЕФЛЕКСИЯ И РЕФЛЕКСИВНОСТЬ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

¹Бабушкин Г.Д., ²Бабушкин Е.Г.

*ГОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»,
Омск, e-mail: gena41@mail.ru;*

²ГОУ ВО «Омский государственный институт сервиса», Омск, e-mail: evgen.bab@mail.ru

В спортивной деятельности, характеризующейся противоборством (спортивные единоборства) и совместной деятельностью (спортивные игры), необходимым и значимым компонентом выступают рефлексивные процессы. Сущность рефлексии заключается в распознавании предстоящих действий соперников и своих партнёров с целью построения и выполнения своих действий. Постоянное проявление рефлексии при занятиях спортом способствует развитию качества рефлексивности, профессионально значимого для спортивных игр и спортивных единоборств. Развитие рефлексивности у юных спортсменов представляется важным разделом психологической и тактической подготовки.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивность, спортивная деятельность, мышление, результативность

REFLECTION AND REFLEXIVITY IN THE STRUCTURE OF SPORTS ACTIVITIES

¹Babushkin G.D., ²Babuškkin E.G.

¹GOU VO «Siberian State University of physical culture and Sport», Omsk, e-mail: gena41@mail.ru;

²GOU VO «Omsk State Institute of Service», Omsk, e-mail: evgen.bab@mail.ru

In sporting activities, characterized by confrontation (combat sports) and joint activities (sports games), necessary and important component of Act reflexive processes. The essence of reflection is in recognition of the upcoming action rivals and their partners to build and implement their action. The constant manifestation of reflection when sport contributes to the development of quality of reflexivity, professionally meaningful for sports and combat sports. The development of young athletes have reflexivity appears to be an important section of the psychological and tactical training.

Keywords: reflection, reflexivity, sport activities, thinking, effectiveness

Актуальной проблемой для спортивной психологии являются проблемы эффективного взаимодействия партнеров по спортивной команде в системе «спортсмен-спортсмен», а также понимания (распознавания) планируемых действий соперников в спортивных играх и единоборствах. Эти две проблемы имеют общее, заключающееся в проявлении в этих системах рефлексии. Исследование данных проблем имеет как теоретическое, так и практическое значение для спортивной психологии, так как взаимодействие партнеров в игровой спортивной команде является причиной эффективности совместной деятельности игроков и результативности команды в целом. Распознавание планируемых действий соперника в единоборствах позволяет спортсмену планировать собственные действия адекватные данной ситуации.

Спортивная деятельность, включающая спортивные игры и спортивные единоборства – специфическая двигательная активность, определяемая особой рефлексивной направленностью деятельности спортсменов [2, 5]. Каждый спортсмен должен ду-

мать (размышлять) не только о собственных действиях, но и действиях партнеров по команде, соперников и на этой основе планировать и осуществлять свои действия. Для спортивно-игровой деятельности (футболистов, хоккеистов, баскетболистов, волейболистов и др.) и спортивных единоборств характерны элементы решения задач, которые можно отнести к классу оперативно-рефлексивных – выполняемых быстро с отражением в сознании действий партнеров, соперника. В этих видах спорта рефлексия является неизменным структурным компонентом спортивной деятельности и выступает значимым фактором, обуславливающим эффективность взаимодействия и единоборства. В организации игрового взаимодействия спортсменов весьма существенное значение имеет рефлексивное мышление, остающееся на сегодня неизученным вопросом в спортивных играх. В этой связи изучение значения рефлексии в спортивной деятельности и разработка рекомендаций по развитию качества рефлексивности у юных спортсменов представляется актуальной проблемой для спортивной психологии.

Целью данного исследования являлся анализ состояния проблемы рефлексии в спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследования рефлексии ведутся в различных видах профессиональной деятельности [6, 7, 8 и др.]. Анализ специальной литературы по проблеме рефлексии позволяет заключить о том, что практически не встречаются работы, посвященные значению рефлексии и рефлексивности в спортивной деятельности за исключением работ, выполненных под нашим руководством [2]. В некоторых исследованиях [6, 7, 8 и др.] была сделана попытка изучения рефлексии в учебной и профессиональной деятельности. В других исследованиях [3, 4] раскрываются механизмы рефлексии, предлагается методика диагностики качества рефлексивности. Однако данная методика не отражает специфику спортивной деятельности. В этой связи нами предлагается методика диагностики рефлексивности применительно к баскетболу, где рефлексия имеет высокую степень проявления и значения в организации игрового взаимодействия партнеров.

В организации игрового взаимодействия (в футболе, хоккее, баскетболе и т.п.) особое значение имеет рефлексивное мышление. Сущность его заключается в следующем, Каждый спортсмен, находящийся на игровом поле, должен отражать в своем сознании размышления партнеров по игре и противника и только на этой основе строить свои действия. При этом рефлексия должна осуществляться с молниеносной быстротой (используется интуиция спортсмена). Рефлексия в этом случае это не просто знание и понимание своих действий в процессе игры, но и форма осознания субъектом того, как он в действительности воспринимается и оценивается другими индивидами в данном случае партнерами и соперниками по игре.

В сложном процессе рефлексии даны как минимум шесть позиций, характеризующих взаимное отображение спортсменом соперников, партнеров:

- 1) сам спортсмен, каков он есть в данной ситуации;
- 2) субъект, каким он видит себя;
- 3) субъект, каким он видится другими (партнерами и соперниками по игре); 4, 5, 6 позиции – те же три позиции, но со стороны других субъектов ситуации – партнеров, соперников по игре. При таком понимании рефлексия представляется как процесс удвоенного взаимного отображения спортсменами друг друга, содержанием которого

выступает воспроизведение, воссоздание, воображение особенностей поведения себя, партнеров, соперников.

Постоянное проявление спортсменом рефлексии способствует развитию рефлексивности как качества. Рефлексивностью как свойством обладают все спортсмены, однако степень ее проявления и реализации для каждого спортсмена является индивидуальной. Развивается она, как правило (указывают спортсмены), спонтанно без специальных занятий. Исследование рефлексивности и ее развитие у спортсменов представляется, на наш взгляд, одним из направлений совершенствования тактического мастерства спортсменов, особенно в игровых видах спорта и спортивных единоборств.

Так, футболист выполняет передачу мяча партнеру, не глядя на него, осознавая, что тот находится именно на том месте, куда передается мяч. Такое нередко можно наблюдать в игре бразильских футболистов. В данном случае имеет место рефлексия, оба игрока отражают в своем сознании действия партнера, рефлексиируют свои действия и действия партнера.

Современный баскетбол, футбол, хоккей характеризуются быстротечностью игры, требуют от игроков очень быстрого выполнения технико-тактических действий в сложных нестандартных игровых ситуациях. В подобных условиях ответственных игр многие баскетболисты не выдерживают высокой психологической нагрузки, теряются, не попадают в кольцо при выполнении простых бросков. Для предотвращения подобных явлений у баскетболистов предлагается комплекс специальных упражнений: упрощенные модели стандартных соревновательных ситуаций; создание дефицита времени на выполнение упражнений; активное противодействие защиты; совершенствование психофизиологических качеств; развитие умений регуляции психического состояния и др.

Рефлексивность как профессионально важное в игровых видах спорта качество составляет сущность отображения тактики противника, своих действий и партнеров по игре, и имеет индивидуальные проявления. Формируется оно, как правило, спонтанно без специальной тренировки. Степень ее проявления и реализации зависит от спортивной квалификации и опыта спортсмена. С повышением спортивной квалификации повышается и уровень развития и проявления рефлексии у спортсменов, однако, не достигая высокого уровня.

Эффективность рефлексивных процессов определяется уровнем развития качества рефлексивности. Для выявления уровня сформированности рефлексивности

нами предлагается опросник, разработанный применительно к баскетболу [1]. Данный опросник можно использовать и в других видах спорта, переформулировав некоторые вопросы. С помощью данной методики было проведено исследование спортсменов. Обработка материалов опроса спортсменов показала, что наиболее высокие показатели рефлексивности выявлены в группах хоккея (84 балла), футбола (82 балла), в группе взрослых баскетболистов (78 баллов) из 90 возможных. При опросе баскетболистов СДЮСШОР различной квалификации получены следующие результаты. В группе начальной подготовки выявлен низкий уровень рефлексивности 69,5 балла; в учебно-тренировочной группе рефлексивность составила 81 балл; в группе спортивного совершенствования 85 баллов. Выявлена тенденция повышения уровня рефлексивности в процессе повышения спортивного мастерства. Однако выявленный уровень недостаточно высок и относится к среднему уровню.

Для развития рефлексивности у спортсменов игровых видов спорта и спортивных единоборств рекомендуется:

- Теоретическое обучение тактическим действиям с обозначением рефлексии в организации игрового взаимодействия и противоборства.

- Решение интеллектуальных задач, проблемных ситуаций, встречающихся в конкретном виде спорта.

- Составление спортсменами соревновательных ситуаций и предложение вариантов для их решения.

- Подвижные игры с проявлением рефлексивного мышления.

- Специальные упражнения, направленные на проявление рефлексивного мышления для развития внимания (переключения и распределения) и оперативной памяти.

Мышление спортсмена, отражающее поведение соперников, партнеров, и направленное на построение собственных действий, называется рефлексивным мышлением. Показана его высокая значимость в организации игрового взаимодействия в спортивных играх. Для спортсменов игровых видов спорта и спортивных единоборств процессы рефлексии являются неотъемлемой частью тактической деятельности.

Данная методика рекомендуется для юных спортсменов – представителей игровых видов спорта.

Выводы

Рефлексия в структуре спортивной деятельности выступает как процесс нахождения правильных действий в каждой конкретной ситуации. Рефлексивность как профессионально важное качество в игровых видах спорта и единоборствах составляет сущность отображения тактики противника, своих действий и партнеров по игре, и имеет индивидуальные проявления. Степень ее проявления зависит от спортивной квалификации и опыта спортсмена. С повышением спортивной квалификации повышается и уровень развития и проявления рефлексии у спортсменов.

Рефлексивность, развивается в процессе спортивной деятельности, не достигая высокого уровня своего развития у высококвалифицированных спортсменов. Полученные результаты свидетельствуют об имеющихся психологических резервах повышения спортивного мастерства в игровых видах спорта и единоборствах.

Исследование влияния рефлексивности спортсмена на успешность в спортивной деятельности сочетает в себе высокую теоретическую и практическую значимость для теории и методики спортивной тренировки и спортивной психологии наряду с недостаточной изученностью этого феномена для анализа эффективности соревновательной деятельности в спорте.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2012. – 328 с.
2. Бабушкин Г.Д., Салахов Р.Э. Проявление рефлексии в спортивно-игровом взаимодействии и противоборстве // Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: материалы межрегион. науч. прак. конф. тренеров по футболу. – Омск: СибГУФК, 2008. – С. 99–104.
3. Карпов А.В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных механизмов управления. – М.: ИП РАН. – Ярославль, 2000. 284 с.
4. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология рефлексии. ИП РАН. – М., Ярославль: Аверс, 2002. – 304 с.
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
6. Лопарёва М.А. Формирование рефлексивных умений студента в учебно-познавательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук. – Оренбург, 2009. – 188 с.
7. Морозова Т.А. Формирование педагогической рефлексии как основы профессионального становления будущего учителя: дис. ... канд. психол. наук. – Тула, 2003. – 177 с.
8. Филатова О.В. Рефлексия в исполнительской деятельности // Психология отношений и психической регуляции деятельности. – Владимир: ВГПУ, 2003. – С. 186–191.