

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНОГО КОМПОНЕНТА СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ**

**Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Норден А.П.**

*ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, e-mail: volder1968@mail.ru*

---

В статье рассматривается проблема исследования уровня развития рефлексивного компонента спортивной культуры личности в процессе формирования ценностно-смысловых ориентаций студентов к самостоятельной организации спортивного стиля жизни. Авторами статьи приведены экспериментальные данные исследования критериев, показателей и методик измерения уровня развития рефлексивного компонента спортивной культуры личности. Цель функционирования рефлексивного компонента спортивной культуры заключается в осмысленно критическом отношении личности к процессу и результатам собственной спортивной деятельности (в целях контроля, оценки и конструктивного развития их содержания) и к своему собственному «Я». Рефлексивный компонент спортивной культуры отражает ценностно-смысловое отношение личности к своему «Я» и своей смыслообразующей деятельности, обеспечивая направленность сознания на свое внутреннее «Я», тем самым раскрывая процессы самопознания, самоотношения, самооценки и самоопределения личности к самому себе и к условиям учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

---

Ключевые слова: рефлексивный компонент, спортивная культура личности, ценностно-смысловые ориентации студентов, спортивный стиль жизни.

## **PILOT STUDY OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF THE REFLEXIVE COMPONENT OF SPORTS CULTURE OF THE PERSONALITY IN THE COURSE OF FORMATION OF VALUABLE AND SEMANTIC ORIENTATIONS OF STUDENTS TO THE INDEPENDENT ORGANIZATION OF SPORTS LIFESTYLE**

**Burtsev V.A., Burtseva E.V., Norden A.P.**

*Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan, e-mail: volder1968@mail.ru*

---

In article the problem of a research of the level of development of a reflexive component of sports culture of the personality in the course of formation of valuable and semantic orientations of students to the independent organization of sports lifestyle is considered. Authors of article have given experimental data of a research of criteria, indicators and techniques of measurement of the level of development of a reflexive component of sports culture of the personality. The purpose of functioning of a reflexive component of sports culture consists in consciously critical relation of the personality to process and results of own sports activity (for control, assessment and constructive development of their contents) and to own "I". The reflexive component of sports culture reflects the valuable and semantic attitude of the personality towards the "I" and the smysloobrazuyushchy activity, providing a consciousness orientation on the inner self, thereby opening processes of self-knowledge, the self-relation, self-assessment and self-determination of the personality to itself and to conditions of educational, educational and training and competitive activity.

---

Keywords: reflexive component, sports culture of the personality, valuable and semantic orientations of students, sports lifestyle.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования рефлексивных процессов в спортивной деятельности свидетельствуют о недостаточной разработанности вопросов методологического обоснования параметров, критериев, показателей и методик измерения уровня развития рефлексивного компонента спортивной культуры личности в процессе формирования

ценностно-смысловых ориентаций студентов к самостоятельной организации спортивного стиля жизни. Результаты научно-педагогических исследований в области психологии спорта показывают наличие корреляционной зависимости между соревновательным результатом и уровнем развития рефлексивных процессов, что оказывает существенное влияние на эффективность спортивной деятельности [1-5].

В философской и психолого-педагогической литературе под рефлексией чаще всего понимается способность индивидуума проецировать мыслительные процессы на осознание собственного «Я» и своего внутреннего духовного мира [5]. Рефлексивный компонент спортивной культуры отражает ценностно-смысловое отношение личности к своему «Я» и своей смыслообразующей деятельности. Таким образом, рефлексивный компонент спортивной культуры личности обеспечивает направленность сознания на свое внутреннее «Я», тем самым раскрывая процессы самопознания, самоотношения, самооценки и самоопределения личности к самому себе и к условиям учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Цель функционирования рефлексивного компонента спортивной культуры заключается в осмысленно критическом отношении личности к процессу и результатам собственной спортивной деятельности (в целях контроля, оценки и конструктивного развития их содержания) и к своему собственному «Я» [2; 5]. С учетом содержания сознания (объективного и субъективного) выделяется интеллектуальная и личностная форма рефлексии. Интеллектуальная (специфическая) рефлексия направлена на осмысление совершаемого субъектом движения в содержании проблемной ситуации и на организацию действий, преобразующих элементы этого содержания. Личностная (неспецифическая) рефлексия направлена на самоорганизацию через осмысление человеком себя и своей деятельности, в целом как способа осуществления своего целостного «Я». Она представлена преимущественно самооценками и мотивировками. Она обращена на самого человека и приводит к переосмыслению всей его деятельности в целом. Интеллектуальная и личностная рефлексия в соответствии с их функциональной направленностью могут носить ретроспективный (экстенсивный) и проспективный (интенсивный) характер. Ретроспективная рефлексия проявляется: 1. В направленности сознания на обеспечение соответствия выполняемых субъектом действий и их оснований имеющимся в его прошлом опыте образцам. 2. В приверженности субъекта деятельности прошлому опыту. Проспективная рефлексия проявляется: 1. В направленности сознания на внесение изменений в содержание предметных действий и их предметных оснований. 2. В готовности субъекта усомниться в достаточности прошлого опыта для решения стоящих перед ним задач. Таким образом, ретроспективная рефлексия обеспечивает участие сознания в процессах регулирования, а проспективная – в процессах творческого управления

выполняемой субъектом деятельности. Данные виды рефлексии составляют в своей совокупности содержание рефлексивного компонента спортивной культуры личности [4; 5].

Развитие рефлексивного компонента обусловлено усилением проспективного характера рефлексивных процессов вначале со стремлением к оптимизации известных способов деятельности, затем – со стремлением разрешить проблемные ситуации. С учетом этого критерия нами выделяются три уровня развития рефлексивного компонента [1].

*Репродуктивный уровень.* Рефлексивные процессы носят ретроспективный характер. Функция интеллектуальной ретроспективной рефлексии ограничивается самонаблюдением за процессом и результатами деятельности для обеспечения их соответствия имеющимся образцам. Ретроспективная рефлексия на личностном уровне проявляется в отношении человека к личному опыту как достаточному для решения стоящих перед ним задач.

*Уровень оптимизации.* На этом уровне субъект деятельности начинает осуществлять проспективную рефлексии преимущественно на интеллектуальном уровне. Содержание и результат данного вида рефлексии ограничиваются оценкой своей деятельности (выполняемой по образцу) как не отвечающей конкретным условиям педагогической ситуации. На личностном уровне рефлексия по-прежнему носит ретроспективный характер.

*Творческий уровень.* Интеллектуальная проспективная рефлексия на данном уровне проявляется в активной постановке проблем и поиске способов их решения. На личностном уровне появляются сомнения в соответствии своего нынешнего «Я» требованиям конкретной проблемной ситуации. Затем от оценки своего «Я» в контексте решаемой проблемной ситуации человек переходит к осмыслению характера своего «личностного осуществления» как целостного «Я» в рамках определенного отрезка своей жизни. Во всех выделенных нами уровнях в качестве обязательного элемента присутствуют рефлексивные процессы ретроспективного характера. Качественное различие между уровнями связано с возникновением и развитием проспективной рефлексии сначала на интеллектуальном, а затем на личностном уровне [4; 5]. В результате развития рефлексивных процессов формируется Я-концепция личности, раскрывающая содержание ценностно-смысловых ориентаций студентов к различным сторонам спортивного стиля жизни. Обосновано, что тип осмысленности жизни как интегративная характеристика ценностно-смысловых ориентаций личности, задаваемая параметрами «осознанность смысла жизни» и «удовлетворенность жизнью», раскрывается через специфическое сочетание её содержательных (иерархией личностных ценностей) и динамических (реализуемость ценностей и уровень смысловой наполненности жизни) аспектов и проявляется в качественно своеобразной картине психического состояния человека. Если первый аспект раскрывает то, что человек ценит, то

второй - как и в какой мере ценностно-смысловые ориентиры воплощаются в жизни человека.

В результате теоретического анализа и обобщения научно-педагогической литературы под спортивным стилем жизни мы понимаем интегральную целостную, личностно обусловленную систему образа жизни и поведения спортсмена, обеспечивающую единство и взаимосвязь учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с целью формирования спортивной культуры личности [2; 3].

**Методика и организация исследования.** Нами был проведен формирующий педагогический эксперимент по исследованию уровня развития рефлексивного компонента спортивной культуры личности, в котором приняли участие студенты 1, 4 курсов ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. Показатели рефлексии изучались с помощью анкетных методик (табл. 1).

Таблица 1

Критерии, показатели и методики измерения рефлексивного компонента спортивной культуры личности

| Критерии развития | Показатели развития критериев  | Методики измерения   |
|-------------------|--|--|
| Самопознание      | Знания о себе как субъекте спортивной деятельности                                       | Анкетирование «Уровень субъективного контроля», «Способность самоуправления», «Уровень развития рефлексии». Методика исследования самооценки «Тест смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева |
| Самоотношение     | Эмоциональное принятие себя как субъекта спортивной деятельности                         |  |
| Самооценка        | Личностно-обусловленная мера оценивания самого себя как субъекта спортивной деятельности |  |
| Самоопределение   | Способность к самостоятельному определению своего места и роли в избранном виде спорта   |  |

Данные, полученные с помощью всех анкетных методик, оценивались по 5-балльной шкале (табл. 2). Сумма баллов, набранная испытуемыми по показателям самоконтроля и коррекции и показателям интеллектуальной рефлексии (по анкетному опросу) принималась за показатель интеллектуальной рефлексии.

Таблица 2

Шкала оценки показателей рефлексии

| Показатели рефлексии                  | Уровень развития показателей рефлексии |               |         |               |          |
|---------------------------------------|--|---------------|---------|---------------|----------|
|                                       | высокий                                | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий   |
| Самоконтроль и коррекция, баллы       | 11-12                                  | 9-10          | 7-8     | 5-6           | 3-4      |
| Интеллектуальная рефлексия, баллы     | Более 17                               | 16-17         | 13-15   | 11-12         | Менее 10 |
| Личностная рефлексия, баллы           | Более 17                               | 16-17         | 13-15   | 11-12         | Менее 10 |
| Уровень субъективного контроля, баллы | Более 32                               | 28-31         | 23-27   | 19-22         | Менее 18 |

Уровень личностной рефлексии оценивался по сумме баллов, характеризующих уровень субъективного контроля и личностную рефлексии (по анкетному опросу). Интегральная оценка уровня развития обоих видов рефлексии осуществлялась с учетом суммы баллов: высокий уровень – 8-10 баллов, средний – 6-7, низкий – меньше 5. Уровень развития рефлексивного компонента определялся на основе соотношения показателей

интеллектуальной и личностной рефлексии (табл. 3).

Таблица 3

Характеристика уровней развития рефлексивного компонента

|   |   |                                       |
|---|---|---------------------------------------|
| Уровень развития рефлексивного компонента | Уровень развития интеллектуальной рефлексии | Уровень развития личностной рефлексии |
| Репродуктивный                            | Низкий/средний/высокий                      | Низкий                                |
| Оптимизации                               | Средний/высокий                             | Средний                               |
| Творческий                                | Средний/высокий                             | Высокий                               |

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования, представленные в таблице 4, показывают, что исходные показатели рефлексии у студентов обеих групп практически не отличаются и находятся (при оценке по 5-балльной шкале) на уровне ниже среднего:  $2,48 \pm 1,25$  балла у студентов ЭГ и  $2,57 \pm 1,20$  балла у студентов КГ.

Таблица 4

Динамика развития способности к рефлексии студентов, баллы ( $X_{ср} \pm \delta$ ).

Экспериментальная группа (ЭГ)

| Курс обучения | Интеллектуальная рефлексия |                            |                 | Личностная рефлексия |                       |                 | Средний балл    |
|---------------|----------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|
|               | Самоконтроль и коррекция   | Интеллектуальная рефлексия | Сумма баллов    | Личностная рефлексия | Субъективный контроль | Сумма баллов    |                 |
| 1 курс        | $2,46 \pm 0,78$            | $2,54 \pm 1,02$            | $5,00 \pm 1,62$ | $1,96 \pm 0,86$      | $2,96 \pm 0,91$       | $4,92 \pm 1,72$ | $2,48 \pm 1,25$ |
| 4 курс        | $3,13 \pm 0,80$            | $3,33 \pm 0,87$            | $6,46 \pm 1,50$ | $2,50 \pm 0,66$      | $3,50 \pm 0,98$       | $6,00 \pm 1,39$ | $3,15 \pm 0,69$ |
| P             | < 0,05                     | < 0,05                     | < 0,05          | < 0,05               | < 0,05                | < 0,05          | < 0,05          |

Контрольная группа (КГ)

| Курс обучения                               | Интеллектуальная рефлексии |                            |                 | Личностная рефлексия |                       |                 | Средний балл    |
|---|----------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|
|   | Самоконтроль и коррекция   | Интеллектуальная рефлексия | Сумма баллов    | Личностная рефлексия | Субъективный контроль | Сумма баллов    |                 |
| 1 курс                                      | $2,41 \pm 1,02$            | $2,66 \pm 0,77$            | $5,07 \pm 1,67$ | $2,00 \pm 0,89$      | $2,93 \pm 0,88$       | $4,93 \pm 1,28$ | $2,57 \pm 1,2$  |
| 4 курс                                      | $2,66 \pm 0,86$            | $2,72 \pm 0,84$            | $5,38 \pm 1,57$ | $2,17 \pm 0,89$      | $3,07 \pm 0,96$       | $5,24 \pm 1,35$ | $2,92 \pm 0,75$ |
| P   | P > 0,05                   | P > 0,05                   | P > 0,05        | P > 0,05             | P > 0,05              | P > 0,05        | P > 0,05        |
| <i>Достоверность различий между ЭГ и КГ</i> |                            |                            |                 |                      |                       |                 |                 |
| 1 курс / 4 курс                             | > 0,05 / < 0,05            | > 0,05 / < 0,05            | > 0,05 / < 0,05 | > 0,05 / > 0,05      | > 0,05 / > 0,05       | > 0,05 / < 0,05 | > 0,05 / > 0,05 |

На четвертом курсе уровень развития рефлексии студентов ЭГ достигает средних значений и составляет  $3,15 \pm 0,69$  балла, в то время как у студентов КГ он сохраняется на

уровне ниже среднего и составляет  $2,92 \pm 0,75$  балла. В таблицах 5 и 6 представлены данные, отражающие динамику развития рефлексивного компонента и его структурных элементов: интеллектуальной и личностной рефлексии.

Таблица 5

Развитие рефлексивного компонента спортивной культуры личности в ЭГ, %

| Уровень развития рефлексивного компонента   | 1 курс | 4 курс | Направленность изменений | P      |
|---|--------|--------|--------------------------|--------|
| Уровень развития интеллектуальной рефлексии |        |        |                          |        |
| Творческий                                  | 13,5   | 21,1   | повышение – 40,7         | < 0,05 |
| Оптимизации                                 | 22,4   | 36,9   | без изменений – 59,3     |        |
| Репродуктивный                              | 64,7   | 32,5   | снижение – 0,0           |        |
| Уровень развития личностной рефлексии       |        |        |                          |        |
| Творческий                                  | 12,6   | 15,7   | повышение – 39,7         | < 0,05 |
| Оптимизации                                 | 15,7   | 44,6   | без изменений – 60,3     |        |
| Репродуктивный                              | 72,6   | 33,8   | снижение – 0,0           |        |
| Уровень развития рефлексивного компонента   |        |        |                          |        |
| Творческий                                  | 11,8   | 16,6   | повышение – 28,4         | < 0,05 |
| Оптимизации                                 | 20,6   | 44,4   | без изменений – 65,0     |        |
| Репродуктивный                              | 66,7   | 38,4   | снижение – 0,0           |        |

В начале эксперимента среди студентов обеих групп преобладают лица с низким уровнем развития рефлексии: 64,7% студентов в ЭГ, и 55,4% - в контрольной находятся на репродуктивном уровне интеллектуальной рефлексии, 72,6% студентов ЭГ и 76,8% студентов КГ – на репродуктивном уровне личностной рефлексии. Наряду с этим значительно меньше студентов обладает высоким творческим уровнем развития способности к рефлексии. Соответственно этому на низком уровне находится и уровень развития рефлексивного компонента в целом. Только 13,5% студентов ЭГ и 10,5% студентов КГ отличаются высоким творческим уровнем его развития.

Таблица 6

Развитие рефлексивного компонента спортивной культуры личности в КГ, %

| Уровень развития рефлексивного компонента   | 1 курс | 4 курс | Направленность изменений | P      |
|---|--------|--------|--------------------------|--------|
| Уровень развития интеллектуальной рефлексии |        |        |                          |        |
| Творческий                                  | 10,5   | 10,5   | повышение – 6,9          | > 0,05 |
| Оптимизации                                 | 30,6   | 38,9   | без изменений – 93,1     |        |
| Репродуктивный                              | 55,4   | 52,8   | снижение – 0,0           |        |
| Уровень развития личностной рефлексии       |        |        |                          |        |
| Творческий                                  | 11,4   | 11,4   | повышение – 10,3         | > 0,05 |
| Оптимизации                                 | 13,1   | 23,1   | без изменений – 89,7     |        |
| Репродуктивный                              | 76,8   | 66,8   | снижение – 0,0           |        |
| Уровень развития рефлексивного компонента   |        |        |                          |        |
| Творческий                                  | 10,3   | 10,3   | повышение – 10,3         | > 0,05 |
| Оптимизации                                 | 14,1   | 24,1   | без изменений – 89,7     |        |
| Репродуктивный                              | 75,6   | 65,6   | снижение – 0,0           |        |

Уровень развития интеллектуальной и личностной рефлексии и рефлексивного компонента повысился за время педагогического эксперимента почти у каждого третьего студента ЭГ, у остальных – существенно не изменился. Высокие темпы развития способности к рефлексии, присущие студентам ЭГ, привели к тому, что по окончании педагогического эксперимента только 38,4% остались на прежнем репродуктивном уровне, большая часть (44,4%) достигла уровня оптимизации, а 16,6% – творческого уровня. Среди студентов КГ лишь 10,3% перешли с репродуктивного уровня на следующий – уровень оптимизации. Большая часть студентов (65,6%), так же как в начале эксперимента, отличается низким репродуктивным уровнем развития рефлексивного компонента. Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Проведенный нами анализ смысложизненных ориентаций позволяет сделать вывод о наличии или отсутствии в жизни испытуемых целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, интерес и эмоциональную насыщенность жизни, результативность жизни или удовлетворенность самореализацией, представлений о себе, о способностях контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь (табл. 7).

Таблица 7

Смысложизненные ориентации испытуемых ЭГ и КГ по методике СЖО, баллы

| Субшкала               | ЭГ (Хср. ± δ) | КГ (Хср. ± δ) | Р<br>(между КГ и ЭГ) |
|------------------------|---------------|---------------|----------------------|
| Цели в жизни           | 38,48±5,33    | 26,55±4,23    | < 0,05               |
| Процесс жизни          | 35,80±5,22    | 35,62±4,17    | > 0,05               |
| Результативность жизни | 33,80±5,05    | 23,81±6,45    | < 0,05               |
| Локус контроля – Я     | 22,78±5,37    | 18,35±4,00    | > 0,05               |
| Локус контроля – жизнь | 35,42±7,15    | 27,36±6,25    | > 0,05               |
| Общий показатель ОЖ    | 96,86±14,44   | 67,22±13,91   | < 0,05               |

По показателям «Цели в жизни» можно сделать вывод, что баллы по этой шкале в ЭГ выше, чем в КГ, что свидетельствует о наличии в жизни испытуемых ЭГ целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Более низкие баллы по этой шкале в КГ говорят о том, что испытуемые живут сегодняшним или вчерашним днем. По шкале «Процесс жизни», или интерес и эмоциональная насыщенность жизни – как в ЭГ, так и в КГ показатель говорит о том, испытуемые воспринимают сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. По показателю «Локус контроля – Я» испытуемые как в ЭГ, так и в КГ не имеют высоких баллов, что говорит о неверии в свои силы контролировать события собственной жизни.

**Заключение.** Обобщая результаты опытно-экспериментальной работы, можно заключить, что в ЭГ за время педагогического эксперимента показатели рефлексии студентов ЭГ существенно повысились, что свидетельствует о высоком уровне развития рефлексивного компонента спортивной культуры студентов. У студентов КГ прирост этих показателей проявляется только на уровне тенденции. По показателям сформированности смысложизненных ориентаций к самостоятельной организации спортивного стиля жизни у испытуемых ЭГ наблюдается более осмысленное критическое отношение к процессу и результатам собственной спортивной деятельности и к своему собственному «Я», способствующее формированию ценностно-смысловых ориентаций студентов к самостоятельной организации спортивного стиля жизни.

### Список литературы

1. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Данилова Г.Р. Исследование уровня развития мотивационного компонента спортивной культуры в процессе спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе игровых видов спорта // Современные наукоемкие технологии. — 2016. — № 4-1. — С. 76-79.
2. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Миннахметова Л.Т. Исследование уровня развития личностно-поведенческого компонента спортивной культуры в процессе личностно ориентированного физического воспитания студентов // Современные наукоемкие технологии. — 2016. — № 5-2. — С. 329-333.
3. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Файзрахманов И.И. Исследование уровня развития физического компонента спортивной культуры личности в процессе спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе циклических видов спорта // Современные наукоемкие технологии. — 2016. — № 9-1. — С. 103-107.
4. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Бурцева Е.В. Сущность и содержание готовности студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Образование и саморазвитие : научный рецензируемый журнал / ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», ООО «Центр инновационных технологий». — 2012. — № 3 (31). — С. 140-146.
5. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Бурцева Е.В. Теория и методика подготовки будущих учителей физической культуры к профессиональной творческой деятельности : учебное пособие. — Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. — 294 с.