

УДК 796.011.3:37.015.3(043)

**ФАКТОР КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОВ**

*Вржесневский Иван Иванович,
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Пахомов Василий Иванович, старший преподаватель,
Национальный авиационный университет
Корчинский Виктор Леонидович,
Киевский национальный экономический университет
г. Киев, Украина*

Аннотация. Статья посвящена проблеме когнитивного диссонанса в области физических усилий двигательной активности как фактора, влияющего на процесс физической подготовки учащейся молодежи. Целью статьи является определение возможных проявлений и последствий когнитивного диссонанса, возникающего у студентов по отношению к занятиям физическим воспитанием и к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: когнитивный диссонанс, «телесное знание», лень, двигательный опыт.

Abstract. The article deals with the problem of cognitive dissonance in the physical effort of physical activity as a factor influencing the process of physical training of students studying youth. The aim of the article is to determine the possible manifestations and consequences of cognitive dissonance arising from students in relation to employment and education graphically own corporeality.

Index terms: cognitive dissonance, "bodily know-ledge", laziness, motoring experience.

Постановка проблемы. Низкий уровень физической подготовленности современных студентов приводит к тому, что значительная часть выпускников не в состоянии качественно работать с той интенсивностью и эффективностью, которых требует современная индустрия. Также на фоне глобальной гиподинамии обозначились предпосылки к преждевременному запуску механизмов инволюции. Объективный подход к оценке эффективности воздействия всех существенных факторов, влияющих на процесс физической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности (и жизнедеятельности в целом) открывает путь к дальнейшей оптимизации физического воспитания в вузах.

Исследования, которые мы проводили на кафедре физического воспитания и спорта НАУ в 2015-2017 годах показали, что 95-100% студентов курса знают о необходимости для организма человека регулярных физических нагрузок, но в контексте самостоятельных занятий игнорируют это знание.

Таким образом, надо признать, что само по себе знание, как усвоенная информация, к сожалению, не всегда приводит к ожидаемому результату – формированию соответствующих мотиваций. Человек часто осознанно игнорирует важные в перспективе для своей жизнедеятельности действия в угоду сиюминутным интересам, желаниям и настроениям.

В нашей статье мы поставили *цель*: определение возможных проявлений и следствий когнитивного диссонанса в индивидуально приобретенных студентами знаниях о двигательной активности и собственной телесности. *Изложение основного материала.* В современных педагогических конструктах отсутствует учет ряда факторов, которыми на практике нельзя пренебрегать или игнорировать их. Эти факторы не являются независимыми друг от друга и образуют определённую связь, входящую в общую систему координат педагогики физических усилий и двигательной активности. К таким, традиционно недооцениваемым факторам, можно отнести: лень; различные фобии; искаженное восприятие реалий современного мира; **КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС** в знаниях по отношению к двигательной активности и физическим нагрузкам.

Л. Фестингер дает следующее определение понятию «когнитивный диссонанс»: несоответствие между двумя или более когнитивными элементами – мыслями, опытом, информацией при котором отрицание одного элемента происходит из существования другого. При этом столкновение в сознании разных когниций про один и тот же объект (явление, событие, предмет) вызывает существенный дискомфорт для личности. Когнитивный диссонанс создает особое патологическое состояние психики, от которого человек подсознательно стремится избавиться. Состояние это настолько неприятное, что человек способен обманывать самого себя, находить всякие оправдания своим поступкам, чтобы избежать дискомфорта. Ещё одним, на наш взгляд важным для преподавателя, аспектом когнитивного диссонанса следует признать то, что, определившись с окончательным решением в пользу одной из когниций человек, чаще всего бессознательно, начинает отвергать любую информацию, которая противоречит его выбору.

Поводом к когнитивному диссонансу для студента может служить и внутренней антагонизм, возникающий между знанием, у многих, в основном, теоретическом, о не вполне внятной пользе физических упражнений и знанием о неприятных ощущениях и негативных эмоциях при выполнении этих упражнений (особенно при развитии двигательных качеств выносливости и силы). В этой связи можно предположить, что свою роль играет неоднозначность восприятия мозгом влияния физических нагрузок на организм человека (состояние утомления, переутомления, истощения). Есть, также, противопоставление знаний об удовольствиях ограниченного в физическом движении «виртуального мира» и неприятной альтернативой – необходимостью заставлять себя продолжать выполнять двигательную деятельность, преодолевая нарастающее утомление. У человека на протяжении жизни накапливаются разные знания и

разный опыт относительно своей телесности и собственных физических проявлений и окончательный выбор, каким из этих знаний отдать предпочтение не всегда однозначен.

На наш взгляд, в отношении двигательной активности кроме теоретических и практических знаний присутствуют еще и некое неявное знание самого тела. Такое «телесное знание» тесно связано с двигательным опытом человека (*и соответствующими этому опыту телесными восприятиями*), но не является прямым продуктом его. Это неосознанное знание о состояниях и индивидуальных возможностях организма перед, во время и после активной физической деятельности, а также о спонтанных действиях тела в экстремальных ситуациях и оно связано в основном с бессознательным, но серьезно влияет на выбор действия человека и поэтому этой когнитивной когнитивией нельзя пренебрегать.

Стоит заметить, что теоретические и практические знания есть результат восприятия внешних структурных характеристик предмета, процесса или явления, в основном слуховым или зрительным анализатором. Телесное знание есть результат расшифровки «кодированных символов» от болевого, тактильного, двигательного и прочих анализаторов. Расшифрование этих символов, переработка и хранение информации происходят в разных отделах головного мозга и являются основой для формирования сложных представлений, в большинстве случаев, на подсознательном уровне.

Когнитивный диссонанс в сфере двигательной активности крайне редко возникает между двумя или несколькими именно теоретическими знаниями (когнитивиями), а чаще это столкновение теоретического и практического знания или же одного из них с бессознательным «телесным» знанием. «Телесное знание», взаимосвязанное на уровне физиологии нашего организма с ленью, не может быть раз и навсегда разрешено когнитивным диссонансом, скорее всего мы можем рассматривать такой когнитивный диссонанс как перманентное столкновение.

Сознание человек, как составная часть психики, является, хотя и быстро прогрессирующим, но, в историческом контексте, новообразованным элементом. Организм современного человека на уровне принятия решений, касающихся основных компонентов жизнеобеспечения, все еще в значительной мере доверяет бессознательным импульсам, связанным с инстинктами, физиологией и двигательным опытом. Вероятно, в противостоянии обозначенных когнитивий существует момент, в котором сознательно принятые человеком решения вынужденно корректируются на уровне бессознательного. И именно здесь возникает необходимость участия педагога (тренера, преподавателя), в том числе и в контексте принуждения.

Выводы – в отношении к собственной двигательной активности у значительной части студентов наблюдается неопределенность и амбивалентность, что можно рассматривать как результат скрытого когнитивного диссонанса; проблема когнитивного диссонанса в отношении к индивидуальной

двигательной активности человека требует дополнительных исследований в контексте междисциплинарного подхода.

ЛИТЕРАТУРА

6. *Короткова И. М.* Подвижные игры: пособие для институтов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 224с.

7. *Скворцова С. О.* Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. – 2015. – №22. – С. 322-325.

8. *Греничин С. О.* Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделении фехтования студентов экономического вуза / С.О.Греничин // Сиб. гос. унив. геосистем и технологий – Новосибирск, 2015. Т– 6.-№ 2. – С. 163-167.

9. <http://www.fizkulturaisport.ru/>

10. <https://www.sportedu.org.ua>

THE LITERATURE

1. *Korotkova I. M.* Moving games: a manual for institutes of physics. cult. – М.: Physical Culture and Sport, 1982. – 224p.

2. *Skvortsova S. O.* Moving games in physical education classes at the university // Young Scientist. – 2015. – № 22. – P. 322-325.

3. *Grenicin S.O.* The training process in the sports department of fencing students of an economic institution / S.O. Grenichin // Sib. state. univ. geosystems and technologies-Novosibirsk, 2015. Т-6. – No. 2. – P. 163-167.

4. <http://www.fizkulturaisport.ru/>

5. <https://www.sportedu.org.ua>

УДК 796.015:797.212 (043)

СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Орленко Наталья Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент,

Хачатрян Виктория Викторовна, старший преподаватель

Старостина Катерина Владимировна,

преподаватель,

Национальный авиационный университет

г. Киев, Украина

Аннотация. Статья содержит теоретические аспекты подготовки студентов-пловцов. Рассмотрены виды подготовки, такие как общефизическая подготовка на суше и специальная в воде.

Ключевые слова: студенты, плавание, средства, суша, вода.

Abstract. The article contains theoretical aspects of training swimmer students. Considered types of training, such as general physical training on land and special in water.

Index terms: students, swimming, means, land, water.