

РЕФЛЕКСИВНЕ МИСЛЕННЯ В СТРУКТУРІ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Шпідун Іван Іванович

ORCID ID: 0009-0009-4025-7074

канд. філос.наук, доцент, доцент кафедри соціально-гуманітарних наук
Придніпровська академія фізичної культури і спорту, Україна

Важливою умовою виховання особистої фізичної культури людини є формування мотивації до занять фізичними вправами, тілесними практиками, спортом, провадження здорового способу життя. Порівняно з іншими видами діяльності, зокрема, фізичною працею, в спорті і в заняттях фізичними вправами люди не прагнуть уникнути навантаження й напруги, а, навпаки, намагаються досягти максимального напруження сил, випробовуючи особистий потенціал.

Переважає більшість робіт, присвячених темі успіхів, перемог та поразок у спорті та руховій активності, виконані в царині психології. Перебуваючи в річищі давньої дихотомії «душа-тіло» або «духовне-тілесне», дослідники опрацьовують її перший компонент – «духовне», переважно в якості прояву «психічного». При цьому сфері інтелекту, роботі розуму й розсудку відводиться лише службова функція, а пропонується дослідниками мотивуюча діяльність орієнтована здебільшого на дискурсивну форму: роз'яснення, бесіди, обговорення. Звідси – **проблема в загальному вигляді**: місце, роль та форма реалізації мислительної діяльності у формуванні мотиваційно-вольової сфери фізично-активної особи.

Ілюстрацією неконкретного підходу в розумінні ролі розуму щодо сфери тілесного може виступити ситуація із трактуванням та перекладом поняття «здоров'я». В Статуті ВООЗ визначення здоров'я звучить так: «Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity» [1]. Однак, якщо із перекладом «physical well-being» (фізичне здоров'я) та «social well-being» (соціальне благополуччя, соціальне здоров'я) все зрозуміло (принаймні у першому наближенні), то зі словосполученням «mental well-being» ситуація складніша. Його спочатку перекладали як «душевне», згодом – як «психічне», а нині – як «духовне» здоров'я [2]. Але ж відомо, що «mental» – не лише «духовний» чи «душевний», а й «розумовий»! Безумовно, психічне і духовне здоров'я не є тотожними поняттями, але говорити про «здоров'я розуму» – принаймні некоректно. Тобто прогалина в розумінні ролі та місця розуму та інтелекту щодо сфери тілесного має не лише філологічний, а й світоглядний характер.

Слід зазначити, що в літературі можна виявити спроби осмислення й ідентифікації потенціалу логічного мислення та інтелектуальної діяльності щодо спортивної та рухової активності [напр., 3; 4; 5; 6], однак ще не можна говорити про значну увагу до цього аспекту буття фізично-активної особи. Певні сподівання можна пов'язувати із розвитком наукового та навчального напрямку «філософія спорту і здорового способу життя (ЗСЖ)», започаткованого в Україні роботами М.Ібрагімова [напр., 7], але у цій галузі досліджень сфера спорту і ЗСЖ поки що є, швидше, об'єктом розгляду й вивчення, а не середовищем поширення світоглядних ідей.

Мета й завдання даної роботи: актуалізувати й акцентувати проблему ролі інтелектуальної діяльності та розумової активності фізично-активної особи щодо

стимуляції, інтенсифікації та пролонгації власних зусиль у подоланні фізичних та психологічних труднощів в ході тренувань та змагань. Важливо визначити: 1) роль мислительних операцій у формуванні мотиваційно-вольової сфери фізично-активної особи; 2) встановити продуктивний тип мисленнєвої активності; 3) зрозуміти способи її впровадження; 4) окреслити необхідні й достатні умови реалізації.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, синтез ідей, представлених у джерелах дослідження, моделювання алгоритмів мислительної діяльності та інтерпретація прикладів життєвого й практичного досвіду.

Серед низки навчальних дисциплін, що стимулюють розвиток мислення й формування інтелекту майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту, філософія, безумовно, посідає одне з чільних місць. Навички й знання, отримані в ході вивчення дисципліни «Філософія», сприяють формуванню соціокультурних компетенцій фахівця; виявляти й аналізувати актуальні наукові та практичні проблеми фізкультурно-спортивної діяльності; застосовувати результати теоретичних досліджень для підвищення ефективності педагогічної, тренерської, рекреаційної, культурно-просвітницької та організаційно-управлінської діяльності. Сучасний практичний зміст філософії є знанням заради діяльності, засобом розвитку абстрактного мислення, аналізу та синтезу, формування у майбутнього фахівця компетенцій діяти у нестандартних ситуаціях, практикувати здатність до саморозвитку, самореалізації, творчо вирішувати різноманітні теоретичні й практичні проблеми на підставі теоретико-методологічного мислення (системного, структурного, креативного, експертного, рефлексивного).

Наведений перелік видів (типів) мислення не є вичерпним, в літературі з психології і філософії представлено ряд підходів до їх класифікації: за змістом, за характером задач, за ступенем новизни. Кожна з класифікацій має свою градацію і певне обґрунтування, але можна зауважити, що мислення – в його реальності – не зводиться до якогось із «видів». Цей складний, багатогранний і важкоосяжний процес, вібруючи, проходить «фронтом» чи «флангом» через усі названі (й неназвані) способи діяльного освоєння світу, дозволяючи поглянути на істинний стан справ і зрідка – зафіксувати їх вербально. Слід зазначити, що в умовному ряду видів мислення варто виділити операцію рефлексії, що пронизує «червоною ниткою» практично всі мисленнєві задачі.

У психології рефлексивне мислення розглядається як «вид мислення, в процесі якого пізнання людини спрямоване на саму себе, на діяльність та поведінку, на внутрішній світ; вміння поставити себе на місце іншої людини, мисленнєво програмувати ситуацію за неї» [8]. В якості об'єкта рефлексії філософія додає власне саму відповідність процесу розмірковування умовам проблемної ситуації. Рефлексивне мислення одночасно є цілісним і різноспрямованим процесом пізнання: з одного боку, осмислення суб'єктом змісту власного досвіду, а з іншого – відображення ситуації загалом: відчуттів іншої людини, процесів та явищ навколишньої дійсності. Рефлексія виступає одночасно як процес самопізнання і як механізм пізнання, як засіб саморозуміння і взаєморозуміння. Можна стверджувати, що рефлексивне мислення виступає своєрідним «замковим каменем», який скріплює аркову конструкцію дискурсивних прийомів: аналітико-синтетичних, індуктивно-дедуктивних, узагальнюючих, класифікаційних та інших.

Практичний сенс рефлексивного мислення ще чекає на широке визнання і глибинну розробку, нині ж можна сказати, що ідеї рефлексивності опрацьовуються у корекційній, юридичній та військовій психології, у дипломатії, і, поки що обережно – в управлінні. Щодо універсальності та продуктивності рефлексивного мислення

говорить надзвичайний успіх на фондовому ринку учня К.Поппера, фінансиста Дж.Сороса у 80-90 роках XX століття [9]. Мільярдер, іронічно називаючи себе «провальним філософом» (failed philosopher), присвятив рефлексивності як продуктивному інструменту мислення не один десяток сторінок своєї «Алхімії фінансів» [10].

Для більш чіткого формулювання попередніх **результатів дослідження** доцільно поставити ряд питань. У чому цінність рефлексивного способу мислення для спортивної та рухової активності? Передусім в тому, що він змушує замислитися про різний зміст, різні ситуації, різний досвід, різні контексти та перспективи, що дозволяє перетворити «життєву» ситуацію на «навчальну», а відтак – знаходити кращі варіанти вирішення. Не випадково ще Сократ зауважував: «Ніхто тобі не друг і не ворог, але кожен – вчитель». Ситуація може бути драматичною або комічною, але саме рефлексивність дозволяє здобути відповідний урок. Рефлексивність також включає суб'єктивне розуміння, яке дає можливості для більш критичного розгляду цінностей та наслідків, які можуть мати відповідні дії щодо цих цінностей для інших людей.

Як же працює рефлексивність? На відміну від видів (типів) мислення, що ґрунтуються переважно на дискурсивній формі, рефлексивність потребує передусім візуалізації, а вже згодом – вербального представлення. Алгоритм рефлексивного мислення доцільно представити як ряд етапів: 1) входження в рефлексивну позицію; 2) відображення ситуації; 3) обґрунтування діяльності.

Власне, «входження в рефлексивну позицію» – не що інше, як усвідомлення того, що існує певна проблема, наявна невідповідність між тим, що є, і бажаним, тобто, тим, що має бути. Однак, тоді як в «традиційних» способах осмислення проблеми наступним кроком є аналіз, тобто розчленування «того, що є», а згодом – встановлення походження проблеми, то застосування рефлексивного підходу передбачає передусім негайний погляд на ситуацію «зі сторони». Наголосимо, що це зовсім не означає ігнорування аналітико-синтетичних чи історично-логічних методів, а лише посилює їх можливості. «Відображення ситуації» – в прямому сенсі: відображення у дзеркалі, кіно-та відеозйомка давно практикується на тренуваннях в гімнастиці, фехтуванні, плаванні, інших видах спорту, дзеркала – неодмінний атрибут сучасних тренажерних залів та фітнес клубів. Але ці засоби демонструють лише тілесний аспект проблем фізичної статички й динаміки. Розумова рефлексія, уявлення і відтворення всієї ситуації, ніби побаченої крізь об'єктив невидимої відеокамери – ось перевага рефлексивного мислення. Ніяке дзеркало, ніяке відео не покаже травму десятирічної діяльності чи наприклад, якісь негаразди в сім'ї, але саме ці прикрі речі почасти є причиною невдач, поразок і травм. І лише рефлексивне мислення як спосіб миттєво поглянути на ситуацію в цілому, протягнути «ланцюжки подій» у минуле і майбутнє, визначити «силові лінії», що визначають вектори і, часто – джерела – активності, дозволяє побачити ситуацію «під іншим кутом», «іншими очима» тощо.

Крім того, важливо, що як спортсменів, орієнтованих на фіксацію перемог, так і осіб, зацікавлених у руховій активності й силових навантаженнях, так би мовити, «для себе», рефлексивне мислення змушує відійти від слідування індикаторам і зосередитися на реальних змінах. Адже досягнення, виражені в абстрактних одиницях, далеко не завжди свідчать про перспективи майбутнього прогресу і, головне, можуть приховувати початок фізичного й психологічного виснаження. Тому для реалізації третього етапу: «обґрунтування майбутньої діяльності», важлива орієнтація на зміни, а не на показники.

Як практикувати рефлексивне мислення? Найпростіша вправа, покликана

допомогти оволодіти рефлексією, а відтак – відповідними типом міркування, полягає у практиці візуалізації ситуації: 1) власне тієї, що бачиться як проблема (тут будуть не зайвими аналіз, класифікація, узагальнення тощо); 2) спробах побачити цю ж ситуацію з відстані 2 – 5 – 7 років; 3) спробах уявити, як бачать (і можуть бачити) ситуацію та її перспективи інші люди. Добре, якщо ці «інші» не будуть зведені до представників референтної групи.

Досвід, набутий в ході рефлексивного осмислення подій та ситуацій, дозволить більш чітко сформулювати мету тренувань, зрозуміти їх над-завдання, відвести руховій активності належне місце у житті, уникнути перевантажень і травм. Важливо також зауважити, що рефлексивність формує готовність долати наслідки «перемог» і «поразок», обумовлених чинником змагальності. Не секрет, що «перемога» може зіграти фатальну роль у житті спортсмена, а «поразка» – виявитися потужним стимулом цілеспрямованої роботи й майбутніх успіхів. Але варто додати: так буває із вірно відрефлектованою «поразкою».

Необхідною і достатньою умовою освоєння рефлексивності, крім регулярного виконання описаної вище вправи, варто назвати досвід рефлексії, який може отримати фізично-активна особа у спілкуванні з тренерами та викладачами. Важливо, щоб завжди відбувалося підведення підсумків: уроку, тренування, певного періоду, результатів змагань тощо, але не менш важливо, щоб та особа, як здійснює «розбір ситуації», порівнювала картину своїх очікувань із фактами, обставинами та діями учасників тренувань чи змагань і, головне, запрошувала їх до такого порівняння.

Підсумовуючи вищесказане, можна сформулювати наступні **висновки**: для стимулювання, інтенсифікації та підтримки тривалості зусиль у подоланні фізичних та психологічних труднощів в ході тренувань та змагань роль інтелектуальної діяльності та розумової активності фізично-активної особи надзвичайно важлива. Рефлексивний тип мислення спроможний відіграти чільну роль у формуванні мотиваційно-вольової сфери спортсмена та особи, чий спосіб життя передбачає рухову активність. Формування навичок рефлексивного мислення передбачає відповідний алгоритм мисленнєвих операцій, а також присутність у середовищі, де практикується рефлексивне осмислення ситуацій і фактів.

Перспективи подальших розвідок полягають у перенесенні умоглядних конструкцій та теоретичних припущень у практичний план: проведення фокус-груп, інтерв'ю та репрезентативних опитувань для розробки комплексу вправ і завдань, спрямованих на формування рефлексивного мислення, а також виявлення оптимальних форм та засобів донесення ідей і практик рефлексивності.

Список використаних джерел:

1. Constitution of the World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>.
2. Єжова О.О. Феномен культури здоров'я в педагогічних дослідженнях. Наука і освіта: зб. наук.праць – Південний науковий центр НАПН України. Одеса, 2010. №6. С.79–83.
3. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник. Методичні рекомендації. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
4. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Молода спортивна наука України: збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106–109.
5. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р. № 2. Т. 1. С.119-123.

6. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 4: С.89–94 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.89–94.
7. Ібрагімов М.М. Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій та вітчизняних перспектив. Філософська думка. 2014. № 1. С. 97 – 110.
8. Дметерко Н. В. Рефлексивне мислення та його розвиток у процесі АСПН. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 36. С. 267-271. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_36_51.
9. Кветна І. Р., Кветний Р. Н. Моделювання фондового ринку із застосуванням теорії рефлексивності Дж.Сороса: особливості та перспективи. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2004. № 6. С.20-27.
10. Сорос Дж. Алхімія фінансів. К.: Діалектика. 2017. 252 с.