

## Рефлексия в спорте



Журавлева Мария Романовна,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский,  
Туапсинский район, Краснодарский край

Актуальными проблемами для спортивной психологии являются эффективное взаимодействие партнеров по спортивной команде в системе «спортсмен-спортсмен», а также понимание (распознавание) планируемых действий соперников в спортивных играх и единоборствах. Эти две проблемы можно решить с помощью рефлексии.

Рефлексия имеет большое значение в игровых видах спорта в единоборствах, 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.

Каждый спортсмен должен думать (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, обусловливающим эффективность взаимодействия и единоборства.

Рефлексия характеризуется удвоенным взаимным отображением спортсменами друг друга, т. е. воображение особенностей поведения себя, партнеров, соперников. 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, рефлексируют свои действия и действия партнера.

Для развития навыков рефлексии у спортсменов игровых видов спорта и спортивных единоборств рекомендуется применять на тренировках следующие средства:

- ✓ 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.