

## РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ, ЯК ПРОФЕСІЙНО НЕОБХІДНА ПЕРЕДУМОВА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

**О.М. Полянничко, М.Й. Ільницький**

*Київський університет імені Бориса Грінченка*

*Міжрегіональна Академія управління персоналом*

**Аннотація** Стаття посвящена проблемі розвитку рефлексії у майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання та спорту. Рефлексивне пізнання особистісної проблеми підвищує рівень соціально-перцептивної компетентності, сприяє професійному становленню фахівців в галузі фізичного виховання та спорту.

**Анотація** Статтю присвячено проблемі розвитку рефлексії у майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання та спорту. Рефлексивне пізнання особистісної проблеми підвищує рівень соціально-перцептивної компетентності, сприяє професійному становленню фахівців в галузі фізичного виховання та спорту.

**Summary** the article is devoted to the problem of reflection's development of future specialists in industry of physical education and sport. Reflection cognition of the personal problem is promoted by the social perceptive level of competence, instrumental in the professional becoming of specialists in industry of physical education and sport.

**Ключевые слова:** рефлексия, физическое воспитание и спорт, социально-перцептивный интеллект, глубинно психологическое познание.

**Ключові слова:** рефлексія, фізичне виховання та спорт, соціально-перцептивний інтелект, глибинно-психологічне пізнання.

**Keywords:** reflection, physical education and sport, social perceptive intellect, deep psychological cognition.

### **Актуальність**

В умовах сучасного суспільства підвищується потреба у висококваліфікованих фахівців з фізичної культури та спорту. У зв'язку з цим виникає потреба пошуку подальшого удосконалення фахової підготовки у ВНЗ. У фаховій реалізації майбутнього спеціаліста є вагомим феномен рефлексії, як процес, спрямований на аналіз, розуміння, усвідомлення себе, своїх почуттів, станів, відношень з іншими і до інших. Розвиток здатності майбутніх викладачів фізичної культури і тренерів до рефлексії викликає якісні зміни у структурі самосвідомості, переструктуруванні та розширенні її когнітивних компонентів, позитивні зрушення у сфері самостановлення фахівців, а також вдосконалення їх саморегуляції. Здатність до рефлексії реалізується через здібність до відчуження від ситуації, спроможність бачити себе з боку, перетворити себе на об'єкт дослідження, а також через гностичну компетентність, лабільність, оригінальність, критичність, домінування когнітивного компоненту у процесі прийняття рішення.

Рефлексивний компонент є вкрай необхідним елементом у структурі здібностей фахівців, які працюють в діаді „людина-людина“, тому здатність до рефлексії можна розглянути як специфічне психологічне утворення, що є базовим у структурі психолого-педагогічних здібностей: зокрема, рівень розвитку здатності до рефлексії фахівця впливає на розвиток його основних психолого-педагогічних здібностей. На нашу думку, питанню впровадження та розробці методів розвитку рефлексії у майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання та спорту приділяється недостатньо уваги. Це й зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Метою** дослідження є визначення можливостей методу активного соціально-психологічного навчання (АСПН) у розвитку здатності до рефлексії, як професійно необхідної передумови становлення фахівця в галузі фізичного виховання та спорту.

**Методи та організація дослідження:** метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН), методика „Інтелектуальна лабільність“, яка дозволила дослідити здібності студентів до перемикавання уваги, уміння швидко переходити з вирішення одних завдань на виконання інших, не допускаючи при цьому помилок. Дослідження проводились зі студентами 3, 5 курсів в кількості 30 осіб.

### **Обговорення результатів**

Аналіз робіт, присвячених вивченню рефлексії, показує, що у наукових дослідженнях існують різні підходи до розгляду рефлексії. Дослідження ведуться в чотирьох основних аспектах: інтерактивному (М.Г.Алексєєв, В.В. Рубцова, О.О. Тюкова); комунікативному

(Н.І. Гуткіна, І.Е. Берлянд, А.В. Петровський); особистісному (І.Н. Семенова, С.Ю. Степанова, А.Б. Холмогорова) та інтелектуальному (Л.Л. Гурова, А.З. Зак, та інш.) При цьому перші два аспекти виділяються в дослідженнях колективних форм діяльності і процесів спілкування, а інші два - в індивідуальних формах.

У сучасному філософському розумінні рефлексія трактується як «принцип людського мислення, що спрямовує його на осмислення й усвідомлення власних форм і передумов; предметний розгляд самого знання, критичний аналіз його змісту і методів пізнання; діяльність самопізнання, що розкриває внутрішню будову і специфіку духовного світу людини» [1, 579].

Психологія розглядає рефлексію як процес самопізнання суб'єктом свого внутрішнього світу, стану психічних процесів. Рефлексія — не тільки знання й розуміння самого себе, але й встановлення того, як інші розуміють і сприймають його особистість, емоційні реакції і когнітивні уявлення. Це "процес подвійного, дзеркального взаємовідображення суб'єктами один одного, змістом якого є відтворення особливостей одне одного" [2]. С.Рубінштейн вважає, що завдяки наявності рефлексії суб'єкт стає здатним здійснювати управління діяльністю, досягати мети. Виникнення рефлексії обумовлене всім ходом життя і діяльності індивіда, завдяки їй здійснюється опосередкована взаємодія суб'єкта зі світом, у ході переломлення зовнішніх впливів через специфіку суб'єктивного світу особистості. При цьому рефлексія виступає як «внутрішні умови, включені в загальний ефект, обумовлений закономірним співвідношенням зовнішніх і внутрішніх умов» [3, 351-352]. Рефлексію можна розглядати як визначену фазу навчальної діяльності, що виникає в ситуації неузгодженостей (протиріч) необхідного і можливого та являє собою закономірність і умову його формування і розвитку. Завдяки наявності такої фази в діяльності зберігається її цілісність і виникає можливість корекції змісту елементів діяльності [4]. К.Вазіна визначає рефлексію, як головний елемент у системі діяльності, що виконує складну функцію саморегуляції людини у світі. На її думку, рефлексія виникає тоді, коли має місце відхилення від зразка-норми діяльності людини, коли усвідомлюється незадоволеність власною діяльністю або зразком. Рефлексія блокує діяльність за старими зразками і відкриває нові шляхи для мислення і дії. В.Слободчиков і Є.Ісаєв розглядають рефлексію як вихідну категорію в аналізі проблеми свідомості [5, 199]. Г.Гранатов розглядає рефлексію в контексті методу додатковості в педагогічному мисленні. В.Беліков розглядає діяльність, як рефлексуючу активність, підпорядковану свідомості. Рефлексія неможлива поза свідомістю, що у свою чергу припускає наявність інтелекту [6, 8]. Г.Щедровицький розглядає рефлексію, як механізм засвоєння, умову появи в індивіда нових

способів діяльності і нових спроможностей [7, 151]. Рефлексія як практика свідомості виявляє себе як різного ступеня і глибини усвідомлення власної суб'єктивності [5, 192].

Рефлексія — досить складний феномен, її дослідження сучасною психологією є багатоаспектним, оскільки проводиться аналіз особливостей рефлексії у контексті наукового пізнання, спілкування, розвитку самосвідомості. Термін „рефлексія" в науковій літературі трактується багатозначно. Рефлексія розвивається тоді, коли увага спрямовується на свої внутрішні процеси, за наявності розміркування, роздумів стосовно власного „Я". Рефлексія як механізм взаєморозуміння — це усвідомлення суб'єктом чому і якими засобами він впливає на партнера зі спілкування. Рефлексивно-перцептивні вміння тренера - викладача фізичної культури утворюють органічний комплекс: пізнати особисті індивідуально-психологічні особливості, оцінити свій психічний стан, а також здійснити різнобічне сприйняття та адекватне пізнання особистості суб'єкта. Як і будь-які вміння взагалі, вони засновані на системі відповідних знань (закономірностей та механізмів міжособистісного пізнання та рефлексії, певних навичок). Без існування цілісного комплексу відповідних навичок рефлексивно-перцептивні вміння не можуть бути сформовані. У структури цих навичок входять три типи: соціально-перцептивні, власні рефлексивні та інтелектуальні. Останні припускають автоматизацію способів рішення окремих задач на самопізнання та пізнання особистості суб'єкта.

Професійна діяльність тренера-викладача може істотно утруднюватися у разі недостатньої його поінформованості про особливості власної особистості, про свої сильні та слабкі боки, установки, індивідуальні особливості реагування в різних ситуаціях. Стереотипне сприйняття не потребує самоаналізу, підсилюється під час зіткнення з різними труднощами у роботі. Чим більше труднощів відчуває суб'єкт у спілкуванні та діяльності, тим менш відповідальними, менш професійно зацікавленими йому уявляються суб'єкти, з якими він працює. Рефлексія - є важливою складовою діяльності тренера-викладача. Професійна рефлексія - здатність до віддаленого спостереження, об'єктом якого є суб'єкт професійної діяльності. Вона визначається симультанним злиттям взаємовідображення суб'єктів спілкування і взаємодії, самопізнання і пізнання суб'єктами один одного, відтворення особливостей один одного. Рефлексивність, соціально-перцептивні здібності, високу емпатію, інтелектуальність, гнучкість у поведінці, психічне здоров'я науковці відносять до ряду професійно значущих якостей що зумовлюють ефективну професійну діяльність тренера-викладача фізичного виховання. Дуже важливою є аналітична діяльність самого студента з усвідомленням себе в професії сформованості професійної рефлексії, що дозволяє розвивати здібності до прогнозування програмування своєї професійної діяльності.

Так самоідентифікація що базується на рефлексії дозволяє студенту реально оцінити себе співвіднести свої можливості з можливостями інших.

Рефлексивно-перцептивні вміння успішно розвиваються під час впровадження в практичні заняття методу АСПН розробленого академіком АПН України Т.С. Яценко, який дозволяє здійснювати кваліфіковану підготовку не тільки практичних психологів але й фахівців в галузі педагогіки, а саме - фізичного виховання та спорту. Цей метод зорієнтований на глибоко-психологічне пізнання каузальних передумов особистісних проблем суб'єкта та їх корекцію. Рефлексивні знання мають досвідний характер зумовлюють зміну установок людини переорієнтацію цінностей „Я”. Рефлексія передбачає єдність поведінкових, емоційних та когнітивних аспектів суб'єкта, які цілісно задіяні у процесі пізнання [9, 93]. У процесі рефлексивно-діалогічної взаємодії відбувається виокремлення неусвідомлюваного продукту діяльності, його рефлексивне переосмислення. Усвідомлення проблеми потребує акту рефлексивної комунікації, каталізація якої здійснюється психологом, результатом чого є виявлення внутрішньої суперечності [8, 255].

Під час дослідження студентам було запропоновано виконати малюнок на тему „Я - тренер” „Я - викладач фізичної культури”. Прийом психоаналізу тематичних малюнків передбачав виявлення особливостей символізації неусвідомлюваних тенденцій психіки. Пізнанню глибинної детермінованості особистісних проблем суб'єкта сприяв малюнок, який має здатність цілісно презентувати свідомий та несвідомий зміст психіки через символи. Психоаналіз малюнків здійснювався у форматі феноменологічного підходу, що передбачає врахування змісту малюнка в індивідуально-неповторному розумінні самим автором. Психокорекційний діалог було спрямовано на надання суб'єктові допомоги в рефлексії його особистісної проблеми, сприяв виявленню особливостей ставлення до себе та інших людей, давав змогу виявити глибинну детермінованість деструктивних тенденцій поведінки, що руйнують взаємини з іншими людьми та впливають на професійну діяльність особистості. Спираючись на розуміння механізмів символізації ми мали можливість дослідити індивідуально-неповторні особливості підміни об'єктивно-фізичної реальності уявно-психічною та їх зрівнювання за значущістю, що призводить до спотвореного сприйняття світу іншої людини, власної особистості, психологічного „омертвіння” певної гами переживань, емоцій. Такі відступи від об'єктивної реальності ґрунтуються на емотивності витіснених та фіксованих змістів, породжуваних в едіпів період. Робота з малюнком дає можливість переносити інфантильний тип взаємодії з близькими людьми на ситуації соціальної взаємодії.

Дослідження, які були проведені за методикою „Інтелектуальна лабільність”, показали, що здібності студентів до перемикання уваги, уміння швидко переходити з вирішення одних завдань на виконання інших, не допускаючи при цьому помилок цілком залежали від сили психологічних захистів, які в свою чергу пов'язані з внутрішньою суперечливістю психіки.

#### **Висновки та перспектива подальших досліджень**

Аналіз літературних джерел виявив, що більшість науковців під рефлексією розуміють процес самопізнання суб'єктом власних психічних станів, роздуми над власними думками і психічними станами, як механізм взаєморозуміння.

Розвиток професійної рефлексії у майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання та спорту відбувається в процесі АСПН, що дозволяє майбутнім фахівцям отримати певні психологічні знання. Здатність до глибинної рефлексії особистісних проблем сприятиме особистісній відкорегованості тренера-викладача, розвитку можливості в розумінні себе і інших.

Перспективи подальших досліджень в пошуку адекватних засобів впровадження у ВНЗ методу АСПН у фаховій підготовці спеціалістів в галузі фізичного виховання та спорту.

#### **Література**

1. Философский энциклопедический словарь.- М.: Сов. энциклопедия, 1989.- 815 с.
2. Психология. Словарь. /Под ред. А.В. Петровського и М.Г. Ярошевского.-М.: ИПЛ, 1990.- 702 с.
3. Юдин Э.Г. Системный подход и принцип деятельности: Методологические проблемы современной науки.-М.: Наука, 1978.- 391 с.
4. Кулюткин Ю.Н. Рефлексивная регуляция мыслительной деятельности // Психологические исследования интеллектуальной деятельности.- М., 1979.- С. 22-28.
5. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. Введение в психологию субъективности.-М.: Школа Пресс, 1995.-383 с.
6. Беликов В.А. Личностная ориентация учебно-познавательной деятельности.- Челябинск: Факел, 1995.- 141 с.
7. Якунин В.А. Обучение как процесс управления: Психологические аспекты.- Л.: ЛГУ, 1988.-160 с.
8. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія теорія і практика: Навч. посіб. - К.: Вища шк., 2006. - 382с.