

Рудаков А. Л. Саногенная рефлексия в контексте формирования здорового образа жизни спортсменов. // Школа и личность. ГОУ ВПО КГПУ им В. П. Астафьева. 2006. – С. 162 – 164.

САНОГЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ

А. Л. Рудаков

Краевой институт повышения квалификации работников образования,
г. Красноярск, Россия

Аннотация: В статье раскрывается точка зрения автора на формирование здорового образа жизни спортсменов, дается определение рефлексии, ее разновидностей, а также ее применение в спортивной практике.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мышление, стресс, здоровье, рефлексия саногенная, рефлексия патогенная.

Мысль – это властелин жизненной
энергии, капитан корабля жизни ...
П. Ванцвайг

О формировании здорового образа жизни спортсменов в последние годы много говорится и пишется. Среди факторов, оказывающих влияние на здоровье спортсменов, образ жизни является доминирующим. Образ жизни профессиональных спортсменов – это, прежде всего, нелегкий труд. Ежедневные тренировки и спортивный режим, переезды из одного города в другой, стресс соревнований, горечь поражений, погоня за высокими результатами и тяжелые травмы, очень часто калечащие спортсменов.

Здоровый образ жизни, по мнению Г. С. Никифорова, понятие комплексное, но более узкое, чем образ жизни, Э. Н. Вайнер [2] образ жизни определяет, как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. И. И. Соковня-Семенова [7] рассматривает образ жизни как интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире. Также говорится, что «здоровый образ жизни» – это концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека [6]. У Э. Фромма [8] образ жизни превращается в основополагающий фактор, который определяет характер человека, ибо властная потребность самосохранения вынуждает его принять условия, в которых ему приходится жить.

Мы рассматриваем образ жизни как бытие отдельно взятого человека, воспринимающего и отражающего окружающий мир, определяющееся его образом мысли, поведением (поступками, действиями) и ближайшим окружением. Уместно привести слова известной многим поговорки: «повторяя поступки – создаешь привычку, сеешь привычки – пожинаешь

характер, а характер создает судьбу». Именно образ мысли и определяет ваше поведение (поступки), а говоря о ближайшем окружении, можно добавить: «с кем поведешься, от того и наберешься». Очень трудно быть здоровым и сохранять здоровый образ жизни среди больных.

Таким образом, мы предполагаем, что одним из главных источников формирования здорового образа жизни спортсменов является мышление.

В психологии мышлением принято называть совокупность умственных действий, с помощью которых решается определенная проблема, задача. Мышление включается с того момента, когда под влиянием потребности определяется цель. У спортсменов единственно значимой целью является победа на соревнованиях. Продвигаясь по ступенькам к спортивному мастерству, спортсмены вынуждены постоянно сталкиваться со стрессовыми ситуациями соревнований. Часто бывает так, что некоторые спортсмены добиваются своих спортивных высот за счет физического здоровья. Многие люди думают, что спорт и здоровый образ жизни – не совсем совместимые понятия. Исходя из этой установки спортсменам приходится делать выбор между движением по спортивной карьере с потерей здоровья и занятиями спортом в русле познания, совершенствования и оздоровления. Мы предлагаем технологию, позволяющую и успешно двигаться по спортивной карьере, и получать удовольствие от занятий спортом, и создать свой, индивидуальный образ жизни, позволяющий сохранять здоровье. Этой технологией является тренинг по развитию саногенной рефлексии у спортсменов.

Изначально рефлексия от позднелат. *reflexio* — обращение назад, 1) размышление, самонаблюдение, самопознание; 2) в философии — форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов [1]. В толковом словаре русского языка читаем также: «Рефлексия — (книжн.) размышление о своём внутреннем состоянии, самоанализ» [4]. В представлениях классических философов рефлексия понималась как «источник знания», как «знание о знании» (Р. Декарт, И. Кант, Фихте), это «мышление, создающее «Я» человека ...» (П. Шарден) [3]. Рефлексия признается важнейшим моментом в механизмах развития деятельности и личности. Ю. М. Орлов [5] ввел понятие «саногенной», что в переводе означает оздоравливающая и «патогенной рефлексии» – создающей стресс и болезни. Основная функция саногенной рефлексии – регуляция эмоциональных состояний человека.

В настоящее время мы не встретили ни одной работы спортивных психологов, в которой бы говорилось о развитии рефлексивного мышления спортсменов, как о способе обучения, позволяющем одновременно достигать высоких спортивных результатов, так и о способе сохранения и укрепления здоровья. Из личных наблюдений за спортсменами, которые в худшем случае имеют общее представление о слове рефлексия, в лучшем – применяют ее на практике на уровне оценок («эти соревнования хорошие, а те – плохие») мы пришли к выводу, что этот аспект саморегуляции у спортсменов нуждается в проработке. Проведенные нами исследования,

подтверждают предположение о том, что спортсмены с достаточно развитой рефлексией не достигают высоких результатов в спорте из-за того, что их рефлексия носит патогенный характер. Этот факт подтверждают исследования и С. Н. Морозюк [3].

Спортсмены, не владеющие саногенной рефлексией, часто бывают разочарованы своим выступлением, особенно когда сравнивают себя с другими спортсменами, не довольны судейством или оценкой тренера, что вызывает у них отрицательные эмоции, отнимающие достаточно сил и энергии. И если такое эмоциональное реагирование повторяется, оно возможно становится привычкой, проявляется в характере и закрепляется в спортивных результатах.

Таким образом, мы считаем, что без саногенной рефлексии, включающей продуктивный анализ себя, своих конфликтных смыслов, противоречий, моделей, шаблонов и стереотипов поведения невозможно для спортсменов соблюдение здорового образа жизни, сохраняющего как его здоровье, так и достижение высоких спортивных результатов.

Литература:

1. Большой энциклопедический словарь. – М.: 1997. – 1456 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
3. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности: Монография. - М., 2000. – 243 с.
4. Ожегов С.И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и словосочетаний. – М., 1997.
5. Орлов Ю. М. Саногенное мышление. Серия: Управление поведением, Кн.1. – М.: Слайдинг, 2003. – 96 с.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
7. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни. – М.: Академия, 1999. – 205 с.
8. Фромм Э. Человек для себя /Пер. с англ. Л. А. Чернышевой. Мн.: «Коллегиум», 1992. – 253 с.