

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КУРСОВАЯ РАБОТА

Формирование способности к саморефлексии
у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с
использованием средств бокса

БПО-23-ФК1-241693. 298-а. 02. 000. КР

Студент
гр. БПО-23-ФК1



Р.Э. Вячеслав

Руководитель
к.пед.н., доцент



Ю.Э. Гудков

Владивосток 2026

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-23-ФК1

Ф.И.О. студента

Вячеслав Роману Эрнестовичу

Тема курсовой работы

«Формирование способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с использованием средств бокса»

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Провести анализ литературных источников по избранной теме;
2. Разработать занятие для обучающихся 17-18 лет с использованием рефлексивных технологий используемых в боксе, направленное на формирование способности к саморефлексии;
3. Посредством педагогического тестирования, доказать результативность разработанных занятий.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

1. Семёнов, И.Н. Рефлексивно-психологические аспекты развития профессионального мастерства / И.Н. Семёнов // Психология профессионального развития. – 2015.
2. Кон, И.С. Психология ранней юности : книга для учителя / И.С. Кон. – Москва : Просвещение, 1989.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)

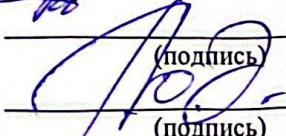
Срок представления работы 09 апреля 2026

Дата выдачи задания 09 февраля 2026

Студент Вячеслав Роман Эрнестович
(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР Гудков Юрий Эдуардович
(Ф.И.О.)



(подпись)


(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

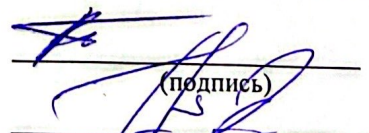
Студента Вячеслав Романа Эрнестовича группы БПО-23-ФК1

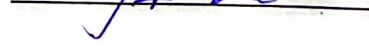
Тема: «Формирование способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с использованием средств бокса»

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	09.02.26	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	09.02.26 – 16.02.26	выполнено
3	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	16.02.26 – 23.02.26	выполнено
4	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	23.02.26 – 02.03.26	выполнено
5	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	02.03.26 – 09.03.26	выполнено
6	Написание Заключения по Первой главе Составление списка литературы	09.03.26 – 16.03.26	выполнено
7	Разработка презентации и доклада Получение справки на наличие заимствований и отзыва научного руководителя	16.03.26 – 30.03.26	выполнено
8	Защита Курсовой работы	30.03.26 – 09.04.26	выполнено

Студент Вячеслав Роман Эрнестович
(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР Гудков Юрий Эдуардович
(Ф.И.О.)


(подпись)


(подпись)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на Курсовую работу по теме «Формирование способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с использованием средств бокса»

студента группы БПО-23-ФК1 Вячеслав Романа Эрнестовича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

Научный руководитель кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Гудков Юрий Эдуардович

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- изучение и обобщение педагогического опыта.

Студент справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы по проблеме исследования, сформулировал резюме по теоретической части исследования, в ходе выполнения исследования всегда соблюдались сроки предоставления результатов.

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку – «отлично».

Научный руководитель



/ Гудков Ю.Э./

Содержание

Введение	3
1 Теоретические аспекты формирования способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с использованием средств бокса	7
1.1 Психолого-педагогические подходы к сущности формирования рефлексивных способностей у юношей 17-18 лет	7
1.2 Педагогический опыт формирования способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с использованием средств бокса	17
1.3 Психофизические особенности юношей 17-18 лет как фактор формирования способности к саморефлексии	26
Заключение	35
Список использованных источников	37

Введение

Актуальность исследования Современный этап развития российского образования характеризуется последовательным смещением акцентов с сугубо знаниевой парадигмы на парадигму личностно-ориентированную, компетентностную. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО) в качестве одного из ключевых метапредметных результатов освоения образовательной программы называет «умение оценивать свои действия и действия других, осознавать границы своего знания и незнания, формулировать новые учебные задачи» [1]. За этой формулировкой стоит требование к выпускнику школы обладать развитой способностью к саморефлексии — то есть умением осознавать, анализировать и критически оценивать собственные психические состояния, мыслительные процессы, эмоциональные реакции и поведенческие акты [2].

Юношеский возраст (17-18 лет) является, согласно общепризнанным в возрастной психологии представлениям, сензитивным периодом для становления самосознания, формирования Я-концепции и развития высших форм рефлексивного мышления. Именно в этом возрасте старшеклассник оказывается перед лицом экзистенциально значимых выборов — профессионального самоопределения, личностного самоутверждения, принятия ответственности за свою дальнейшую судьбу. Успешное прохождение этого кризисного этапа невозможно без развитой способности к глубокому, честному и систематическому самоанализу.

Вместе с тем, анализ реальной педагогической практики показывает, что рефлексивные способности у современных юношей 17-18 лет часто развиты недостаточно. Этому способствует ряд факторов: информационная перенасыщенность среды, снижающая глубину переработки информации; клиповый характер мышления; смещение коммуникации в виртуальное пространство, обедняющее опыт реального социального взаимодействия, в котором и происходит становление рефлексии. Перед педагогами, работающими со старшеклассниками, в том числе перед учителями физической культуры, встаёт задача поиска эффективных средств, методов и организационных форм, способствующих развитию саморефлексии.

Одним из перспективных, но пока недостаточно освоенных в данном качестве направлений является использование на занятиях по физической культуре средств такого вида спорта, как бокс. Традиционно бокс воспринимается исключительно как контактное единоборство, нацеленное на физическое развитие и формирование прикладных навыков. Однако потенциал бокса как средства личностного развития, воспитания волевых качеств и,

что особенно важно в контексте данного исследования, формирования способности к саморефлексии, остаётся недооценённым.

Теоретические основы изучения рефлексии заложены в трудах классиков философской мысли (Дж. Локк, И. Кант, Г.В.Ф. Гегель). В отечественной психологии проблематика рефлексии разрабатывалась Б.Г. Ананьевым, Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым. Специальные исследования рефлексивных процессов в образовании проведены В.В. Давыдовым, Г.П. Щедровицким, И.Н. Семёновым, С.Ю. Степановым. Возрастные аспекты становления самосознания в юности изучены Л.И. Божович, И.С. Коном, Д.И. Фельдштейном. Вопросы использования физической культуры и спорта для личностного развития школьников освещены в трудах В.И. Ляха, Л.И. Лубышевой, М.Я. Виленского. Однако проблема целенаправленного формирования способности к саморефлексии у юношей-старшеклассников именно на занятиях физической культурой с элементами бокса комплексно исследована недостаточно.

Проблема исследования заключается в противоречии между перспективами использования средств бокса в качестве рефлексивных технологий в физкультурно-спортивной деятельности юношей старшего школьного возраста, на уроках физической культуры в школах и недостаточной разработанностью практического учебно-методического материала и педагогического опыта в данной области.

Объект исследования — физическое воспитание юношей старших классов.

Предмет исследования — содержание педагогических и организационных условий проведения занятий с использованием средств бокса для формирования способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет.

Целью исследования является обоснование содержания педагогических и организационных условий проведения занятий с использованием средств бокса для формирования способности к саморефлексии у обучающихся 17-18 лет. (По материалам анализа литературных источников).

Гипотеза исследования предполагается, что использование средств бокса на занятиях по физической культуре способствует формированию способности к саморефлексии у юношей 17–18 лет за счёт создания ситуаций осознанного контроля эмоций, анализа двигательных действий и преодоления психофизических барьеров.

Задачи исследования

1. Провести анализ литературных источников по избранной теме.
2. Разработать занятие для обучающихся 17-18 лет с использованием рефлексивных технологий используемых в боксе, направленное на формирование способности к саморефлексии.

3. Посредством педагогического тестирования, доказать результативность разработанных занятий.

Методы исследования

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;
- социологическое исследование в форме анкетирования на тему «Использование рефлексивных технологий в процессе физического воспитания обучающихся старшего школьного возраста»;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- внедрение разработанных средств;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

Методическая новизна

Будет обоснованы разработанные специальные упражнения и педагогические приёмы бокса, направленные не только на физическое развитие, но и на целенаправленное формирование навыков саморефлексии у старших юношей в рамках школьных занятий по физической культуре.

Практическая значимость разработанные занятия могут применяться в качестве средства для формирования способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на уроках по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, а также в процессе дополнительного образования.

Организация исследования

На первом этапе (февраль-май 2026 г.) был осуществлен анализ литературных источников и дано обоснование теоретическим аспектам изучаемой проблемы.

На втором этапе (сентябрь-декабрь 2026 г.) будут разработаны занятия с использованием средств бокса для формирования способностей к саморефлексии у юношей старших классов.

На третьем этапе (февраль-май 2027 г.) будет осуществляться внедрение разработанных занятий в учебно-воспитательный процесс по физической культуре с последующем выявлением результативности разработанных средств.

Апробация материалов исследования материалы исследования были представлены 18-20 ноября 2025 года на научной конференции и опубликованы в сборнике «Наука без границ: наука в цифре: сборник материалов III международного форума молодых ученых». Тема: «Формирование способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с использованием средств бокса»; 6 страниц.

16.04.2026 года доклад и публикация. Научно-практическая конференция-конкурс студентов, аспирантов и молодых ученых «Интеллектуальный потенциал вузов- развитие Дальневосточного региона России и стран АТР».Секция: Физическая культура, спорт и здоровье: методики,инновации, технологии. Тема: «Формирование способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с использованием средств бокса»; 5 страниц.

1 Теоретические аспекты формирования способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с использованием средств бокса

1.1. Психолого-педагогические подходы к сущности формирования рефлексивных способностей у юношей 17-18 лет

Понятие рефлексии принадлежит к числу фундаментальных категорий, прошедших длительный и сложный путь развития от философского концепта до предмета специальных научных, в том числе психолого-педагогических, исследований. Глубокое понимание сущности рефлексии невозможно без обращения к происхождению этого понятия, которое на протяжении нескольких столетий оставалось в центре философских дискуссий о природе сознания и самосознания человека.

Исторически термин «рефлексия» (от позднелат. *reflexio* — обращение назад, отражение) был введён в научный оборот в философии Нового времени. Однако отдельные представления об интроспекции, самонаблюдении можно обнаружить уже в античной философии, в частности у Сократа с его призывом «Познай самого себя» и у Платона, различавшего чувственное восприятие и работу ума, направленную на постижение идей. Тем не менее именно Р. Декарт, с его принципом методологического сомнения, создал предпосылки для выделения рефлексии как особого способа получения достоверного знания. Декартовское «Я мыслю, следовательно, я существую» утверждало, что акт мышления, осознаваемый самим мыслящим субъектом, является первичной и неопровержимой реальностью. Уже в трудах Джона Локка, в его фундаментальном труде «Опыт о человеческом разумении» (1690), рефлексия трактовалась как особое «наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность и способы её проявления». Локк, по сути, впервые чётко отделил ощущения, получаемые от внешних объектов, от рефлексии как внутреннего опыта, направленного на собственную деятельность разума [2]. Он рассматривал рефлексию наряду с ощущением как один из двух главных источников идей, подчёркивая её ключевую роль в формировании сложных абстрактных понятий, таких как «восприятие», «мышление», «сомнение», «желание».

Дальнейшее развитие категория рефлексии получила в немецкой классической философии. И. Кант в «Критике чистого разума» связал рефлексию с деятельностью рассудка, с его способностью к суждению, анализу оснований собственных действий. Кант ввёл различие между логической и трансцендентальной рефлексией. Логическая рефлексия, по Канту, есть простое сравнение представлений, в то время как трансцендентальная рефлексия направлена на то, чтобы определить, к какой познавательной способности (чувственности или рассудку) относятся сравниваемые представления. Этот кантовский анализ заложил основы

для понимания рефлексии как механизма, обеспечивающего не просто осознание, но и категоризацию внутреннего опыта. У Г.В.Ф. Гегеля рефлексия предстала как движущий принцип развития духа, как механизм самопознания Абсолютной идеи, проходящей стадии субъективного, объективного и абсолютного духа. Гегель разработал сложную систему форм рефлексии: полагающую, сравнивающую, определяющую и критическую. Каждая из этих форм представляет собой определённый этап углубления самосознания, на котором дух всё полнее осознаёт свои собственные определения. В своей феноменологии духа Гегель показал, что путь самосознания — это путь непрерывной рефлексивной работы, в ходе которой сознание постоянно выходит за пределы наличного знания и возвращается к себе на новом, более высоком уровне.

В отечественную науку проблематика рефлексии была привнесена через философию и психологию. Огромный вклад в её разработку внесли классики отечественной психологической мысли. С.Л. Рубинштейн в своём труде «Основы общей психологии» (1940) рассматривал рефлексю как неотъемлемую способность человека, которая «как бы приостанавливает непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за её пределы», позволяя занять позицию вне её для суждения о ней. По Рубинштейну, рефлексия есть тот акт, в котором сознание обращается на самое себя, делая собственные процессы предметом анализа [3]. Рубинштейн подчёркивал, что рефлексия является не просто одной из способностей сознания, но и способом существования человека в мире, формой его отношения к самому себе. Б.Г. Ананьев в работах по психологии самосознания включал рефлексю в структуру самосознания, рассматривая её как механизм самопознания человеком собственной психики, как инструмент построения образа Я. Ананьев выделял рефлексю как ключевой компонент психологической зрелости личности, связывая её развитие с общим интеллектуальным и личностным развитием человека. Л.С. Выготский, разрабатывая культурно-историческую теорию развития высших психических функций, связывал становление рефлексии с процессом интериоризации — перехода внешней социальной деятельности во внутренний план сознания. Согласно Выготскому, «осознание и овладение собственными психическими процессами» происходит через знаковое опосредование, прежде всего, через речь. Именно слово, первоначально обращённое к другому, а затем к самому себе, становится орудием рефлексивного акта [4].

А.Н. Леонтьев, развивая деятельностный подход, ввёл различие «смысла» и «значения», показав, что рефлексия есть не что иное, как работа сознания по установлению соответствия между индивидуальными смыслами и общественно выработанными значениями. Леонтьев писал, что личностный смысл — это то, ради чего осуществляется деятельность, и именно рефлексия позволяет человеку отнестись к собственным мотивам и целям как к

предмету анализа, тем самым поднимаясь над ситуативной детерминацией поведения [5]. В.П. Зинченко, продолжая эту линию, исследовал феномен «живого движения» и показал, что телесная рефлексия, осознание биодинамической ткани движения, является фундаментом для более высоких уровней рефлексивного сознания [6]. Работы Зинченко продемонстрировали, что рефлексия не является исключительно рациональным, дискурсивным процессом, но включает в себя и телесные, чувственные компоненты, которые особенно ярко проявляются при освоении сложных двигательных навыков.

На основании анализа классических и современных работ можно предложить следующее рабочее определение центрального понятия настоящего исследования. Саморефлексия — это интегративная психическая способность личности, заключающаяся в осознании, анализе и критической оценке субъектом собственных психических состояний, эмоциональных реакций, мыслительных процессов, ценностных установок, мотивов, поведенческих актов и их результатов, обеспечивающая возможность осознанной саморегуляции деятельности и личностного саморазвития. В современной психологической литературе всё чаще подчёркивается, что саморефлексия имеет не только когнитивную, но и аффективно-мотивационную составляющую. Человек не просто «думает о своих мыслях», но и переживает процесс этого думанья, оценивает его значимость для себя, черпает или, наоборот, теряет мотивацию к дальнейшей деятельности. Поэтому в структуру саморефлексии включают также рефлексивные переживания: удивление перед открывшимся несоответствием между ожидаемым и реальным, сомнение в правильности выбранного пути, радость от найденного решения, удовлетворение от преодолённой трудности [7].

Для целей педагогического исследования принципиально важно отличать саморефлексию от близких, но не тождественных понятий. Так, самопознание — это более общий процесс накопления и систематизации знаний человека о самом себе, результатом которого является формирование Я-концепции. Саморефлексия же выступает в качестве одного из ключевых механизмов, инструментов самопознания. Самооценка — это аффективно-когнитивная оценка человеком самого себя, своих качеств и возможностей. Саморефлексия предоставляет для самооценки необходимый материал, но не сводится к ней. Важно отметить, что самооценка может быть, как рефлексивной (основанной на анализе реальных достижений и неудач), так и нерефлексивной (основанной на эмоционально окрашенных, но не проанализированных впечатлениях, на мнении других людей, не пропущенном через собственное критическое суждение). Самоконтроль — это регулятивный процесс сличения выполняемого действия с заданным образцом или целью. Саморефлексия может быть направлена и на анализ самого процесса самоконтроля, на осознание его оснований и критериев. Саморегуляция — это более широкое понятие, охватывающее все

процессы управления человеком своим состоянием, поведением и деятельностью; рефлексия является когнитивным ядром, обеспечивающим осознанный уровень саморегуляции [8].

В современной психолого-педагогической науке принято выделять несколько видов рефлексии по её предметной направленности. Данная классификация была разработана в трудах И.Н. Семёнова и С.Ю. Степанова и получила дальнейшее развитие в работах А.В. Карпова. Интеллектуальная рефлексия направлена на анализ содержания и способов решения задачи, на осознание оснований собственных умственных действий, на выявление противоречий между условиями задачи и имеющимися средствами её решения. В контексте бокса интеллектуальная рефлексия проявляется, например, при анализе тактической схемы боя: почему был выбран именно этот приём, как он вписывается в общий рисунок поединка, какие умственные операции привели к успеху или неудаче. Личностная рефлексия обращена на анализ поступков, мотивов, переживаний, на осмысление своего Я, своих отношений с миром и другими людьми. Для боксёра личностная рефлексия означает осознание собственных страхов, амбиций, уровня притязаний, мотивов, побуждающих заниматься этим видом спорта. Коммуникативная рефлексия (или социальная рефлексия) связана с осознанием того, как субъект воспринимается другими участниками общения, с анализом межличностных отношений и коммуникативных ситуаций. В боксе коммуникативная рефлексия — это понимание состояния соперника, его намерений, «чтение» его языка тела, а также осознание того, как твои собственные действия и эмоции выглядят со стороны, в глазах тренера, судьи и зрителей. Кооперативная рефлексия касается осознания совместной деятельности, распределения ролей, координации усилий. В командных видах спорта она проявляется ярко, но и в боксе, особенно в учебно-тренировочном процессе, где работа идёт в парах, группах, кооперативная рефлексия помогает понять, насколько эффективно взаимодействие с партнёром по тренировке [6]. Все четыре вида рефлексии тесно взаимосвязаны и в реальной жизнедеятельности человека актуализируются, как правило, совместно. Для занятий боксом особое значение имеют интеллектуальная рефлексия (анализ тактических схем), личностная (осознание своих эмоций и мотивов) и коммуникативная (понимание действий и намерений партнёра-соперника).

Необходимость целенаправленной педагогической работы по формированию рефлексивных способностей у обучающихся закреплена в ряде ключевых нормативно-правовых документов, определяющих стратегию развития российского образования. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. определяет образование как «единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства». Воспитание в этом законе трактуется как деятельность,

направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося. Очевидно, что процессы самоопределения и социализации невозможны без развитой способности к рефлексивному анализу социальных норм, ценностей и собственного поведения. Статья 66 Закона устанавливает, что среднее общее образование направлено на дальнейшее становление и формирование личности обучающегося, развитие интереса к познанию и творческих способностей, формирование навыков самостоятельной учебной деятельности [9].

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с последующими изменениями), конкретизирует требования к результатам образования. Среди метапредметных результатов освоения основной образовательной программы прямо названы: «умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность»; «умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения»; «владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности» [1]. Все перечисленные компетенции имеют в своей основе сформированную способность к рефлексии — без неё невозможен ни подлинный самоконтроль, ни адекватная самооценка, ни осознанный выбор. Кроме того, личностные результаты освоения программы, согласно ФГОС СОО, включают «готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию», что также предполагает развитую рефлексивную позицию по отношению к собственному образовательному маршруту. Примерные основные образовательные программы среднего общего образования, разработанные в соответствии с ФГОС, также содержат указания на необходимость формирования у старшеклассников регулятивных универсальных учебных действий, ядром которых является рефлексивная оценка результатов деятельности [10].

Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утверждённый приказом Минтруда России от 18.10.2013 № 544н, в числе необходимых трудовых действий называет формирование у обучающихся универсальных учебных действий, включающих, в том числе, регулятивные умения, основой которых также является рефлексия [8]. Более того, в профессиональном стандарте подчёркивается, что педагог должен уметь организовывать учебную деятельность таким образом, чтобы ученики могли осуществлять контроль и оценку своих действий как по результату, так и по способу действия — что невозможно без рефлексивной культуры.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р, в качестве одной из ключевых задач определяет «создание условий для повышения у детей уровня владения социальными компетенциями, навыками коммуникации, самоорганизации и ответственного поведения» [9]. Самоорганизация и ответственное поведение немыслимы без сформированной привычки к рефлексивному анализу своих действий и их последствий. Таким образом, формирование способности к саморефлексии является не просто частной инициативой отдельного педагога-энтузиаста, а прямым требованием, вытекающим из содержания государственных нормативных документов об образовании.

Культурно-историческая теория Л.С. Выготского и её развитие в трудах его последователей (А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, В.В. Давыдов) даёт ключ к пониманию генезиса рефлексивных способностей. Согласно этой теории, высшие психические функции, к которым, безусловно, относится и рефлексия, появляются первоначально в интерпсихической форме — то есть в пространстве взаимодействия между людьми, в совместной деятельности, в диалоге. Ребёнок сначала учится видеть и оценивать действия другого, а затем, через механизм интериоризации, обращает эту способность на себя. Следовательно, педагогический процесс, направленный на развитие рефлексии, должен быть организован как процесс диалогический, кооперативный, насыщенный ситуациями, требующими анализа и оценки как действий партнёров, так и своих собственных. В контексте занятий боксом это означает, что тренер должен не просто командовать, а вовлекать юношей в обсуждение тактических схем, в анализ удачных и неудачных эпизодов спарринга [4]. Идеи Выготского получили экспериментальное подтверждение в исследованиях, показывающих, что совместное решение проблемных ситуаций, в ходе которого участники проговаривают и обсуждают свои действия, ведёт к значительно более быстрому формированию внутреннего плана действия и рефлексивного контроля, чем индивидуальная деятельность [11].

Теория учебной деятельности В.В. Давыдова и Д.Б. Эльконина. В рамках этой теории рефлексия рассматривается как один из центральных компонентов и важнейших новообразований учебной деятельности в её развитой форме. Давыдов выделял теоретическое мышление, неотъемлемым свойством которого является рефлексия — умение человека «выделять, анализировать и соотносить с предметной ситуацией собственные способы действия». Развивающее обучение, по Давыдову, немыслимо без систематической организации рефлексивных актов учащихся на всех этапах учебного процесса — от постановки учебной задачи до контроля и оценки её решения. Применительно к физическому воспитанию это означает необходимость перехода от репродуктивного усвоения двигательных действий к их осознанному, рефлексивному освоению, при котором ученик не

просто копирует показ учителя, но и анализирует биомеханическую структуру движения, ищет причины ошибок и способы их коррекции [12]. В работах последователей Давыдова (Г.А. Цукерман, А.З. Зак) было показано, что полноценная учебная деятельность, направленная на формирование теоретического мышления, невозможна без специально организованных «рефлексивных выходов» — моментов, когда учащиеся останавливаются, чтобы проанализировать не только результат, но и способ своей работы [13].

И.Н. Семёнова и С.Ю. Степанова. Данные авторы разработали оригинальную модель рефлексивного процесса, выделив в нём несколько взаимосвязанных уровней: интеллектуальный, личностный, коммуникативный, кооперативный. Они также ввели различие формальной и содержательной рефлексии, показав, что подлинное развитие личности обеспечивается только содержательной, смысловой рефлексией, направленной на ценностные основания деятельности. Формальная рефлексия, по их мнению, ограничивается анализом внешних, ситуативных характеристик действия, не затрагивая его личностного смысла. Важнейшим для педагогической практики является их вывод о том, что рефлексия может быть «запущена» и эффективно развиваться только в условиях проблемно-конфликтной ситуации, когда субъект сталкивается с недостаточностью имеющихся у него знаний, умений или способов действия и вынужден осуществить выход в рефлексивную позицию для преодоления возникшего затруднения [14]. Это положение имеет прямое отношение к занятиям боксом, которые по самой своей сути являются чередой непрерывно возникающих проблемно-конфликтных ситуаций, требующих немедленного анализа и принятия решения. В более поздних работах Семёнова было показано, что рефлексивная позиция не возникает автоматически даже в ситуации затруднения; для её актуализации необходимо особое педагогическое сопровождение — «рефлексивный фасилитинг», заключающийся в постановке специальных вопросов, направляющих мысль ученика не на поиск внешней причины неудачи, а на анализ собственных действий и их оснований [15].

Метакогнитивная теория Дж. Флейвелла и её развитие в работах А. Браун, Р. Клюве, Дж. Париса. В зарубежной психологии рефлексивные процессы часто описываются в терминах метапознания (metacognition) — знания человека о собственных когнитивных процессах и способности управлять ими. Дж. Флейвелл ввёл понятие «метакогнитивного мониторинга» — способности отслеживать, проверять и оценивать собственное понимание и выполнение задачи. Эта способность, по Флейвеллу, является ключевым фактором эффективного обучения и решения проблем [16]. Метапознание включает два основных компонента: метакогнитивное знание (декларативное, процедурное и условное знание о собственных познавательных процессах) и метакогнитивную регуляцию (планирование, мониторинг и оценка собственной познавательной деятельности). Декларативное

метакогнитивное знание — это знание человека о том, «что» он знает и умеет («Я знаю, что у меня хорошо получаются прямые удары левой»). Процедурное знание — это знание о том, «как» решать задачи («Чтобы нанести акцентированный удар правой, нужно перенести вес на левую ногу и развернуть корпус»). Условное знание — это знание о том, «когда» и «почему» нужно применять те или иные стратегии («Если соперник высокий и длиннорукий, лучше работать на средней дистанции и использовать уклоны»). Занятия боксом, требующие быстрого планирования действий, постоянного мониторинга меняющейся ситуации и оценки эффективности выбранной тактики, являются идеальной средой для развития метакогнитивных способностей [17]. Современные исследования метапознания в спорте (Дж. Тода, Д. Бёртон) показывают, что уровень развития метакогнитивных навыков спортсмена напрямую коррелирует с его успешностью в соревновательной деятельности, особенно в сложных, недетерминированных видах спорта, таких как единоборства [18].

Возрастная периодизация Д.Б. Эльконина и теория развития личности Л.И. Божович. В данных концепциях обосновывается, что старший юношеский возраст (17-18 лет) соответствует стадии перехода от подростничества к ранней взрослости. Ведущей деятельностью становится учебно-профессиональная, а центральным психологическим новообразованием — личностное и профессиональное самоопределение. Л.И. Божович подчёркивала, что в этом возрасте у молодого человека формируется «внутренняя позиция», которая представляет собой систему осознанных, принятых как руководство к действию мотивов и целей. Формирование такой внутренней позиции требует развитой способности к самоанализу, к рефлексивной оценке своих возможностей, склонностей, ценностей и жизненных перспектив [19]. Д.И. Фельдштейн, анализируя социальное развитие в подростковом и юношеском возрасте, отмечал, что именно на рубеже 17-18 лет происходит осознанное принятие ответственности за свою жизнь, что невозможно без рефлексивной оценки своих действий и их последствий [20].

И.С. Кон, автор фундаментальных трудов по психологии юношества, отмечал, что «главное психологическое приобретение ранней юности — открытие своего внутреннего мира». По Кону, юноша в возрасте 17-18 лет впервые начинает осознавать свою уникальность, неповторимость, непохожесть на других. Это открытие внутреннего мира — радостное и драматическое одновременно — неразрывно связано со становлением рефлексивного сознания. Кон выделял несколько этапов становления самосознания в юности: от наивного самонаблюдения к углублённому самоанализу, от ситуативной самооценки к целостной Я-концепции [21]. В своих поздних работах Кон подчёркивал, что процесс становления рефлексивного самосознания в юности протекает неравномерно и зависит от многих факторов, включая социальное окружение, характер ведущей деятельности и наличие

культурных образцов самоанализа. Занятия боксом, требующие постоянного анализа и оценки, могут стать таким мощным культурным инструментом, организующим и направляющим юношескую рефлексию [22].

Э. Эриксон в своей эпигенетической теории психосоциального развития определял возраст 17-18 лет как стадию кризиса «идентичность versus спутанность ролей» (переходящую в стадию «близость versus изоляция»). На этой стадии молодой человек должен интегрировать все свои прежние идентификации, переработать их и выстроить целостную, непротиворечивую идентичность. Успешное разрешение этого кризиса невозможно без интенсивной рефлексивной работы, без осмысления своего прошлого, анализа своих сильных и слабых сторон, соотнесения своих желаний с требованиями и ожиданиями общества [23]. Эриксон ввёл понятие «психосоциального моратория» — периода, в течение которого общество позволяет молодому человеку экспериментировать с разными ролями и идентичностями, прежде чем он сделает окончательный выбор. Занятия боксом в этот период могут стать одной из таких «лабораторий идентичности», где юноша испытывает себя, проверяет свои границы и получает обратную связь, необходимую для рефлексивного строительства Я.

Несмотря на солидную теоретическую проработку проблемы, анализ реальной педагогической практики показывает, что формирование рефлексивных способностей у старшеклассников в массовой школе часто носит стихийный и эпизодический характер. В рамках преподавания большинства учебных предметов преобладают фронтальные и репродуктивные методы работы, предоставляющие мало возможностей для самостоятельного анализа и рефлексии. Учитель, как правило, ориентирован на передачу готового знания и проверку его усвоения, а не на организацию процесса осмысления учеником собственных способов деятельности. Рефлексия в лучшем случае сводится к краткому опросу «Что мы узнали сегодня?» в конце урока, который носит формальный характер и не затрагивает ни личностных смыслов, ни способов действия [24].

На уроках физической культуры ситуация усугубляется многолетней традицией авторитарно-командного подхода, при котором ученик рассматривается преимущественно как объект управления, исполнитель команд учителя. Его собственная оценка своего состояния, анализ эффективности выполняемых движений, вербализация переживаемых эмоций часто остаются за рамками педагогического внимания. Учитель физической культуры, следуя устоявшимся шаблонам, говорит: «Делай как я», «Повтори упражнение», не создавая условий для того, чтобы ученик осознал, почему одно движение у него получается, а другое нет, какие ощущения в мышцах соответствуют правильной технике. Вместе с тем, передовые педагогические практики и исследователи всё активнее говорят о необходимости перехода к личностно-

ориентированному физическому воспитанию. Так, Л.И. Лубышева обосновывает концепцию «спортизации» физического воспитания, одним из принципов которой является субъектная позиция ученика, его активное участие в планировании, реализации и анализе тренировочного процесса [25]. В.И. Лях подчёркивает важность формирования у старшеклассников умения «анализировать технику двигательного действия, выявлять и исправлять ошибки» [26]. М.Я. Виленский и А.Г. Горшков указывают, что формирование рефлексивной культуры является неотъемлемым компонентом воспитания здорового образа жизни у студенческой и учащейся молодёжи [27].

Ограниченное количество исследований посвящено и специфическому потенциалу спортивных единоборств, в том числе бокса, в развитии рефлексивных способностей. Чаще всего в литературе описывается влияние бокса на развитие волевых качеств, дисциплины, физических кондиций. Однако сама природа бокса как вида деятельности, в котором успех напрямую зависит от способности мгновенно анализировать действия соперника, предвидеть их, выявлять собственные ошибки и оперативно корректировать тактику, предполагает, что систематические занятия боксом создают объективные предпосылки для интенсивного развития именно рефлексивных способностей. К.К. Марков и О.О. Николаева в своей монографии, посвящённой психолого-педагогическим аспектам работы тренера по боксу с юношами, прямо указывают, что «способность к рефлексии является профессионально важным качеством боксёра, обеспечивающим эффективность соревновательной деятельности» [28]. Вместе с тем, как отмечают эти авторы, в реальной тренировочной практике рефлексивный компонент часто игнорируется: тренеры уделяют внимание отработке ударов, передвижений, защит, но не учат спортсменов анализировать процесс собственной деятельности, осознавать свои ошибки не только через замечания тренера, но и через внутренний самоанализ. Это создаёт противоречие между объективной потребностью в развитии рефлексии у боксёров и отсутствием разработанных педагогических методик, адаптированных для занятий с юношами 17-18 лет в системе общего образования.

Проведённый анализ позволяет сделать следующие обобщающие выводы. Во-первых, понятие рефлексии прошло длительный путь развития от философской категории до конкретного предмета психолого-педагогического изучения. В современной науке саморефлексия понимается как интегративная способность к осознанию и анализу субъектом собственных психических процессов, эмоций и действий, включающая когнитивные, аффективные и регулятивные компоненты. Во-вторых, нормативно-правовая база российского образования прямо предписывает формирование у обучающихся компетенций, базирующихся на рефлексивных умениях, что делает разработку соответствующих методик актуальной государственной задачей. В-третьих, ведущие психолого-педагогические теории

(культурно-историческая, теория учебной деятельности, концепции рефлексивной психологии, метакогнитивная теория, возрастная периодизация) создают прочный теоретический фундамент для разработки практических методик формирования рефлексии. В-четвёртых, юношеский возраст 17-18 лет теоретически обоснован как сензитивный период для развития рефлексивных способностей, что делает особенно актуальной проблему поиска адекватных возрасту и виду деятельности педагогических средств, способных реализовать этот потенциал.

1.2. Педагогический опыт формирования способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с использованием средств бокса

Педагогический арсенал средств, которые могут быть использованы для формирования способности к саморефлексии у старшеклассников на занятиях с элементами бокса, достаточно широк. Проведённый анализ литературы, обобщение практического опыта, а также изучение инновационных педагогических практик позволяет систематизировать их на несколько взаимосвязанных групп: организационно-методические средства, деятельностно-игровые средства (включая работу на снарядах, зеркальные формы, игровые и соревновательные методы), средства визуального контроля и самоконтроля, а также психолого-педагогические средства, направленные на установление связи с жизненным опытом и формирование ценностных оснований рефлексии.

Организационно-методические средства характеризуются операциональностью и возможностью органичного включения в структуру урока без ущерба для его моторной плотности. Ключевым средством здесь выступает краткий рефлексивный опрос в заключительной части занятия. Педагог задаёт вопросы, стимулирующие анализ: «Какое упражнение вызвало сегодня наибольшее затруднение и почему?», «Какое собственное действие показалось вам сегодня наиболее точным?», «Изменилось ли ваше состояние по сравнению с началом урока?». Как показывает практика, подобные мини-рефлексии формируют у юношей субъектную позицию, переводя их из пассивных исполнителей команд в активных участников процесса [29]. При этом важно, чтобы вопросы были открытыми (не предполагающими односложного ответа «да» или «нет») и вариативными, чтобы каждый ученик мог найти в них что-то значимое лично для себя. Недопустимо превращать рефлексивный опрос в формальное «голосование», когда ученики по очереди произносят заученные фразы. Напротив, педагог должен поощрять искренние, даже неожиданные ответы, демонстрируя их ценность для общего дела [30].

К этой же группе относится ведение «Карты психоэмоционального состояния» (или «Дневника самонаблюдения»). В начале и конце занятия ученик отмечает на шкале от 1 до 10

уровень своего настроения, готовности к нагрузке, уровень тревоги или, напротив, уверенности. Регулярная фиксация динамики приучает отслеживать влияние физической нагрузки на эмоциональный фон, что особенно ценно для юношей, находящихся в стрессогенной ситуации подготовки к ЕГЭ [16]. Более продвинутой формой — ведение краткого дневника тренировок, где после занятия необходимо ответить на три вопроса: «Что я сегодня сделал хорошо?», «Что у меня не получилось и почему?», «Что я возьму в работу на следующем занятии?». Такая форма письменной рефлексии, как показывают исследования, способствует более глубокому и структурированному самоанализу, чем устное проговаривание, так как требует большей когнитивной вовлечённости [31].

Ещё одним организационно-методическим приёмом является приём целеполагания, реализуемый в начале урока или тренировки. Учитель не просто объявляет тему занятия, а просит каждого ученика в течение 30-60 секунд сформулировать для себя личную, конкретную и достижимую цель на данное занятие. Это может быть цель техническая («отработать выход джебom после шага назад»), физическая («продержаться все три раунда работы на мешке в высоком темпе») или психологическая («не терять самообладания при активных действиях партнёра»). В конце занятия необходимо вернуться к этой личной цели и кратко оценить степень её достижения. Этот простой приём приучает юношу к осознанному, рефлексивному отношению к тренировочному процессу [17]. Психологический механизм здесь заключается в превращении внешне заданной цели (цели педагога) в личностно принятую, что является первым шагом к формированию внутреннего плана действий и его рефлексивной оценки.

Важной организационно-методической формой является проведение «рефлексивного круга» в конце занятия. Юноши садятся (или встают) в круг, и каждый по желанию или по очереди высказывается по определённому правилу. А.В. Шишков предлагает использовать формулы-начала: «Сегодня я понял, что...», «Самым трудным для меня было...», «Я удивился, когда...», «На следующем занятии я хочу попробовать...». Первоначально такие высказывания могут быть формальными, но через несколько занятий, при условии создания атмосферы доверия и отсутствия критики, рефлексия становится искренней и содержательной [32]. Педагог должен выступать в роли фасилитатора, поддерживая любые искренние высказывания и мягко направляя обсуждение, не допуская перехода к самооценке и критике.

Деятельностно-игровые средства. Данная группа средств является центральной в практическом арсенале формирования саморефлексии, так как обеспечивает непосредственное проживание и осмысление двигательного опыта. В отличие от чисто вербальных методов, деятельностные средства позволяют запустить рефлексивные процессы

не через рассуждение, а через действие, через столкновение с сопротивлением материала (собственного тела, инерции снаряда, действий соперника).

Работа на боксёрских снарядах с заданной целевой установкой. Боксёрский мешок, груша, настенная подушка, пневматическая груша традиционно воспринимаются как средства развития физических качеств — силы, скорости, выносливости. Однако при определённой методической инструментровке они превращаются в эффективные инструменты формирования телесной и когнитивной рефлексии. Ключевым методическим приёмом здесь является работа на мешке по заданию с отсроченным контролем. Педагог формулирует для ученика конкретную, узкую техническую задачу. Например: «В течение этого раунда ты наносишь только прямые удары левой. Твоя задача — сосредоточиться на том, чтобы удар начинался от толчка стопой, включал вращение корпуса и заканчивался чётким касанием костяшками указательного и среднего пальцев. Скорость и сила сейчас не важны. Важна только правильная биомеханическая цепочка». Ученик выполняет задание, а после окончания раунда педагог просит его самого оценить: «Как тебе кажется, какой процент ударов ты выполнил в правильной последовательности? В какой момент цепочка чаще всего нарушалась? Где ты чувствовал излишнее напряжение?» [19]. Ценность этого приёма заключается в том, что он переносит фокус внимания юноши с внешнего результата (сила и громкость удара по мешку) на внутренний процесс выполнения движения, на осознание работы собственного тела. Формируется то, что в спортивной педагогике называется «чувством удара» — тонкая, дифференцированная проприоцептивная чувствительность, способность изнутри ощущать правильность или ошибочность выполняемого двигательного акта. Эта способность, по сути, является одной из форм телесной рефлексии [17]. Модификацией этого приёма является «работа с закрытыми глазами» на знакомом снаряде. Когда ученик закрывает глаза, он лишается визуальной обратной связи и вынужден полагаться исключительно на проприоцептивные ощущения, что резко усиливает их осознание и дифференцировку.

Особой разновидностью работы на снарядах является «прерванное упражнение» (или метод срочной информации, сходный с «остановкой кадра» в кинематографе). Ученик выполняет серию ударов по мешку, а педагог в произвольный момент даёт команду «Стоп!». Юноша должен замереть в той позе, в которой его застала команда, и тут же, не меняя положения, ответить на вопросы: «Где сейчас находятся твои руки? Опушена ли левая после удара? Где твой подбородок? На какой ноге сосредоточен вес тела?». Этот приём, описанный в работах по методике бокса В.И. Филимоновым, позволяет «поймать» и осознать те ошибки, которые в динамике быстрого движения ускользают от сознания. Он приучает юношу к постоянному внутреннему «сканированию» положения своего тела [32]. Ценность этого приёма также в том, что он создаёт игровой, соревновательный момент: юноша знает, что в

любой момент может последовать команда «Стоп!», и это мотивирует его к постоянному внутреннему контролю, а не только к отработке внешнего рисунка движения.

Зеркальные и теневые формы работы. Работа перед зеркалом («бой с тенью с визуальным контролем») занимает уникальное место в системе практических средств формирования рефлексии. В отличие от работы на мешке или в парах, где внимание частично отвлечено на внешний объект или партнёра, здесь юноша остаётся один на один со своим отражением. Педагог даёт задание выполнять определённые технические действия, двигаясь вдоль зеркальной стены и постоянно наблюдая за собой. Педагогический эффект этого упражнения многогранен. Во-первых, ученик получает возможность увидеть свои технические ошибки в реальном времени: поднятый подбородок, опущенные руки, слишком широкая или слишком узкая стойка, потеря равновесия при передвижении, лишние, «паразитные» движения. Во-вторых, и это более важно в контексте формирования саморефлексии, в зеркале отражается не только техника, но и эмоциональное состояние. Выражение лица, взгляд, напряжение мышц шеи и плеч, общая скованность или, наоборот, чрезмерная расслабленность — все эти невербальные маркёры внутреннего состояния становятся видимыми самому ученику. В возрасте 17-18 лет, когда вопросы самопрезентации и формирования мужественного образа исключительно значимы, это осознание действует сильнее любых словесных наставлений [16].

Методически работа перед зеркалом может усложняться и дифференцироваться. Например, педагог даёт задание: «Выполни серию ударов, представляя, что тебе противостоит соперник, который тебя раздражает, выводит из себя. А теперь — ту же серию, но представь, что ты абсолютно спокоен и хладнокровен. Понаблюдай за разницей в выражении лица, в резкости и амплитуде движений». Подобные задания развивают способность к осознанной регуляции своего психофизического состояния, учат юношу различать и контролировать тонкие градации эмоций, отражающиеся в его телесном облике. Другое задание: «Выполни один и тот же удар несколько раз, но с разным эмоциональным "посылком": "пробить стену", "смахнуть пыль", "дотронуться до бабочки". Заметь, как меняется ощущение в мышцах при разной мысленной установке». Это задание не только развивает рефлексия, но и углубляет понимание того, как психический образ влияет на двигательное исполнение — знание, критически важное для спортивной педагогики [33].

К этой же группе относится и классический «бой с тенью» без зеркала, но с установкой на внутреннюю визуализацию. Ученику предлагается не просто хаотично двигаться и наносить удары, а мысленно моделировать конкретную тактическую ситуацию: «Твой воображаемый соперник — левша, который постоянно атакует прямым правой. Построй свою работу так, чтобы нейтрализовать это преимущество». Такая работа требует от юноши

постоянного удержания в сознании образа соперника и его действий, анализа воображаемой ситуации и выбора адекватных ответных мер. Это, по сути, является рефлексивным актом, протекающим непосредственно в двигательной форме [19]. Эффективность «боя с тенью» как средства развития рефлексии многократно возрастает, если после его выполнения педагог просит ученика вербализовать свой воображаемый сценарий: «Кого ты представлял? Какие действия он предпринимал? Что ты пытался сделать в ответ? Где ты чувствовал неуверенность?».

Подвижные и ситуационные игры с элементами бокса. Игровой метод традиционно считается одним из наиболее эффективных в физическом воспитании, поскольку он создаёт эмоционально насыщенную, мотивирующую среду, снижает страх ошибки и способствует раскрепощению учащихся. Применительно к задачам формирования саморефлексии на занятиях боксом, игровые средства приобретают особую ценность, так как позволяют многократно моделировать ситуации выбора, требующие быстрого анализа и принятия решения. Кроме того, игра, в отличие от формального упражнения, даёт немедленную и эмоционально окрашенную обратную связь: успех или неудача переживаются остро, что стимулирует рефлексивный поиск причин.

Классической игрой, широко применяемой в практике, являются «Пятнашки в боевой стойке» (или «Салки с касанием плеча»). Правила просты: участники передвигаются в пределах ограниченной площадки исключительно в основной боксёрской стойке; задача — коснуться ладонью плеча или корпуса соперника, одновременно избегая касания от него. Игра немедленно и очень наглядно предоставляет обратную связь: если юноша потерял равновесие, перекрестил ноги, слишком высоко поднял голову, он моментально оказывается осаленным. Эта немедленная, эмоционально окрашенная обратная связь заставляет его анализировать причины неудачи и вносить мгновенные коррективы [17]. Варианты игры: «Защитники и нападающие», где одни только атакуют, другие только защищаются (передвижениями и уклонами); «Круговая салка», где участники стоят в кругу и пытаются коснуться плеча соседа, не выходя из стойки.

Более сложной формой является ситуационная игра «Разведка». Педагог делит занимающихся на пары и даёт каждому секретное задание: один должен в течение минуты «разведать» уязвимые места в защите партнёра (например, заметить, что он опускает правую руку после джеба, или слишком далеко отставляет ногу при шаге назад), другой — вести себя естественно. По истечении минуты партнёры по очереди докладывают о результатах «разведки», и партнёр подтверждает или опровергает наблюдения. Эта игра целенаправленно развивает способность к анализу действий другого человека, что является необходимым этапом на пути к формированию способности к самоанализу [22]. Игра «Разведка» может быть

расширена: после обсуждения результатов пары получают задание провести короткий условный бой, в котором «разведчик» должен попытаться использовать обнаруженную уязвимость, а его партнёр — сознательно её скрыть. Это переводит рефлексию из пассивного наблюдения в активное действие и самоизменение.

Условно-соревновательные упражнения и ограниченные спарринги. В отличие от вольного боя, где задача спортсмена — победить любой ценой, условный спарринг предполагает введение педагогом чётких, заранее оговорённых ограничений, сужающих круг решаемых задач. Например, один из партнёров имеет право атаковать только прямыми ударами левой в голову, а второй — только защищаться, используя подставки и уклоны. Или оба партнёра работают исключительно передней рукой. Такое ограничение технико-тактического арсенала создаёт уникальную педагогическую ситуацию: юноша лишается возможности компенсировать недостатки техники или тактического мышления за счёт грубой силы, скорости или случайного удара и вынужден сконцентрироваться на анализе узкого круга действий [22]. Условный спарринг — это своего рода «рефлексивная лупа», увеличивающая и замедляющая происходящее, что позволяет осознать то, что в полноконтakтном бою происходит автоматически и неосознанно.

Разновидностью условного спарринга является «спарринг с гандикапом», когда один из партнёров получает заведомое преимущество (например, более быстрый и лёгкий соперник работает с более медленным и тяжёлым), либо, наоборот, ограничение (работает только на одной ноге, или держит одну руку за спиной). Такая асимметрия условий вынуждает обоих участников к интенсивной рефлексивной работе: обладатель преимущества должен осознать, как его использовать, не полагаясь на автоматизмы, а обладатель ограничения — как компенсировать недостаток за счёт других качеств, более тонкого тактического планирования и более точного исполнения доступных движений [20]. В педагогическом плане важно, чтобы условия гандикапа не были унижительными и не приводили к фрустрации, а воспринимались как интеллектуальный и волевой вызов. Поэтому перед таким спаррингом необходимо провести краткое обсуждение: «Как ты думаешь, в чём может быть твоё преимущество, несмотря на ограничение? Что тебе нужно будет анализировать особенно внимательно?».

Средства визуального контроля и самоконтроля. В современной педагогической практике, особенно с появлением доступных технических средств, всё более широкое применение находят методы видеоанализа. Запись выполнения упражнения, а затем её совместный просмотр и обсуждение — мощнейшее средство формирования рефлексии. Юноша может увидеть себя со стороны, сравнить своё движение с эталонным образцом или с движением товарища. Видеозапись, в отличие от зеркала, не требует отвлечения внимания от процесса на самонаблюдение; она фиксирует объективную картину, которую затем можно

анализировать в замедленном режиме, с остановками, возвратами [34]. Методически видеоанализ наиболее эффективен, когда он проводится не педагогом в монологическом режиме («смотри, ты делаешь вот эту ошибку»), а в форме диалога. Педагог задаёт вопросы: «Посмотри на этот эпизод. Что ты видишь? А теперь давай сравним с эталоном на соседнем видео. Какие отличия ты замечаешь?». Важно, чтобы юноша сам, с помощью наводящих вопросов педагога, приходил к выявлению своих ошибок, а не получал их в готовом виде. Только в этом случае формируется не внешняя оценка, а внутренний критерий и способность к самоконтролю.

Психолого-педагогические средства направлены на установление связи между опытом, полученным в зале, и жизненными задачами старшеклассника. Метод аналогии «Ринг — Экзамен» предполагает проведение параллелей: предстартовое волнение — предэкзаменационный мандраж; нокдаун и умение встать до окончания счёта рефери — неудача на экзамене и необходимость собраться и продолжить; тактическая разведка — беглый просмотр всех заданий КИМа перед началом работы. Освоение дыхательных техник для снятия мандража перед спаррингом затем осознанно переносится учеником на ситуацию ожидания перед входом в аудиторию ППЭ [35]. Такие аналогии работают только в том случае, если они предлагаются ученику не как готовая формула, а как материал для размышления, как вопрос: «А замечал ли ты, что твоё состояние перед выходом на спарринг похоже на то, что ты испытываешь перед важной контрольной? Что из того, что помогает тебе на ринге, могло бы помочь и на экзамене?». Таким образом, педагогическая задача — не транслировать знание, а организовать рефлексивный перенос умений из одной ситуации в другую.

Обзор отечественного и зарубежного опыта. В отечественной системе образования долгое время бокс находился под негласным запретом в школах из-за опасений, связанных с травматизмом и агрессией. С внедрением модульного принципа в программы по физической культуре (примерно с 2010-х годов) ситуация изменилась. Элементы единоборств, включая бокс, вошли в вариативную часть для 10-11 классов [20]. Однако, как показывает анализ рабочих программ и учебно-методических комплексов, акцент в этих модулях делается преимущественно на развитие физических качеств и освоение базовой техники, а рефлексивный компонент практически не представлен. Исключение составляют единичные авторские разработки.

В практике работы школьных спортивных клубов (ШСК) накоплен более интересный опыт. Методика «рефлексивного круга», применяемая педагогами-новаторами (А.В. Шишков, Ю.П. Корнеев), была описана выше. В некоторых школах (например, в Московской области, в Краснодарском крае) практикуются бинарные уроки («Физическая культура + Литература», «Физическая культура + Обществознание»), где на примере судеб выдающихся боксёров (М.

Али, В. Кличко, Н. Валуев) или литературных героев обсуждаются проблемы морального выбора, самопреодоления, ценности честной борьбы, что способствует формированию ценностной и смысловой рефлексии [36]. Однако эти практики носят очаговый, а не системный характер, и их эффективность не была предметом строгого научного анализа.

Зарубежный опыт представляется более системным и институционализированным. В Великобритании в рамках государственных программ «Boxing Academy Programme», реализуемых в школах с повышенным риском девиантного поведения, активно применяется бесконтактный бокс (Non-Contact Boxing) как средство профилактики агрессии и развития эмоционального интеллекта. Обязательным компонентом занятия является заполнение «Mindfulness Log» — журнала осознанности, в котором юноша письменно отвечает на вопросы: «Какую эмоцию ты испытывал во время упражнения?», «Где в теле она ощущалась?», «Как ты смог перенаправить эту энергию?». Исследования R. Macpherson и L. Davies показывают, что сочетание физической активности с немедленным проговариванием (и записыванием) опыта даёт наибольший прирост показателей самоконтроля и рефлексивности у юношей группы риска [37].

В Германии, в федеральных землях Бавария и Северный Рейн-Вестфалия, разработана и внедрена программа «Boxen im Schulsport» («Бокс в школьном спорте»). Ключевой метод этой программы — «Контролируемый диалог тел» (Kontrollierter Körperdialog). Лёгкий спарринг или даже имитация удара интерпретируются не как агрессия, а как интенсивный, напряжённый невербальный диалог, в котором каждый участник должен постоянно «читать» сигналы партнёра и корректировать свои действия. После каждого такого упражнения обязательен обмен мнениями по чёткому протоколу: «Что "говорило" тебе тело партнёра? Был ли он уверен или сомневался? Какие твои действия вызвали его неуверенность?». Такой подход, по данным A. Binder, переводит фокус с желания победить любой ценой на анализ невербальной информации и самоанализ [38]. Важно, что немецкая программа включает специальную подготовку учителей, которые обучаются фасилитировать рефлексивные обсуждения, не подменяя их морализаторством.

В США в школах, реализующих программу «After-School Boxing» (особенно в Нью-Йорке и Чикаго), широко применяется метод «ролевых спаррингов». Юношам предлагается по очереди играть роли «агрессора», «защитника», «тактика», «контратакёра». Перед началом каждого раунда участник получает карточку с описанием не только технических, но и психологических характеристик своей роли («агрессор»: давит, атакует сериями, может рисковать; «тактик»: работает на контратаках, пытается выманить соперника). После каждой смены ролей группа (или педагог) обсуждает, какие чувства испытывал каждый в той или иной роли, какие стратегии были эффективны, что было трудным. Этот метод способствует

развитию способности к децентрации — умения взглянуть на ситуацию с разных точек зрения, что является важнейшей составляющей социальной и коммуникативной рефлексии [39].

Общей тенденцией в мире, как показывают обзоры современной литературы, является смещение акцента с жёсткого контактного спарринга (особенно в работе с начинающими и с юношами) на рефлексивные, образовательные и терапевтические аспекты бокса. Бокс всё чаще рассматривается не только (и не столько) как вид спорта, а как педагогическая технология, позволяющая через телесную практику формировать саморегуляцию, самооценку и рефлексивное сознание.

Педагогическая характеристика работы перед зеркалом как ключевого средства. Из всего арсенала рассмотренных практических средств в качестве одного из наиболее перспективных для формирования способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет целесообразно выделить работу перед зеркалом с визуальным контролем. Выбор данного средства обосновывается несколькими факторами, которые имеют как теоретическое, так и эмпирическое обоснование.

Во-первых, работа перед зеркалом создаёт уникальную педагогическую ситуацию, при которой юноша одновременно является и субъектом, и объектом наблюдения. Эта двойная позиция является квинтэссенцией рефлексивного акта, в котором сознание раздваивается на «Я-действующее» и «Я-наблюдающее». В психологии это явление описывается как «разделение эго» (ego-splitting), необходимое для любого самоанализа [40]. Зеркало материализует это разделение, делая его наглядным и управляемым. Во-вторых, зеркало даёт немедленную, неискажённую обратную связь, свободную от субъективных интерпретаций педагога или товарищей. Юноша видит то, что есть, а не то, что кто-то говорит о его действиях. Это формирует привычку доверять собственному восприятию и анализу, что является основой самостоятельности мышления. В-третьих, работа перед зеркалом позволяет одновременно работать над техническим, эмоциональным и экспрессивным компонентами рефлексии — видеть и технические ошибки, и выражение лица, и общий рисунок движений. Ни одно другое средство не даёт такой интеграции. В-четвёртых, зеркало — это безопасный «партнёр». Оно не даёт сдачи, не критикует, не осуждает. Это снижает тревожность и позволяет юноше экспериментировать, пробовать, ошибаться без страха публичного осуждения, что особенно важно для старшеклассников с их повышенной чувствительностью к социальной оценке [41].

Методика работы перед зеркалом включает постепенное усложнение задач, которое можно представить в виде этапов. На первом этапе (ориентировочном) юноша просто наблюдает за собой при выполнении базовых движений (стойка, передвижения, одиночные удары), стремясь к точному соответствию эталонному образцу, который предварительно демонстрирует педагог. Задача — научиться видеть несоответствия. На втором этапе

(дифференцировочном) — концентрируется на отдельных деталях: положение подбородка, локтей, кулаков после удара, работа стоп, перенос веса тела. Педагог даёт задание: «Смотри только на линию плеч — они не должны заваливаться вперёд». На третьем этапе (эмоциональном) — подключает эмоциональный компонент: отслеживает, как меняется его лицо, поза, напряжение мышц при выполнении агрессивных серий и при выполнении спокойных, плавных движений. Педагог может задать вопрос: «Как ты думаешь, какой бы была реакция соперника, если бы он увидел выражение твоего лица в этот момент?» На четвёртом этапе (регулятивном) — учится управлять своей экспрессией, сознательно придавая лицу и позе выражение спокойной уверенности, независимо от интенсивности выполняемой работы. Это высший уровень — рефлексивная регуляция, когда образ (каким я хочу быть) становится критерием для коррекции реального исполнения [42]. Пятый, дополнительный этап — работа перед зеркалом в паре, когда один выполняет упражнение, а второй наблюдает со стороны, а затем они меняются ролями и обсуждают увиденное. Это добавляет к визуальной обратной связи ещё и социальную, развивая коммуникативную рефлексивность.

Анализ педагогического опыта позволяет сделать следующие выводы. Арсенал практических средств формирования саморефлексии на занятиях боксом в школе достаточно разнообразен и гибок, что позволяет адаптировать процесс под конкретные условия (материально-техническую базу, уровень подготовки учащихся, задачи конкретного занятия). Ключевыми практическими средствами являются работа на снарядах с целевой установкой, зеркальные и теневые формы работы, подвижные и ситуационные игры, условные спарринги и ограниченные поединки, а также методы видеоанализа и письменной рефлексии. Как в отечественной, так и в зарубежной практике устойчиво проявляется тенденция к переосмыслению бокса как психолого-педагогической технологии личностного развития, а не только как вида спорта. Однако эта тенденция пока слабо подкреплена научно обоснованными и апробированными методическими разработками, ориентированными именно на формирование рефлексивных способностей в общеобразовательной школе.

1.3. Психофизические особенности юношей 17-18 лет как фактор формирования способности к саморефлексии

Общая характеристика психофизических и гендерных особенностей очень важна для разработки эффективной методики формирования саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях боксом. Игнорирование этих особенностей, попытка применять методы, рассчитанные на более младший или более старший возраст, либо на другой пол, неизбежно приведёт к низкой результативности или даже к отторжению педагогического воздействия. Поэтому необходимо иметь чёткое, многоаспектное представление о данном контингенте. Возраст 17-18 лет в отечественной возрастной периодизации соответствует границе между

старшим подростничеством и ранней юностью (или ранней взрослостью). В физиологическом плане это период завершения пубертатного развития, стабилизации гормонального фона и достижения организмом, в основном, дефинитивных размеров тела [43].

Физическое развитие и моторика. У юношей 17-18 лет продолжается, хотя и замедленными темпами по сравнению с предыдущим возрастным периодом, рост мышечной массы и силы. Мышечный компонент тела у юношей в этом возрасте значительно преобладает над жировым, что обуславливает высокие потенциальные возможности для развития силовых и скоростно-силовых качеств. Завершается окостенение скелета, хотя окончательное формирование некоторых отделов (например, кисти) может продолжаться до 20-21 года. Завершается формирование сердечно-сосудистой системы, хотя функциональные резервы её ещё не достигают уровня зрелого организма. Частота сердечных сокращений в покое приближается к показателям взрослого человека (60-80 уд/мин), однако реакции на нагрузку могут оставаться несколько более выраженными, а восстановление после интенсивной работы — более длительным. В моторике наблюдается период высокой пластичности: движения становятся более координированными, уменьшается количество лишних сопутствующих движений (синкинезий), совершенствуется способность к произвольному расслаблению мышц. Именно в этом возрасте возможно эффективное освоение сложных в координационном отношении двигательных действий, к которым в полной мере относится техника бокса [17]. Нервно-мышечная система достигает такого уровня развития, когда возможно формирование тонких дифференцировок: чувства дистанции, чувства удара, чувства времени, что является основой технико-тактического мастерства.

Вместе с тем, необходимо учитывать, что у многих юношей 17-18 лет на фоне интенсификации учебной нагрузки и малоподвижного образа жизни, связанного с подготовкой к ЕГЭ, наблюдается снижение общей физической работоспособности, ухудшение показателей выносливости, возрастает риск развития гиподинамии и связанных с ней функциональных нарушений. Статические позы, в которых старшеклассник проводит многие часы за учебниками и компьютером, приводят к формированию мышечных зажимов, особенно в области плечевого пояса и шеи, что негативно сказывается на способности к произвольному расслаблению — одному из ключевых качеств боксёра. Это также формирует асимметрию осанки (сколиотическая осанка, сутулость), что требует особого внимания при обучении технике бокса, так как любая асимметрия тела будет приводить к ошибкам в движениях (например, правша с сутулостью будет иметь проблемы с защитой подбородка и с поворотом корпуса при ударе левой). Педагог на занятиях боксом должен учитывать эти особенности и включать специальные корригирующие упражнения, а также объяснять юношам связь между

«школьной» осанкой и эффективностью боксёрской техники — это само по себе является содержательным поводом для рефлексии [44].

В интеллектуальной сфере юноша 17-18 лет достигает стадии формальных операций (по периодизации Ж. Пиаже). Это означает, что его мышление приобретает гипотетико-дедуктивный характер: он способен рассуждать гипотезами, строить идеальные модели, анализировать не только реальные, но и возможные, абстрактные ситуации. Развивается способность к системному анализу, к выявлению причинно-следственных связей, к рефлексивному осмыслению оснований собственной мыслительной деятельности. Именно эти когнитивные новообразования создают необходимую базу для формирования полноценной саморефлексии [4]. Ж. Пиаже подчёркивал, что формально-операциональное мышление позволяет человеку «мыслить о мышлении», то есть делать собственный мыслительный процесс объектом анализа, что и является сутью интеллектуальной рефлексии. Однако важно отметить, что, по данным современных исследований, стадия формальных операций достигается не всеми и не в полной мере даже к 18 годам. Многие молодые люди демонстрируют «формально-операциональные» способности лишь в знакомых, хорошо структурированных областях, а в новых или эмоционально заряженных ситуациях «соскальзывают» на более примитивные, конкретно-операциональные стратегии мышления [45]. Это означает, что для развития рефлексии в боксе недостаточно абстрактных рассуждений; рефлексивные акты должны быть «вплетены» в конкретную, эмоционально значимую деятельность, где они будут вызываться и закрепляться в ситуациях реального выбора и ответственности.

Внимание в этом возрасте становится более устойчивым и произвольным. Юноша способен длительно концентрироваться на выполняемой задаче, даже если она не вызывает непосредственного интереса. Объём и переключаемость внимания достигают значений, близких к показателям взрослого человека. Однако следует отметить, что на параметры внимания негативно влияет информационная перегрузка, характерная для современной цифровой среды. Многие юноши 17-18 лет демонстрируют признаки так называемого «клипового мышления» — сниженной способности к длительной концентрации на одной задаче, повышенной отвлекаемости на внешние стимулы (уведомления в телефоне, сообщения в соцсетях) [46]. Эта особенность создаёт серьёзный вызов для занятий боксом, которые требуют высокой концентрации и устойчивости внимания. В то же время систематические занятия могут стать мощным средством тренировки внимания, а рефлексивные практики (например, отслеживание своих отвлечений и их причин) — способом осознания и преодоления этой проблемы.

Память также достигает высокого уровня развития; ведущую роль приобретает смысловая, логическая память. Юноша способен запоминать не путём механического заучивания, а через установление логических связей, структурирование материала, выделение главного. Это имеет прямое отношение к занятиям боксом, где требуется запоминание и осмысленное воспроизведение сложных тактических схем и комбинаций. Однако двигательная память (память на движения) в этом возрасте всё ещё может быть менее эффективна, чем образная или словесно-логическая. Поэтому при обучении технике бокса следует активно использовать не только показ и повторение, но и вербализацию: проговаривание последовательности действий, их ключевых моментов, что способствует переводу двигательного опыта в осознаваемую, рефлекслируемую форму [47].

В 17-18 лет у юношей завершается формирование эмоциональной зрелости. По сравнению с подростковым периодом, наблюдается большая уравновешенность, снижение импульсивности, рост способности к самоконтролю и произвольной регуляции эмоций. Однако эмоциональная сфера остаётся уязвимой для стрессов, связанных с давлением ответственности (ЕГЭ, выбор профессии, необходимость соответствовать ожиданиям родителей и учителей). Именно в этот период многие юноши впервые сталкиваются с экзистенциальными переживаниями, с чувством неопределённости будущего, что может сопровождаться повышенной тревожностью, раздражительностью или, напротив, апатией [13]. В этом контексте занятия боксом, с одной стороны, могут стать катарсическим выходом для накопившегося напряжения, а с другой — обострить тревогу, если они воспринимаются как ещё одно поле для оценки и сравнения с другими. Поэтому педагогическая работа с эмоциональной сферой должна быть особенно деликатной. Рефлексия эмоций должна быть направлена не на их подавление («не бойся», «не злись»), а на их осознание и принятие («да, я чувствую страх, это нормально перед спаррингом, давай подумаем, что именно меня пугает, и как я могу с этим справиться»). Только такое отношение формирует эмоциональную компетентность, а не внешний самоконтроль ценой внутреннего конфликта.

В волевой сфере старший юноша демонстрирует способность к постановке долгосрочных целей и планомерному их достижению. Формируется комплекс нравственно-волевых качеств: целеустремлённость, настойчивость, решительность, выдержка, самообладание, дисциплинированность. Эти качества являются естественной почвой для целенаправленной работы над собой, в том числе для развития рефлексивных способностей. Однако волевая регуляция в этом возрасте всё ещё несовершенна: юноша может проявлять упорство в достижении значимой для него цели (например, спортивного результата) и одновременно быть неспособным заставить себя систематически готовиться к экзаменам, которые кажутся ему навязанными извне. Эта избирательность волевого усилия тесно связана

со смысловой сферой: человек волев, когда деятельность личностно значима. Следовательно, для развития рефлексии в боксе необходимо постоянно связывать технико-тактические задачи с личностными смыслами юношей, отвечая на вопрос «Зачем мне это надо?». Поиск ответа на этот вопрос и есть акт личностной рефлексии.

Юношеский возраст является критическим для формирования мужской идентичности. Для юноши 17-18 лет исключительно значимыми становятся вопросы маскулинности: «Каким должен быть настоящий мужчина?», «Соответствую ли я этому образу?». Традиционный стереотип маскулинности, транслируемый как средствами массовой информации, так и ближайшим окружением (особенно отцом и сверстниками), включает такие черты, как физическая сила, смелость, выносливость, способность постоять за себя и других, эмоциональная сдержанность, доминантность, независимость. Занятия боксом предоставляют легитимную и социально одобряемую площадку для утверждения своей мужественности, для испытания себя, для обретения уверенности в собственной физической и моральной состоятельности [16]. Это мощный мотивационный фактор, который педагог должен использовать.

В то же время педагогически грамотная постановка тренировок позволяет скорректировать издержки узко понятого «мужского» поведения. Речь идёт о склонности к подавлению эмоций вместо их осознания и конструктивного выражения, о подмене уверенной силы демонстративной агрессивностью, о неумении признавать свои слабости и ошибки (что воспринимается как «немужественная слабость»), что блокирует личностный рост. Педагогическая задача состоит в том, чтобы направить процесс в русло формирования осознанной, зрелой маскулинности, неотъемлемым атрибутом которой является способность к самоанализу, самоконтролю и ответственному управлению своей силой [48]. На занятиях боксом это может быть реализовано через обсуждение образцов «рефлексивной маскулинности» — примеров из жизни и карьеры выдающихся спортсменов, которые были не только физически сильны, но и интеллектуальны, способны к самоиронии и анализу (М. Али, братья Кличко, Ф. Емельяненко). Важно также, чтобы педагог сам демонстрировал такой образец, не боясь признавать свои ошибки, обсуждая с учениками свои сомнения и размышления.

Под сензитивностью в психологии развития понимается период повышенной чувствительности, восприимчивости психических функций к определённого рода воздействиям. Возраст 17-18 лет, согласно авторитетным концепциям Л.С. Выготского, Л.И. Божович, И.С. Кона, Д.И. Фельдштейна, признаётся сензитивным для развития самосознания в целом и рефлексивных способностей в частности.

Сензитивность юношеского возраста для формирования саморефлексии обусловлена совокупностью следующих факторов:

1) Достижение когнитивной зрелости (формально-логическое мышление), позволяющей осуществлять сложные операции анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования в применении к собственной личности и деятельности. Без этой когнитивной базы рефлексия остаётся на уровне поверхностного, ситуативного самонаблюдения.

2) Обострение интереса к своему внутреннему миру, своим возможностям и ограничениям, что создаёт мощную мотивационную основу для самопознания. И.С. Кон называл это «открытием внутреннего мира», которое происходит именно в этом возрасте и сопровождается как радостными, так и тревожными переживаниями [14].

3) Актуализация задач личностного и профессионального самоопределения, требующих рефлексивной оценки своих склонностей, способностей, ценностей, жизненных целей. Юноша вынужден отвечать на вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Кем я хочу стать?», и ответы не могут быть получены без самоанализа.

4) Расширение социальных контактов и усложнение системы отношений (в том числе романтических), что стимулирует развитие коммуникативной рефлексии — способности видеть себя глазами другого, понимать мотивы и чувства партнёров по общению.

5) Накопление достаточного жизненного опыта, дающего материал для анализа и обобщения. У юноши уже есть за плечами успехи и неудачи в учёбе, спорте, общении, которые могут служить эмпирической базой для рефлексивных обобщений [13, 14].

6) Повышенная чувствительность к социальной оценке и одновременно стремление к автономии, что создаёт внутренний конфликт, который может быть продуктивно разрешён именно через рефлексивную выработку собственной позиции, отличной от мнения толпы, и от родительских директив [49].

Данный период является, таким образом, той «точкой бифуркации» в развитии личности, когда педагогические усилия по формированию саморефлексии могут дать максимальный, пролонгированный во времени эффект. Упущение этого сензитивного периода ведёт к тому, что рефлексивные способности, не получив должного развития, остаются на низком уровне и в зрелом возрасте, что проявляется в неспособности к глубокому самоанализу, в склонности к импульсивным, непродуманным решениям, в трудностях с саморегуляцией, в подверженности внешним влияниям при отсутствии внутренних критериев оценки.

Педагогические и средовые условия развития саморефлексии. Формирование способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях боксом будет эффективным

лишь при создании определённых педагогических и средовых условий. Эти условия вытекают из проанализированных выше теоретических положений и практического опыта.

Первым и важнейшим условием является организация диалогической, субъект-субъектной среды на занятиях. Учитель физической культуры или тренер должен отказаться от сугубо авторитарного, командного стиля взаимодействия, при котором ученику отводится роль пассивного исполнителя. Отношения должны строиться на принципах сотрудничества, взаимоуважения, открытости к обсуждению. Именно в пространстве диалога, как было показано выше, первоначально возникает и развивается рефлексия. Педагог должен задавать вопросы, стимулирующие самостоятельное мышление ученика, поощрять высказывание им собственного мнения, демонстрировать ценность самоанализа [50]. Это означает, что типичное обращение «Ты сделал ошибку! Нужно делать так!» должно быть заменено на «Что ты чувствовал в момент удара? Сравни с тем, что я показывал. Какое различие ты замечаешь?». Педагог выступает не как единственный носитель истины, а как более опытный партнёр по совместному поиску.

Второе условие — регулярное создание проблемно-конфликтных ситуаций, требующих выхода в рефлексивную позицию. Бокс сам по себе предоставляет богатейшие возможности для этого: любая нестандартная, неожиданная ситуация в условном спарринге, любое невыполнимое с опорой на привычный арсенал средств задание является такой проблемно-конфликтной ситуацией. Педагогу необходимо не сглаживать, а наоборот, акцентировать внимание ученика на возникшем затруднении, обсуждать его причины и пути преодоления [11]. Важно создавать ситуации «управляемого затруднения»: например, дать задание, заведомо невыполнимое при имеющемся способе действия, чтобы стимулировать поиск нового способа, который затем нужно будет осознать и вербализовать.

Третье условие — обеспечение единства когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов рефлексии. Недостаточно научить юношу лишь рационально анализировать ошибки. Необходимо, чтобы он научился осознавать и принимать свои эмоции, не подавляя их, но и не позволяя им управлять собой. Итогом рефлексивного акта должно становиться изменение реального поведения, закрепление новых, более эффективных способов действия [23]. Поэтому на занятиях должны быть не только «мозговые штурмы» и обсуждения, но и обязательная практическая проба выработанных решений: «Обсудили, что нужно делать, а теперь попробуй это в следующем раунде».

Четвёртое условие — учёт гендерной специфики. Работа по развитию рефлексии у юношей должна опираться на значимые для них ценности и мотивы. Следует показывать, что способность к самоанализу и самоконтролю — это не проявление слабости или «женской» склонности к копанию в себе, а, напротив, проявление силы, зрелости, качество, присущее

настоящему мужчине, воину, способному управлять собой в самой сложной ситуации. Примеры из жизни выдающихся боксёров, сочетавших физическую мощь с интеллектом и способностью к тонкому анализу (В. Попенченко, М. Али, Л. Льюис, В. Кличко), могут быть здесь весьма убедительными [51].

Пятое условие — обеспечение безопасности и конфиденциальности. Юноша должен быть уверен, что его высказывания в ходе рефлексивного круга или при обсуждении не станут предметом насмешек со стороны товарищей. Создание атмосферы доверия, взаимного уважения и поддержки в группе — личная ответственность педагога. Для этого необходимо ввести и неукоснительно соблюдать правила: «Не перебивать», «Не критиковать личность, только действия», «Что сказано в круге — остаётся в круге» (конфиденциальность). Сам педагог должен быть образцом такого уважительного и бережного отношения.

Шестое условие — систематичность и преемственность рефлексивной работы. Рефлексивные практики не должны быть разовыми акциями, приуроченными к открытым урокам или проверкам. Они должны стать неотъемлемым, привычным компонентом каждого занятия, вплетённым в его структуру (от целеполагания в начале до рефлексивного круга в конце). Только тогда можно рассчитывать на формирование устойчивого навыка самоанализа, который превратится из специально вызываемого действия в автоматизированную черту личности — рефлексивность [52].

Седьмое условие — методическая грамотность педагога. Педагог сам должен владеть рефлексивной культурой, понимать психологические механизмы рефлексии, уметь задавать «рефлексивные» вопросы (открытые, не оценивающие, направляющие), уметь удерживать баланс между поддержкой и вызовом, не подменять рефлексия ученика своей интерпретацией. Поэтому подготовка педагога к реализации таких программ — отдельная важная задача.

Анализ психофизических особенностей юношей 17-18 лет показывает, что данный возрастной период является уникальным по своей потенциальной восприимчивости к педагогическим воздействиям, направленным на формирование саморефлексии. Сочетание достигнутой когнитивной зрелости (формально-логическое мышление, способность к абстрагированию и системному анализу), высокого уровня развития произвольного внимания и памяти, относительной эмоциональной стабилизации при сохранении острой потребности в самопознании и самоутверждении создаёт идеальную «почву» для целенаправленной рефлексивной работы.

Занятия боксом органично отвечают гендерным потребностям юношей в испытании себя, в обретении уверенности в своих силах, в формировании маскулинной идентичности. При этом специфика бокса как вида деятельности, требующего непрерывного анализа

действий соперника, мгновенной оценки меняющейся ситуации, выявления и исправления собственных ошибок, создаёт объективные предпосылки для естественного развития рефлексивных способностей. Однако, как показано в параграфе 1.2, эти предпосылки редко реализуются стихийно; необходима специальная педагогическая инструментовка.

Для того чтобы этот потенциал был реализован, необходимо создание специальных педагогических и средовых условий: диалогического стиля общения, регулярного предъявления проблемно-конфликтных ситуаций, обеспечения единства когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов рефлексии, учёта гендерных особенностей, обеспечения психологической безопасности и систематичности работы. Соблюдение этих условий в сочетании с систематическим применением описанных во втором параграфе средств (работа на снарядах с целевой установкой, зеркальные формы, подвижные игры, условные спарринги, рефлексивные опросы, метод аналогий, видеоанализ) позволяет рассчитывать на достижение значимых педагогических результатов в формировании способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет.

Заключение по первой главе

Теоретический анализ философской, психологической и педагогической литературы, а также обобщение практического опыта позволяют сделать следующие обобщающие выводы по ключевым направлениям первой главы.

Самоефлексия, пройдя долгий путь от философской категории до предмета психолого-педагогического исследования, в современной науке понимается как сложная интегративная способность, обеспечивающая осознание и анализ субъектом собственных психических процессов, состояний и действий, причём старший юношеский возраст (17-18 лет) является сензитивным периодом для её развития, а нормативно-правовые документы российского образования прямо закрепляют необходимость целенаправленного формирования рефлексивных умений в рамках достижения метапредметных и личностных результатов обучения. Анализ педагогической практики в России и за рубежом выявил широкий, но недостаточно систематизированный арсенал средств формирования саморефлексии на занятиях физической культурой с элементами бокса (от рефлексивных опросов и работы перед зеркалом до условных спаррингов и видеоанализа), причём наиболее перспективными и адекватными возрастным и гендерным особенностям юношей являются деятельностные средства, создающие ситуацию одновременного действия и его визуализированного (через зеркало или видео) осмысления.

Психофизические особенности юношей 17-18 лет — завершение формирования формально-логического мышления, обострённый интерес к собственному внутреннему миру, актуализация задач самоопределения, высокая пластичность моторики, а также специфическая гендерная мотивация, связанная с утверждением маскулинности, — создают объективные предпосылки для эффективного формирования рефлексии через занятия боксом, однако реализация этих предпосылок возможна лишь при соблюдении комплекса педагогических условий (диалогическая среда, проблемно-конфликтные ситуации, учёт гендерных особенностей, психологическая безопасность).

Таким образом, проведённый теоретический анализ подтверждает актуальность и необходимость разработки практико-ориентированной методики формирования способности к саморефлексии у юношей 17-18 лет на занятиях по физической культуре с использованием средств бокса. Анализ педагогической практики показывает, что средства бокса обладают высоким потенциалом для формирования саморефлексии у юношей 17-18 лет. Однако в реальном образовательном процессе этот потенциал используется недостаточно и реализуется не в полной мере. На уроках физической культуры и в системе дополнительного образования по-прежнему преобладает подход, ориентированный на отработку двигательных действий и

достижение физических показателей. Рефлексивный компонент в таких занятиях практически отсутствует: ученик рассматривается преимущественно как объект управления, исполнитель команд педагога, а не как субъект собственной деятельности, способный к самоанализу и самооценке. Собственные ощущения, анализ ошибок, вербализация эмоционального состояния и осмысление своего прогресса остаются за рамками педагогического внимания, что приводит к упущению уникальных возможностей, которые предоставляет бокс для развития рефлексивных способностей. Таким образом, возникает противоречие между объективной потребностью в развитии рефлексивных способностей у юношей, продиктованной требованиями ФГОС и задачами личностного самоопределения, и отсутствием разработанных педагогических методик и условий, адаптированных к занятиям боксом в системе общего образования. Разрешение данного противоречия возможно через создание специальных педагогических условий, обеспечивающих перевод рефлексии из стихийного процесса в систематическую и управляемую педагогическую деятельность.

Список использованных источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413) [Электронный ресурс]. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-soo/> (дата обращения: 01.12.2024).
2. Локк, Дж. Сочинения в 3-х томах. Том 1. Опыт о человеческом разумении / Дж. Локк ; пер. с англ. А.Н. Савина. – Москва : Мысль, 1985. – 621 с. – (Философское наследие).
3. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с. – (Мастера психологии). – ISBN 5-314-00016-4.
4. Выготский, Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. – 5-е изд., испр. – Москва : Лабиринт, 1999. – 352 с. – ISBN 5-87604-097-5.
5. Зинченко, В.П. Психология телесности: между душой и телом / В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – Москва : АСТ, 2005. – 736 с. – ISBN 5-17-028871-6.
6. Семёнов, И.Н. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвития личности / И.Н. Семёнов, С.Ю. Степанов // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 35–42.
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) [Электронный ресурс]. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
8. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (утв. Приказом Минтруда России от 18.10.2013 № 544н, с изм. и доп.) [Электронный ресурс]. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
10. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – Москва : ИНТОР, 1996. – 544 с. – ISBN 5-89404-001-9.
11. Семёнов, И.Н. Рефлексивная психология и педагогика творческого мышления / И.Н. Семёнов, С.Ю. Степанов. – Запорожье : Изд-во Запорожского ун-та, 1992. – 192 с.
12. Flavell, J.H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry / J.H. Flavell // American Psychologist. – 1979. – Vol. 34, No. 10. – P. 906–911.
13. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 400 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-91180-846-4.

14. Кон, И.С. Психология ранней юности : книга для учителя / И.С. Кон. – Москва : Просвещение, 1989. – 255 с. – ISBN 5-09-001053-6.
15. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон ; пер. с англ. – 2-е изд. – Москва : Флинта, 2006. – 342 с. – ISBN 5-89349-860-7.
16. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с. – ISBN 978-5-7695-6837-4.
17. Лях, В.И. Физическая культура. 10–11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2019. – 255 с. – ISBN 978-5-09-071628-4.
18. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2016. – 240 с. – ISBN 978-5-406-04860-3.
19. Марков, К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по боксу в работе с юношами : монография / К.К. Марков, О.О. Николаева. – Иркутск : Изд-во ИрННТУ, 2018. – 152 с. – ISBN 978-5-8038-1272-0.
20. Манжелей, И.В. Средовый подход в физическом воспитании студенческой молодежи / И.В. Манжелей, А.Ю. Костарев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 57–60.
21. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка : учебно-методическое пособие / В.И. Филимонов, Р.А. Юсупов. – Москва : ИНСАН, 2012. – 528 с. – ISBN 978-5-85840-032-5.
22. Копылова, Л.В. Формирование двигательного образа в единоборствах у старших школьников / Л.В. Копылова // Физическая культура в школе. – 2020. – № 3. – С. 198–204.
23. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений / [А.В. Родионов и др.] ; под редакцией А.В. Родионова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с. – ISBN 978-5-7695-6834-3.
24. Macpherson, R. The Impact of Non-Contact Boxing on Adolescent Self-Regulation in UK Schools / R. Macpherson, L. Davies // Journal of Sport Pedagogy and Research. – 2022. – Vol. 7, No. 1. – P. 45–59.
25. Binder, A. Boxing in Physical Education – A German Perspective on Pedagogical Benefits / A. Binder // International Journal of Physical Education. – 2021. – Vol. 58, Issue 2. – P. 23–31.
26. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2015. – 620 с. – ISBN 978-5-9906734-3-4.

27. Декарт, Р. Рассуждение о методе, чтобы верно направлять свой разум и отыскивать истину в науках / Р. Декарт // Сочинения в 2 т. Т. 1. – Москва : Мысль, 1989. – С. 250–296.
28. Кант, И. Критика чистого разума / И. Кант ; пер. с нем. Н. Лосского. – Москва : Эксмо, 2015. – 736 с. – ISBN 978-5-699-79807-0.
29. Гегель, Г.В.Ф. Феноменология духа / Г.В.Ф. Гегель ; пер. с нем. Г.Г. Шпета. – Москва : Наука, 2000. – 495 с. – ISBN 5-02-008200-6.
30. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд., стер. – Москва : Смысл, 2005. – 352 с. – ISBN 5-89357-153-3.
31. Карпов, А.В. Психология рефлексии / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. – Москва : Институт психологии РАН, 2002. – 304 с. – ISBN 5-9270-0040-1.
32. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – Москва : Наука, 2010. – 519 с. – ISBN 978-5-02-037411-1.
33. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з) [Электронный ресурс]. – URL: <https://fgosreestr.ru/> (дата обращения: 01.12.2024).
34. Цукерман, Г.А. Виды общения в обучении / Г.А. Цукерман. – Томск : Пеленг, 1993. – 268 с. – ISBN 5-89404-002-7.
35. Зак, А.З. Развитие теоретического мышления у младших школьников / А.З. Зак. – Москва : Педагогика, 1984. – 152 с.
36. Семёнов, И.Н. Рефлексивно-психологические аспекты развития профессионального мастерства / И.Н. Семёнов // Психология профессионального развития. – 2015. – № 4. – С. 8–15.
37. Brown, A.L. Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms / A.L. Brown // Metacognition, motivation, and understanding / Ed. by F.E. Weinert, R.H. Kluwe. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1987. – P. 65–116.
38. Toda, J. Metacognition in Sport: A Review of the Literature / J. Toda, D. Burton // Journal of Applied Sport Psychology. – 2018. – Vol. 30, Issue 4. – P. 403–424.
39. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избранные труды / Д.И. Фельдштейн. – 2-е изд. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2004. – 672 с. – ISBN 5-89502-548-1.
40. Кон, И.С. Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности / И.С. Кон. – Москва : Просвещение, 1979. – 175 с.

41. Заир-Бек, Е.С. Развитие критического мышления на уроке: пособие для учителя / Е.С. Заир-Бек, И.В. Муштавинская. – Москва : Просвещение, 2011. – 223 с. – ISBN 978-5-09-024976-8.
42. Щедровицкий, Г.П. Избранные труды / Г.П. Щедровицкий. – Москва : Школа культурной политики, 1995. – 800 с. – ISBN 5-88969-002-3.
43. Zimmerman, B.J. Becoming a self-regulated learner: An overview / B.J. Zimmerman // Theory into Practice. – 2002. – Vol. 41, No. 2. – P. 64–70.
44. Бойченко, С.Д. Психолого-педагогические основы формирования технического мастерства боксёров / С.Д. Бойченко, В.И. Филимонов. – Минск : БГУФК, 2016. – 180 с. – ISBN 978-985-569-215-4.
45. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с. – ISBN 5-85009-895-8.
46. Smith, M.S. The Role of Role-Playing in Developing Youth Reflexivity in Boxing Programs / M.S. Smith, J.L. Davis // Journal of Youth Development. – 2019. – Vol. 14, No. 3. – P. 112–128.
47. Mead, G.H. Mind, Self, and Society / G.H. Mead. – Chicago: University of Chicago Press, 1934. – 400 p.
48. Фрейд, З. «Я» и «Оно» / З. Фрейд ; пер. с нем. – Москва : Азбука-Аттикус, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-389-16453-4.
49. Куртев, С.Г. Коррекция нарушений осанки у старшеклассников средствами единоборств / С.Г. Куртев, А.А. Потапчук // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 3 (75). – С. 22–24.
50. Кун, Д. Введение в психологию: наука о душе / Д. Кун ; пер. с англ. – Москва : Прайм-Еврознак, 2007. – 768 с. – ISBN 978-5-93878-236-7.
51. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 1999. – 368 с. – ISBN 5-288-02012-2.
52. Холодная, М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М.А. Холодная. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 272 с. – ISBN 5-94723-034-X.