

УДК: 796.01:159.9 (571.56)

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЛИЧНОСТНОЙ РЕФЛЕКСИИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

© 2011

**М.Г. Колодезникова**, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой спортивных единоборств  
**Д.Н. Платонов**, кандидат педагогических наук, директор Института физической культуры и спорта  
*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск (Россия)*

*Ключевые слова:* рефлексия, подросток, психологические условия, бокс, самопознание.

*Аннотация:* Физические качества и умения, свободное владение своим телом представляют одну из престижных областей в подростковой среде, поскольку они, с одной стороны, влияют на восприятие подростками окружающими и на их социальный статус, а с другой стороны, могут легко рефлексироваться, контролироваться и изменяться самими подростками.

В подростковом возрасте интенсивно развиваются способности самопознания и делаются определенные попытки в плане самовоспитания и сознательного строительства собственной личности. Физические качества и умения, свободное владение своим телом представляют одну из престижных областей в подростковой среде, поскольку они, с одной стороны, влияют на восприятие подростками окружающими и на их социальный статус, а с другой стороны, могут легко рефлексироваться, контролироваться и изменяться самими подростками. Именно движения являются почти единственной формой жизнедеятельности, путем которой организм не просто взаимодействует со средой, но и активно воздействует на нее, изменяя или стремясь изменить ее в потребном ему отношении. Можно сказать, что подростки активно интересуются и занимаются тем, что можно назвать самостроительством и поиском себя, своей идентичности [1].

Программа исследования включала три основных этапа: организационный (подготовительный), основной, завершающий. Для определения особенностей личностной рефлексии в подростковом возрасте мы использовали следующие методики: а) наблюдение; б) беседа; в) анкета «зеркало» (составитель Н.А. Панченко); г) методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку). Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого подростка занимающегося боксом, о самооценке подростков, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса занятий помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования целесообразно использовать при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитании учащихся. В итоге на основании анализа экспериментальных данных было выделено три рефлексивных уровня самоанализа подростков: низкий – испытуемые отмечают лишь отдельные аспекты проблемных ситуаций (мое эмоциональное состояние на момент возникновения конфликтной ситуации: «обижаюсь», «расстраиваюсь» и т.д.; бескомпромиссное однозначное решение проблемной ситуации: «не буду с ним общаться» «не буду с ним дружить» и т.д.; активный, часто агрессивный способ поведения, часто включающий в себя «жесткие» приемы силового давления, без попытки осмысления причин, вызывающих противоречия и поиска путей для их конструктивного решения: «Если кто-то из одноклассников меня ударил, то ударю тоже (посильней)». Использование стратегии избегания как попытки устранения конфликта, отказ от собственных интересов, не участие в принятии решений: «Если у окружающих есть основание быть недовольными мной, то стараюсь, чтобы все были довольными». Средний уровень - наблюдаются попытки одностороннего рефлексивного анализа возникшей проблемной ситуации, а также приемы манипулирования, связанные с использованием или устранением партнера как помощи на пути достижения цели («Если меня несправедливо упрекают, критикуют, то мне все равно, если критика несправедливая». «Если кто-то из одноклассников меня ударил, отвечу ему позже, но по другому»), а также

возникают попытки одностороннего взаимодействия в целях устранения конфликта: «Если мой лучший друг не пригласил меня на свой день рождения, то обижусь, но на свой день рождения все равно приглашу». Высокий уровень – производится рефлексивный анализ проблемных, конфликтных ситуаций с учетом различных вариантов их разрешения, отмечаются высокая активность и демонстрируется способность брать на себя ответственность за взаимоотношения, возможность реализации интересов других признается как гарантия сохранения позитивных взаимоотношений: «Если мой лучший друг не пригласил меня на свой день рождения, то у него, скорее всего, были на то причины, поэтому я все равно к нему зайду и принесу подарок». «Если ребята смеются надо мной, то пытаюсь узнать и устранить причину насмешек, если они оправданы». На данном уровне становится возможным диалог, как наиболее оптимальная форма преодоления противоречия, поскольку общение строится таким образом, что партнеры оказываются открытыми влиянию друг друга, результат общения остается неизвестным обоим и рождается в ходе совместного поиска. Целенаправленное создание психологических условий и предпосылок, способствующих становлению у подростков личностной рефлексии, вполне успешно может осуществляться в системе особым образом построенного взаимодействия и общения подростков с взрослыми и сверстниками может быть эффективной «материальной» основой, средством развития личностной рефлексии в подростковом возрасте [2]. Согласно задаче исследования, мы разработали программу развития личностной рефлексии в системе телесно-ориентированных психотренингов и физических упражнений в подростковом возрасте. Основной формирующий эксперимент проходил в период с 5 февраля 2008г.- 21 октября 2009г. с подростками 12-15 лет, занимающимися в секции бокса МОУ ДЮСШ №5. Для проведения исследования составили программу развития личностной рефлексии в системе телесно-ориентированных психотренингов и физических упражнений на занятиях боксом. Цель данных тренингов – помочь подросткам лучше узнать себя, преодолеть неуверенность, выработать сложные двигательные навыки и умения, научиться анализировать свои поступки, развить навыки самонаблюдения (саморефлексии) физического «Я» и волевых качеств. Программа данного тренинга направлена на развитие у подростков личностной рефлексии в системе телесно-ориентированных психотренингов и физических упражнений на занятиях боксом.

В качестве основных условий развития личностной рефлексии были выделены: способность к концентрации внимания на занятиях; особенности общения с взрослыми и сверстниками; успешность выполнения заданий при поэтапном усложнении упражнений, требующих проявления волевых качеств; развитие внутренней произвольности движений и становление навыков самонаблюдения (саморефлексии) телесного «Я».

Используемые средства: групповые дискуссии, мини-лекции, игры на интенсивное физическое взаимодействие, работа в парах и тройках, формирование двигательных навыков. В групповой дискуссии участники группы имеют возможность высказывать свое мнение по обсуждаемой

проблеме. Здесь они учатся формулировать свои мысли, аргументировать свое мнение, спорить, не оскорбляя своих оппонентов, критиковать точку зрения других, не переходя на «личность». Игры на интенсивное физическое взаимодействие служат для усиления интереса подростков, повышения работоспособности, снятия напряжения, отдыха, улучшения взаимоотношений в группе. В некоторых случаях эти упражнения могут быть непосредственно связаны с темой занятия и использованы в качестве рабочих.

На подготовительном этапе формирующей части исследования использовались упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, координации и равновесия, на осознание отдельных физических ощущений, распределение внимания и сознательный самоконтроль. Целью данного этапа было развитие навыков самонаблюдения (осознание себя, рефлексии телесного «Я») и волевых качеств личности: настойчивости, упорства, терпеливости. На первом этапе работы особое внимание обращалось на ориентировочную основу деятельности испытуемых. На данном этапе само тело выступает в качестве предмета изучения, поскольку культура движения в боксе специфична и во многом противоречит устоявшимся двигательным стереотипам, которые преодолеваются лишь в процессе длительных тренировок. Основной этап предполагал дальнейшее освоение подростками базовой техники бокса. Целью данного этапа – продолжать развивать навыки самонаблюдения (осознание себя – саморефлексия телесного «Я»), формировать волевые качества личности: смелость и решительность, самообладание и выдержку, но уже на более серьезном и глубоком уровне посредством использования телесно-ориентированных психотренингов и физических упражнений, входящих в состав занятий по боксу. На данном этапе особое внима-

рефлексии исследуемых подростков. Для определения развития личностной рефлексии в подростковом возрасте в процессе занятий бокса мы провели формирующий эксперимент, разработали программу развития личностной рефлексии в системе телесно-ориентированных психотренингов и физических упражнений в подростковом возрасте. В формирующем эксперименте принимали участие те же подростки, что и в констатирующем. По окончании эксперимента мы предложили подросткам методики, которые мы использовали на первом этапе исследования. Сравнение результатов до и после эксперимента свидетельствуют, что у подростков произошли качественные изменения. С помощью метода наблюдения было установлено, что в процессе занятий боксом у занимающихся подростков улучшилось здоровье, желание заниматься, уверенность в себе, физическое состояние и внешность. Очевидны изменения: собранность, целеустремленность, уважительное отношение к тренеру. Дружелюбное отношение друг к другу. Значительно изменилась осанка, исчезла былая неловкость движений, появилась удовлетворенность своим внешним обликом.

В конце констатирующего этапа на основании анализа полученных экспериментальных данных было выделено три рефлексивных уровня самоанализа, которые сравнили с данными контрольного этапа.

Как и в контрольном этапе, мы сопоставили результаты исследования и вывели средний качественный показатель и определили, на каком уровне развития самоанализа находится испытуемый подросток после формирующей программы, затем распределили количество всех испытуемых в зависимости от среднего показателя на три группы, соответствующие таким уровням как низкий, средний и высокий. Сравнение представлено в таблице 1.

*Таблица 1*

*Сравнение уровней развития самоанализа до и после формирующей программы*

Уровни самоанализа	До формирующей программы		После формирующей программы		Изменения
	Количество подростков	в %	Количество подростков	в %	
Низкий	16	53,3	4	13,3	-12
Средний	14	46,6	19	63,3	+5
Высокий	0	0	7	23,4	+7

ние уделяется рефлексивным аспектам при выполнении разученных комплексов упражнений. Рефлексия движения и внутреннего состояния сознания необходима при выполнении ряда усложненных заданий, таких как выполнение движений только правой или левой рукой и т.д. При осуществлении подобных заданий контроль сознания за выполнением движений должен был оставаться достаточно высоким. Целью заключительного этапа было закрепление навыков самонаблюдения и развитие волевых качеств личности, выработка адекватной самооценки при использовании практических навыков телесной саморегуляции и самоконтроля; осознание различных составляющих собственного физического «Я» и устойчивой самоидентичности [3].

В результате ознакомления с особенностями группы подростков с помощью метода наблюдения было установлено, что испытуемые достаточно активно и заинтересовано, отнеслись к процессу тестирования. У подростков отмечалось желание лучше узнать себя, открытость к новому опыту. На занятиях боксом подростки старались вести себя сдержанно, изредка наблюдались моменты проявления эмоциональности, неусидчивости и рассеянности внимания. Некоторые подростки вели себя раскованно и свободно, можно было наблюдать ситуации, в которых проявлялись такие реакции подростков, как раздражительность, обидчивость, эмоциональная неустойчивость. С помощью метода беседы было также установлено, что у ребят есть желание понять себя и других, научиться чему-то новому. Результаты констатирующего эксперимента позволили выявить некоторые особенности личностной

Данные таблицы свидетельствуют, что 7 подростков достигли высоко уровня самоанализа, у 19 подростков средний уровень самоанализа, до формирующей программы средний уровень составлял 14. Значительные изменения наблюдаются у подростков с низким уровнем самоанализа, если до формирующей программы они составляли 16 человек, то после формирующей программы их 4, то есть у 12 подростков уровень самоанализа вырос.

Согласно полученным данным, можно представить развитие самоанализа у исследуемых подростков следующим образом.

Подростки, занимающиеся боксом по программе развития личностной рефлексии в системе телесно-ориентированных психотренингов и физических упражнений, показали более высокий уровень рефлексивного анализа при возникновении конфликтных ситуаций, они стали чаще задумываться над особенностями своего характера, поведения, взаимоотношений с людьми. При выявлении особенностей восприятия собственного физического образа было установлено, что подростки, после посещения занятий бокса, имеют существенно более точные представления о физическом состоянии и параметрах своего тела. Уровень развития волевых качеств личности подростков значительно вырос.

Выработка сложных двигательных навыков и умений это не просто достижение автоматизма путем многократных повторений, а, в первую очередь, овладение способностью произвольного изменения внутреннего состояния сознания. Эти заключения, сделанные в ходе и по материалам экспериментальной работы, позволяют пояснить,

каким образом организация высшей двигательной активности может способствовать появлению и развитию такой тонкой и глубокой способности, как личностная рефлексия [4].

В ходе изучения проблемы развития личностной рефлексии в подростковом возрасте в процессе занятий боксом мы пришли к следующим выводам:

1. Выявили психологические особенности и динамику изменений личностной рефлексии (образа самого себя) в подростковом возрасте. У подростков высокий уровень тревожности, они обладают сниженной активностью мотивационных тенденций к достижению успеха. Их самооценка неадекватно занижена. Неуверенность в выборе цели сопровождается выраженной нерешительностью. Психические состояния, характеризуются преобладанием отрицательных эмоций, слабой концентрированностью внимания, возникновением многочисленных ошибок, затрудняющих фиксацию полезного опыта работы. Развитие волевых качеств личности у подростков находится на среднем уровне, у большинства подростков наблюдается смелость и выдержка, настойчивость и упорство, терпеливость.

2. Разработали и осуществили систему телесно-ориентированных психотренингов в рамках занятий бокса, направленную на формирование у подростков личностной рефлексии.

3. Определили психологические условия и закономерности становления и развития личностной рефлексии в подростковом возрасте. Овладение сложными двигатель-

ными навыками и сравнительно высоким уровнем культуры движения требует от учеников качественно нового уровня самоконтроля и внутренней произвольности. Этот уровень связан с легкой внутренней подвижностью, произвольной сменой установок сознания, быстрым переключением внимания и устойчивым удержанием внутреннего равновесия. Появление таких способностей является существенным скачком в развитии самосознания и связано с большой внутренней работой самих подростков, направленной на овладение «внутренней произвольностью движения». Целенаправленное создание психологических условий и предпосылок, способствующих становлению у подростков личностной рефлексии, вполне успешно может осуществляться в системе специально организованных телесно-ориентированных тренингов и упражнений, практикуемых на занятиях. Овладение культурой движения в системе особым образом построенного взаимодействия и общения подростков с взрослыми и сверстниками может быть эффективной «материальной» основой, средством развития личностной рефлексии в подростковом возрасте.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бернштейн Н.А. Очерк по физиологии движений и физиологии активности. – М., 1966. – 240 с.
2. Гуткина Н.И. Формирование личностной рефлексии в подростковом возрасте. – М., 1987. – 178 с.
3. Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры. – М., 1996. – 252 с.
4. Выготский Л.С. Психология. – М., 2000. – 198 с.

#### **DEVELOPMENT OF PERSONAL REFLECTION AMONG ADOLESCENTS DURING CLASSES OF BOXING**

© 2011

*M.G. Kolodeznikova*, candidate of pedagogical sciences, head of sporting single combats  
*D.N. Platonov*, candidate of pedagogical sciences, professor of the Institute of physical culture and sports  
*Northeastern Federal University, Yakutsk (Russia)*

*Keywords:* reflection, adolescent, psychological conditions, boxing, self-knowledge.

*Annotation:* One of the most important mechanisms of self-awareness is personal reflection which represents a form of consciousness as its internal peace and understanding of the inner peace of other people. For the first time sustainable interest to their own internal arises in adolescence, the abilities of self-cognition are developed intensively and some attempts in terms of self-training and deliberate construction of own identity are made.