

*УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ, ФІЛОСОФСЬКІ ТА  
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ*

*ГАНТ Е. Е., к. псих. н.*

*ПЕРШИН А. И. к. пед. н.*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

### **ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СТРУКТУРЕ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация.** *Приведены результаты исследования уровня рефлексивности спортсменов в контексте сохранения их психологического здоровья и полноценного профессионального функционирования.*

**Ключевые слова:** *экстремальная деятельность, психологическое здоровье, рефлексивность, спортсмены.*

**Введение.** К основным критериям психологического здоровья относят: адекватное восприятие окружающей среды, сознательное совершение поступков, активность, работоспособность, целеустремленность, способность устанавливать близкие контакты, полноценная семейная жизнь, чувства привязанности и ответственности по отношению к близким людям, способность составлять и осуществлять свой жизненный план, ориентация на саморазвитие и целостность личности [1–5].

Несмотря на длительную историю изучения физических и психических возможностей спортсменов, тема повышения роли самой личности в сохранении собственного психологического здоровья остается актуальной для современной психологической науки и практики.

**Цель исследования:** изучить особенности психологического здоровья спортсменов, а именно такого структурного его компонента, как уровень рефлексивности. Задачами работы стали: изучение особенностей развития уровня рефлексивности у спортсменов, исследование динамики уровня рефлексивности спортсменов на различных этапах спортивной деятельности, анализ характера особенностей рефлексивности спортсменов, имеющих различные спортивные разряды и звания.

**Материал и методы исследования.** В процессе выполнения исследования использовался комплекс теоретических, эмпирических и статистических методов. Теоретические методы: теоретико-методологический анализ проблемы, сравнения и обобщения данных. Эмпирические методы: беседа, наблюдение, психодиагностические методы. Психодиагностический метод реализован с помощью методики «Диагностика уровня рефлексивности» А. В. Карпова.

В исследовании приняли участие 98 спортсменов, занимающихся различными видами спорта: бокс, футбол, гимнастика и др.

**Результаты исследования.** По результатам нашего исследования, 42 (42,85%) спортсмена имеют низкий уровень развития рефлексивности. Таких спортсменов характеризует ограниченная способность к самовосприятию своей психики и ее анализу, а также невысокая способность к пониманию поступков других людей, слабая способность поставить себя на место другого, неспособность к механизмам проекции, идентификации, эмпатии.

У 54 (55,10%) исследуемых спортсменов диагностирован средний уровень развития рефлексивности, который позволяет им обеспечивать непосредственный самоконтроль своего поведения в актуальной ситуации, осмысливать его элементы, проводить анализ того, что происходит. Такие спортсмены способны к соотносению своих действий с ситуацией и их координации в соответствии с изменением условий и собственного состояния.

Высокий уровень рефлексивности было диагностировано лишь у 2 (2,04%) испытуемых.

Таким образом, такая составляющая психологического здоровья спортсменов, как уровень их рефлексивности представлена у представителей данной профессиональной группы на низком и среднем уровнях развития, то есть их процессы осмысления и переосмысления стереотипов опыта, что является необходимой предпосылкой для возникновения инноваций, не достигают максимальных результатов. В этом контексте можно говорить о блокировании рефлексивно-инновационных процессов и рефлексивно-творческих способностей спортсменов в процессе соревновательно-тренировочной деятельности.

Следующим этапом нашего исследования стало изучение уровня рефлексивности спортсменов в зависимости от их спортивной квалификации и спортивного стажа. Результаты анализа представлены в табл.

**Исследование уровня развития рефлексивности спортсменов в зависимости от спортивного стажа и уровня квалификации**

	Уровень рефлексии					
	Низкий (от 0 до 3 стенов)		Средний (от 4 до 7 стенов)		Высокий (от 8 до 10 стенов)	
	Абс. вел.	%	Абс. вел.	%	Абс. вел.	%
<b>Спортивный стаж</b>						
От 0 до 3 лет	14	51,86	13	48,15	0	0
От 4 до 7 лет	9	36,00	15	60,00	1	4
Больше 7 лет	19	41,30	26	56,53	1	2,17
<b>Спортивный разряд</b>						
Без разряда	10	47,70	10	47,70	1	4,76
Разрядники	16	43,24	20	54,05	1	2,70
КМС	13	44,82	16	55,17	0	0
МС	3	27,27	8	72,73	0	0

Как показано в табл., в группе спортсменов, спортивный стаж которых находился в диапазоне от 0 до 3 лет, низкий уровень рефлексивности наблюдался у 14 (51,86%) испытуемых, средний у 13 (48,15%). В группе спортсменов, спортивный стаж которых находился в диапазоне от 4 до 7 лет, низкий уровень рефлексивности наблюдался у 9 (36,00%) испытуемых, средний у 15 (60,00%). В группе испытуемых со спортивным стажем более 7 лет низкий уровень рефлексивности наблюдался у 19 (41,30%) испытуемых, средний у 26 (56,54%).

По результатам нашего исследования, с ростом спортивного мастерства наблюдается тенденция к развитию рефлексивности, но ее уровень так и не достигает максимального. Так, у исследуемых спортсменов, не имевших спортивного разряда, низкий уровень рефлексивности наблюдался у 10 (36,00%) испытуемых, средний также у 10 (36,00%) человек. У разрядников, низкий уровень рефлексивности наблюдался у 16 (43,24%) испытуемых, средний у 20 (54,05%) спортсменов. Низкий уровень рефлексивности был диагностирован у 13 (44,82%) кандидатов в мастера спорта и у 3 (27,27%) мастеров спорта; средний – у 16 (55,17%) кандидатов в мастера спорта, и у 8 (72,73%) мастеров спорта.

Спектр определенных нами поведенческих проявлений индикаторов свойств рефлексивности у спортсменов предполагает и необходимость учета при работе с ними трех главных видов рефлексии, выделяемых по так называемому «временному» принципу: ситуативной (актуальной), ретроспективной и перспективной рефлексии.

Ситуативная рефлексия обеспечивает непосредственный самоконтроль поведения спортсмена в актуальной ситуации, осмысление ее элементов. Поведенческими проявлениями и характеристиками этого вида рефлексии являются, в частности, время обдумывания субъектом своей текущей деятельности; склонность к самоанализу в конкретных жизненных ситуациях.

Ретроспективная рефлексия проявляется в склонности к анализу уже выполненной в прошлом деятельности и свершившихся событий. В этом случае предметы рефлексии – предпосылки, мотивы и причины происшествия; содержание прошлого поведения, а также его результативные параметры и, особенно, допущенные ошибки. Эта рефлексия выражается, в частности, в том, как часто и насколько долго спортсмен анализирует и оценивает события произошедшие, склонен ли он вообще анализировать прошлое и себя в нем.

Перспективная рефлексия соотносится: с функцией анализа будущей деятельности, поведения; планированием как таковым; прогнозированием возможных исходов и др. Ее основные поведенческие характеристики: тщательность планирования деталей собственного поведения, частота обращения к будущим событиям, ориентация на будущее.

Итак, объективная монотонность тренировочной деятельности, связанная с бедностью раздражений и впечатлений при работе в плохо освещенных спортивных помещениях, чрезмерной дробленностью упражнений, что имеет место при обучении методом «по частям», приводит к блокированию развития высокой способности к анализу своей деятельности. К этому же приводит простота действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе при малой и средней интенсивности нагрузки, выполнение таких задач не дает «умственной свободы» и в то же время не дает оснований для размышлений над этим. Например, над автоматизированными действиями думать не надо, а повторять их многократно необходимо, иначе разрушится навык.

**Выводы.** Таким образом, профессиональная деятельность в спорте высших достижений характеризуется чрезвычайно высокими физическими нагрузками, обуславливает очень высокий профессиональный риск для психологического здоровья спортсмена, влечет за собой высокую вероятность формирования профессиональной заболеваемости.

**Список использованной литературы:**

1. Бабушкин Г. Д. Проявление рефлексии в спортивно-игровом взаимодействии и противоборстве / Г. Д. Бабушкин, Р. Э. Салахов // *Материалы межрегион. науч. прак. конф. тренеров по футболу «Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола»*. – Омск : СибГУФК, 2008. – С. 99–104.
2. Бабушкин Г. Д. Рефлексия и интуиция в структуре соревновательного процесса спортсмена / Г. Д. Бабушкин, А. П. Шумилин, Р. Э. Салахов. – P/d : [lib.sportedu.ru/Press/SP/2009N3/p33-35.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009N3/p33-35.htm)
3. Гант Е. Е. Влияние профессионального стресса на личность спортсменов / Е.Е.Гант // *The 1-st international conference on the Eurasian scientific development, (Vienna, Austria, april 2014)*. – p. 250–255.
4. Гант О. Є. Алгоритм оцінки функціонального стану спортсмена як показника його «психологічного здоров'я» / О. Є. Гант // *Вплив досягнень психологічних та педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства : матеріали між нар.наук.-практ.конф. (м. Харків, 13–14 березня 2015 р.)*. – С. 91–94.
5. Гант О. Є. Методологічні принципи створення програми, спрямованої на оптимізацію та збереження психологічного здоров'я спортсменів / О. Є. Гант // *Проблеми емпіричних досліджень у психології : зб. наук. праць*. – Вип. 10. – Київ, 2014. – С. 34–43.