

V Всеукраинской научно-практической конференции студентов и молодых ученых. – Одесса, 2014. – С. 137-138.

2. Личностно-ориентированная направленность адаптивного образовательного процесса незрячих и слабовидящих школьников / М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин, В.Р. Кузекевич, М.В. Бутузова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 229-233.

3. Пружинина, М.В. Личностно-ориентированное обучение в физическом воспитании на различных этапах непрерывного образования: монография / М.В. Пружинина, А.А. Кишинский, К.Н. Пружинин ; Иркутский филиал Гос. центр. ин-та физ. культуры. – Иркутск : [б.и.], 2013. – 214 с.

REFERENCES

1. Butuzova, M.V. and Pruzhinina, M.V. (2014), "Adaptive Physical Culture as a Factor of Formation of Social Integration of visually impaired and blind children of boarding school №8 in Irkutsk", *Physical culture and health of different groups of the population: materials V of the All-Ukrainian scientific and practical conference of students and young scientists*, Odessa, pp.137-138.

2. Pruzhinina, M.V., Pruzhinin, K.N., Kuzekevich, V.R. and Butuzova, M.V. (2016), "Personality-Oriented Orientation of the Adaptive Educational Process of Blind and Visually Impaired Schoolchildren", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 134, No. 1, pp. 229-233.

3. Pruzhinina, M.V., Kishinsky, A.A. and Pruzhinin, K.N. (2013), *Personality-Oriented Education in Physical Education at Various Stages of Continuous Formation: Monograph*, "RGUFSMIt", Irkutsk, Russian Federation.

Контактная информация: 954959@bk.ru

Статья поступила в редакцию 09.03.2017

УДК 796.386:159.9

ФОРМИРОВАНИЕ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ РЕФЛЕКСИВНОГО МЫШЛЕНИЯ ТЕННИСИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Софья Рафаэлевна Хозина, аспирантка,

Александр Владимирович Воицинин, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

Рассматривается проблема формирования структуры рефлексивного мышления личности в спортивной деятельности. Определяются компоненты рефлексивного мышления: анализ, планирование, осмысленность, мотивированность к осознанию. Предлагается модель, учитывающая психологические условия формирования рефлексивного мышления и методики, направленные на формирование компонентов рефлексивного мышления, опирающиеся на технические и тактические действия в учебно-тренировочном процессе. Определяются основные проблемные содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, такие как технические ошибки и игровые стили.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивное мышление, рефлексивная культура, рефлексивная позиция, технико-тактические действия, теннис.

FORMATION OF STRUCTURAL COMPONENTS OF REFLECTIVE THINKING OF TENNIS PLAYERS IN THE TRAINING PROCESS

Sofia Rafaelievna Hosina, the post-graduate student,

Aleksandr Vladimirovich Voshchinin, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Annotation

The problem of formation of the personality reflective thinking structure in sports activities is analyzed. The article identifies the components of reflexive thinking: the analysis, planning, comprehension,

and motivation for realizing. The model takes into account the psychological conditions of formation of the reflective thinking and methods aimed at creating the components of reflective thinking, based on the technical and tactical actions in the training process. It identifies the main problem contents of the training process and competitive activities, such as technical errors and game styles.

Keywords: reflection, reflective thinking, reflective culture, reflexive attitude, technical and tactical actions, tennis.

На сегодняшний день в сфере физической культуры и спорта особую актуальность приобретает проблема развития рефлексивных способностей и формирования навыков рефлексивного мышления спортсменов. Для эффективного учебно-тренировочного процесса и успешности выступления на соревнованиях большее значение имеют рефлексивные процессы, которые позволяют оптимизировать осознание таких ключевых компонентов как освоение и реализация технико-тактических действий, построение системы эффективного взаимодействия между тренером и спортсменом [1, 6].

Формирование рефлексивного мышления осуществляется в рамках рефлексивного подхода, в котором определены компоненты рефлексивной культуры (аксиологический, когнитивный, процессуально-технологический, управленческо-регулятивный) и сформировано представление об уровнях развития рефлексивной культуры (адаптивный, репродуктивный, эвристический, креативный) в процессе спортивной деятельности [7, 8].

Формирование рефлексивного мышления осуществляется в рамках когнитивного компонента и являет собой потенциал для освоения в спортивной деятельности процессуально-технологического и управленческо-регулятивного компонентов. Особо значимо, чтобы в процессе спортивной деятельности формирование рефлексивного мышления осуществлялось органично в рамках учебно-тренировочного процесса. Последовательный переход от адаптивного уровня к креативному уровню позволяет сформировать устойчивое ценностное отношение спортсменов к осознанию способов и личностных оснований собственной деятельности.

Основным принципом процесса формирования рефлексивного мышления является то, что учебно-тренировочный процесс необходимо рассматривать как учебно-познавательную деятельность, в которой важнейшую роль, наряду с освоением двигательных действий и технико-тактических схем, играют процессы осознания способов освоения действий на физическом уровне и формирования понятий на мыслительном уровне.

Одним из условий формирования рефлексивного мышления является то, что организация процесса учебно-познавательной деятельности должна обеспечивать возможность формирования и закрепления у субъекта деятельности обобщенной ориентировки.

Процесс формирования рефлексивного мышления является процессом обоюдного взаимодействия тренера и спортсмена, а, следовательно, именно взаимодействие или точнее «содействие» является условием, которое позволяет организовать процесс усвоения системы культурных значений и выработки личностных смыслов в поле рефлексивного пространства [2, 5].

Особая сложность в организации процесса формирования рефлексивного мышления заключается в том, что объект и субъект в данной деятельности совпадают. При этом абсолютно необходимым условием является то, что осознание не может останавливаться на интуитивном представлении, выработанном стихийно, а представляет собой целенаправленный процесс концептуализации. При соблюдении данного условия происходит реконструкция схемы действия или целой программы действий, преобразующихся в понятие. Успешность процесса концептуализации, а, следовательно, и выработка эффективной модели деятельности зависит от способности субъекта абстрагироваться от ситуативных элементов и оперировать содержательным аспектом смыслового уровня [3, 4].

Для формирования целостной структуры рефлексивного мышления важно, чтобы в результате проработки основных ее компонентов (анализ, планирование, осмыслен-

ность, мотивированность к осознанию) система психолого-педагогических воздействий создавала условия для усвоения понятий и способов регуляции деятельности, которые, в свою очередь, складывались бы в ориентировочную основу для самостоятельной организации и реализации умственных действий в поле практической деятельности.

Таким образом, ставится проблема формирования рефлексивного мышления с опорой на его структурные компоненты, которые включаются в спортивную деятельность как неотъемлемый компонент и образуют систему учебно-познавательных умственных действий осуществляемых в строгом соответствии с предметным содержанием технической и тактической составляющей спортивной подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретический анализ научной литературы по проблеме механизмов рефлексии и рефлексивного мышления. Логико-содержательный анализ понятий. Теоретическое моделирование. Наблюдение. Формирующий эксперимент. В исследовании приняли участие 37 юных теннисистов в возрасте 12-15 лет. Исследование состояло из диагностического, экспериментального и контрольного этапов. Экспериментальная часть исследования проводилась в рамках учебно-тренировочного процесса на протяжении 9 месяцев.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Конструктивность рефлексивных действий определяется поиском скрытых, неочевидных условий, которые представляют собой проблемно-конфликтное содержание деятельности [9]. Рефлексивная проработка проблемно-конфликтного содержания осуществляется при включении действий субъекта, приводящих к объективации определенных способов действий, что в результате позволяет изменять и корректировать данные способы в соответствии с целевой и результирующей составляющей деятельности.

Таким образом, формирование рефлексивного мышления предполагает учет ряда факторов, лежащих в основе развертывания процессов рефлексии относительно проблемно-конфликтных содержаний деятельности, способов и личностных оснований ее осуществления, особенностей взаимодействия субъектов.

Для активизации рефлексивных процессов и формирования рефлексивного мышления необходимы структурирование и схематизация опыта на основе рефлексивного анализа, включение осознания недостаточности имеющихся средств и способов, актуализация личностных оснований и интенций к осознанию противоречий. Системность рефлексивных процессов обеспечивается включением временного континуума и проработкой проблемных содержаний с учетом конфликтности ситуации для личности, что в свою очередь требует учета типа рефлексивной позиции субъекта деятельности.

Приведем пример концептуализации игрового опыта. В процессе наблюдения за играми теннисистов и беседе с тренерами и игроками был выделен ряд тактических схем с их сильными и слабыми сторонами, которые можно обозначить как стиль игры (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика стилей игры

Стиль игры	Преимущества	Недостатки
Игрок защитного плана	стабильно возвращает мяч в площадку; устойчивая психика; технически устойчив при длительных розыгрышах; предвидит атакующие действия соперника; правильно использует внешние факторы (погода, покрытие и т.д.)	предсказуемо играет; теряет уверенность в себе, когда на него давят по скорости; плохо играет быстрые и короткие розыгрыши; слабый или несвоевременный переход к атакующим действиям.
Игрок атакующего плана	высокое разнообразие технических действий; быстро передвигается по корту; держит высокий темп игры; повышенное внимание на мяче; играет на "чувстве мяча".	часто рискует; неуверенно играет в медленном темпе; плохо справляется с монотонней при длительных розыгрышах; неустойчив при хладнокровии и спокойствии соперника.

Стиль игры	Преимущества	Недостатки
Игрок контратакующего плана	умеет быстро выигрывать розыгрыш; хорошо переходит из среднего темпа игры в высокий; играет в корте на опережение; хорошо чувствует и "читает" игру; ловит "кураж" во время матча.	тратит много энергии; плохо справляется с частой сменой темпа; при психологическом давлении начинает суетиться, теряет внимание, раздражается.
Сеточник	быстро выигрывает розыгрыш; умеет принимать нестандартное решение; хорошо развита скоростная выносливость; хорошо чувствует мяч; хорошая координация движений; умеет "читать" и прогнозировать развитие розыгрыша; обладает спортивной «наглостью».	часто действия неоправданно рискованные; суетится при длительных розыгрышах; нестабилен при плотных ударах; слабо играет на скорости.

При обсуждении данных стилей и выявлении в ходе анализа игр элементов данных стилей в ходе содержательного анализа и конструктивного планирования должна вырабатываться система действий, направленных на развитие сильных сторон в игре спортсмена и нивелирование слабых. В тренировочном процессе существует необходимость формировать способность к смене стилей игры с учетом ситуации и соперника. Для этого спортсмену необходимо уметь достаточно быстро оценивать ситуацию, анализировать слабые и сильные стороны соперника, планировать смену стиля «во время», то есть оперировать рефлексивными формами мышления в действии.

Были проработаны следующие стили: игрок атакующего плана, игрок защитного плана, игрок контратакующего плана, сеточник. Данные стили впоследствии реализовывались в тренировочном процессе, а так же отрабатывалась их смена по ходу тренировочных матчей.

На основе ряда критериев качественной оценки тактической составляющей игровых действий в контрольной и экспериментальной группе была произведена оценка осознанности до и после экспериментального воздействия (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка осознанности тактического компонента игровых действий в контрольной и экспериментальной группе до и после проведения формирующего эксперимента

Критерии осознанности	Контрольная группа (18 чел.)		Экспериментальная группа (19 чел.)	
	Предварительный этап	Контрольный этап	Предварительный этап	Контрольный этап
Осознанность собственного стиля игры: диф. характеристика (В каком стиле играет?)	4 чел.	5 чел.	3 чел.	13 чел.
Осознанность стиля игры соперника: диф. характеристика (В каком стиле играет?)	4 чел.	5 чел.	3 чел.	13 чел.
Компоненты стиля (развернутость характеристик Т-Т действий + преимуществ стиля)	2 чел.	3 чел.	3 чел.	10 чел.
Компоненты стиля (развернутость характеристик Т-Т действий + недостатков стиля)	2 чел.	3 чел.	3 чел.	10 чел.
Готовность к смене стиля по ходу игры (на основании собственных оценок Т-Т действий)	2 чел.	2 чел.	3 чел.	12 чел.
Готовность к самостоятельной смене стиля по ходу игры (на основании оценок тренера)	2 чел.	2 чел.	3 чел.	10 чел.

При оценке осознанности компонентов тактических стилей игры по представленным в таблице критериям был выявлен значительный прирост показателей после 9 месяцев психологической тренировки. Спортсмены более дифференцированно характеризовали компоненты собственного стиля игры, компоненты стиля игры соперника, более развернуто характеризовали технико-тактические действия, демонстрировали готовность к смене стиля в игре, что подтверждалось оценками тренера. Что говорит о большей обдуманности действий и осмысленности общей схемы игровой ситуации на протяжении матчей.

На основании самоотчетов и самоописаний игроков, а так же на основании оценок тренеров можно констатировать, что спортсмены стали лучше видеть корт или «читать игру» их действия в игре характеризовались большей осмысленностью, появилось чувство «контроля игры», которое обобщенно описывалось спортсменами следующим образом – «я вел игру, контролировал соперника, предугадывал его действия».

Таким образом, при формировании рефлексивного мышления опора на структурные компоненты (анализ, планирование, осмысленность, мотивированность к осознанию) повышает эффективность системного воздействия, а их активизация и проработка, построенная как познавательная деятельность в рамках учебно-тренировочного процесса обеспечивает повышение осознанности собственных действий и развитие личностного ресурса к осмыслению и конструктивному преодолению проблемных содержаний спортивной деятельности в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вошинин, А.В. Метод рефлексивной референции (означения) актуального опыта деятельности тренера / А.В. Вошинин // Спортивный психолог. – 2012. – № 2 (26). – С. 67-72.
2. Вошинин, А.В. Рефлексия в структуре деятельности тренера: от рефлексивной позиции к рефлексивной культуре / А.В. Вошинин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 12-18.
3. Вошинин, А.В. Психологические механизмы рефлексивных процессов / А.В. Вошинин // Спортивный психолог. – 2015. – № 1 (36). – С. 36-39.
4. Вошинин, А.В. Психология рефлексии в деятельности тренера : монография / А.В. Вошинин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры. – М. : [б. и.], 2016. – 216 с.
5. Вошинин, А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний спортсменов / А.В. Вошинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 214-217.
6. Неверкович, С.Д. Философия тренерской деятельности / С.Д. Неверкович, Е.В. Киселева // Спортивный психолог. – 2007. – № 3 (12). – С. 76-79.
7. Неверкович, С.Д. Рефлексивная культура спортивного педагога / С.Д. Неверкович, В.А. Ильков, А.А. Мушаков // Спортивный психолог. – 2008. – № 2. – С. 11-17.
8. Ильков, В.А. Рефлексивная культура спортивного педагога. Ч. I : Современные полипредметные представления о категории "рефлексия" / В.А. Ильков, С.Д. Неверкович // Спортивный психолог. – 2008. – № 1 (13). – С. 8-11.
9. Слободчиков, В.И. Рефлексия как принцип существования индивидуального сознания / В.И. Слободчиков // Экспериментальные исследования по проблемам общей и социальной психологии. – М. : Изд-во Ин-та психологии РАО, 1979. – С. 15-20.

REFERENCES

1. Voshchinin, A.V. (2012), "Method reflective reference (signifying) actual experience of the activities of the coach", *Sports psychologist*, No. 2 (26), pp. 67-72.
2. Voshchinin, A.V. (2013), "Reflection in the structure of activity of the trainer from a reflective position to reflexive culture", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 12 -18.
3. Voshchinin, A.V. (2012), "Psychological mechanisms of reflective processes", *Sports psychologist*, No. 1 (36), pp. 36-39.
4. Voshchinin, A.V. (2016), *Reflection psychology in activities of the trainer: monograph*, Moscow.
5. Voshchinin, A.V. (2016), "Reflective regulation of mental conditions of sportsmen", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 136, No. 6, pp. 214-217.
6. Neverkovich, S.D. and Kiseleva, E.V. (2007), "The philosophy of coaching", *Sports psychologist*, No. 3 (12), pp. 76-79.
7. Neverkovich, S.D., Ilkov, V.A. and Mushak, A.A. (2008), "Reflective culture sports teacher", *Sports psychologist*, No. 2, pp. 11-17.
8. Neverkovich, S.D. and Mushak, A.A. (2008), "Reflective culture sports teacher I. Poly-subject ideas of category "reflection"", *Sports psychologist*, No. 1, pp. 8-11.
9. Slobodchikov, V. I. (1979), "Reflection as the principle of existence of individual consciousness", *Pilot studies on problems of general and social psychology*, Publishing house Institute of psychology.

gy, Moscow, pp. 15-20.

Контактная информация: a.voshchinin@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2017

УДК 796.894

**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКИХ
РЕЗУЛЬТАТОВ У СПОРТСМЕНОВ В КЛАССИЧЕСКОМ СИЛОВОМ
ТРОЕБОРЬЕ**

*Татьяна Валентиновна Хромина, кандидат психологических наук, профессор,
Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК),
г. Хабаровск,*

*Болислав Максимович Щетина, кандидат педагогических наук, профессор,
заслуженный тренер Российской Федерации,
Дальневосточный государственный университет путей сообщения (ДВГУПС),
г. Хабаровск*

Аннотация

В статье анализируются результаты исследования эффективности авторской методики формирования у спортсменов готовности к достижению высоких результатов в классическом силовом троеборье. Рассмотрено применение средств большой и субмаксимальной интенсивности для воспитания волевых качеств и формирования психологического компонента готовности путем преодоления искусственно созданных трудностей в тренировочном процессе в силовом троеборье. Выявленные показатели биоэлектростимуляции (БЭП), психической готовности при подъеме штанги максимального веса в условиях тренировочной деятельности и соревнованиях отражают состояние эмоциональной устойчивости и реактивности спортсменов, что свидетельствует об относительной схожести ситуационного задания на тренировках и соревнованиях. В качестве реабилитационных методов для восстановления после тренировочных нагрузок использовались занятия в бассейне с релаксационной музыкой, а также психомышечная тренировка (ПМТ), которая применялась с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Ключевые слова: классическое силовое троеборье, психическая готовность, волевые качества, психомышечная тренировка.

**FORMATION OF READINESS TO ACHIEVE HIGH RESULTS AMONG ATHLETES
IN CLASSICAL POWERLIFTING**

*Tatiana Valentinovna Khromina, the candidate of psychological sciences, professor,
Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk,*

*Bolislav Maksimovich Shchetina, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Honored Coach of the Russian Federation,
Far Eastern State Transport University, Khabarovsk*

Annotation

The article analyzes the results of research regarding the effectiveness of the author's methodology for the formation of athletes' readiness to achieve high results in classical powerlifting. The authors considered the use of large and submaximal intensity tools for the training of the strong-willed qualities and formation of psychological component of the readiness by overcoming the artificially created difficulties in the training process in powerlifting. The revealed indicators of bioelectro-potentiometry (BEP), mental readiness when lifting a bar of maximum weight in conditions of training activity and competitions reflect the state of the emotional stability and reactivity of the athletes, which indicates the relative similarity of the situational task in training and competitions. As rehabilitation methods for recovery after training loads, the exercises in the swimming pool with relaxation music have been applied, as well as psychomuscular training (PMT), which was applied taking into account the individual characteristics of the athletes.