

индивидуальные возможности и наклонности. Деятельность клуба предоставляет каждому студенту возможность формирования адекватного представления о самом себе и уверенности в собственных силах, самореализации, осознания общественной значимости, что в итоге значительно повышает уровень его культуры здоровья

6. Применение как традиционных, так и инновационных видов учебной и внеучебной работы, отвечающих личностным интересам всех студентов, создание особого стиля валеологических отношений между студентами и педагогами в оздоровлении атмосферы образовательного учреждения.

Таким образом, необходимо заключить о том, что механизмом формирования у студенческой молодёжи ценностной культуры здорового образа жизни должна выступить активная целенаправленная деятельность по преодолению противоречия между осознанием первостепенной ценности своего здоровья и реальным поведением. Педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов должна включать мотивационно-целевой, структурно-образовательный, деятельностный, контрольно-оценочный компоненты.

Литература

1. Карасёва, Т.В. Основные этапы внедрения системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни студентов в процессе освоения основных образовательных программ // Здоровье, образ жизни и образование. Выпуск VI. Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2015. – 115с.

2. Константиновский, Д.Л. Рабочая молодёжь сегодня: образование, профессия, социальное самочувствие / Д. Л. Константиновский, Е. Д. Вознесенская, Г.А. Чередниченко // Социологическая наука и социальная практика. - 2013. - № 2. - С. 21

3. Михайлов, А.А., Карасева, Т.В., Кисляков, П.А. Проектирование основных образовательных программ педагогического профиля в контексте формирования социальной безопасности студентов // Стандарты и мониторинг в образовании. 2013. №2. С. 38-43.

УДК 796.

ФАКТОР КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ THE FACTOR OF COGNITIVE DISSONANCE IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Ханевская Галина Валентиновна, доцент

Иванова Мария Александровна

*Российский Государственный Профессионально-
Педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия*

Kanevskaya Galina Valentinovna, professor

Ivanova Maria Alexandrovna

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

hanevskaya48@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы когнитивного диссонанса в физическом воспитании студентов. Цель статьи - определение возможных проявлений и последствий когнитивного диссонанса, возникающего у студентов по отношению к занятиям физическим воспитанием и к физическим нагрузкам.

Annotation. This article deals with the problems of cognitive dissonance in physical education of students. The purpose of the article is to determine the possible manifestations and consequences of cognitive dissonance arising in students in relation to physical education and physical activity.

Ключевые слова: когнитивный диссонанс, исследование, лень, двигательный опыт.

Index terms: cognitive dissonance, research, laziness, motor experience.

Когнитивный диссонанс - состояние, характеризующееся столкновением в сознании человека противоречивых знаний, убеждений, поведенческих установок относительно некоторого объекта или явления. Согласно теории когнитивного диссонанса (Леон Фестингер), такое состояние не устраивает человека и рождает бессознательное желание сделать систему своих знаний и убеждений согласованной и непротиворечивой.

Теория когнитивного диссонанса — одна из «теорий соответствия», основывающихся на приписывании личности стремления к связному и упорядоченному восприятию своего отношения к миру. Понятие «когнитивный диссонанс» впервые введено учеником Курта Левина Леоном Фестингером в 1956 году для объяснения изменений мнений, убеждений как способа устранения смысловых конфликтных ситуаций.

Давно замечено, что любой человек стремится сохранить достигнутую им внутреннюю гармонию. Его взгляды имеют тенденцию объединяться в систему, характеризующуюся последовательностью составляющих ее элементов. Конечно, нетрудно найти исключения из этого правила. Таким образом, определенный человек может полагать, что темнокожие американцы не хуже белых сограждан, но тот же человек предпочел бы, чтобы они не жили с ним в непосредственной близости.

Или другой пример: кто-то может подумать, что дети должны вести себя тихо и скромно, но у него также есть явная гордость, когда его любимый ребенок энергично привлекает внимание взрослых гостей. Такие факты несоответствия между убеждениями и фактическим поведением (а иногда они могут принимать довольно драматические формы) представляют научный интерес главным образом потому, что они резко контрастируют с широко распространенным представлением о тенденции к внутренней согласованности между когнитивными элементами. Тем не менее, и это факт, который твердо установлен различными исследованиями, взаимосвязанные установки человека стремятся именно к последовательности [1].

Итак, основные гипотезы можно сформулировать следующим образом.

1. Возникновение диссонанса, порождающего психологический дискомфорт, будет мотивировать индивида к попытке уменьшить степень диссонанса и по возможности достичь консонанса.

2. В случае возникновения диссонанса, помимо стремления к его уменьшению, индивид будет активно избегать ситуаций и информации, которые могут вести к его возрастанию.

Приведем ряд примеров, где диссонанс между двумя когнитивными элементами возникает по разным причинам.

1. Диссонанс может возникнуть из-за логической несовместимости. Если человек полагает, что в ближайшем будущем человек приземлится на Марсе, но в то же время считает, что люди все еще не способны сделать космический корабль пригодным для этой цели, то эти два знания противоречат друг другу. Отказ от содержания одного элемента вытекает из содержания другого элемента на основе элементарной логики.

2. Диссонанс может возникнуть из-за культурных традиций. Если человек на официальном банкете берет куриную ножку рукой, знание того, что он делает, противоречит знанию, определяющему правила формального этикета во время официального банкета. Диссонанс возникает по той простой причине, что именно эта культура определяет, что достойно, а что нет. В другой культуре эти два элемента не могут быть диссонирующими.

3. Диссонанс может возникнуть, когда одно конкретное мнение является частью более общего мнения. Так, если человек является демократом, но на этих президентских выборах голосует за кандидата от республиканцев, когнитивные элементы, соответствующие этим двум наборам мнений, противоречат друг другу, потому что фраза «быть демократом» включает, по определению, необходимость держать кандидатов в демократические партии.

4. Диссонанс может возникнуть из прошлого опыта. Если человек попадает под дождь и, тем не менее, надеется остаться сухим (не имея при себе зонтика), тогда эти два знания будут противоречить друг другу, потому что он знает из прошлого опыта, что невозможно оставаться сухим, стоя под дождем. Если бы можно было представить человека, который никогда не попадал под дождь, то это знание не было бы диссонансом.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что в основе исследования лежит связь между пониманием и базовыми технологиями обучения. Показано, что это соотношение в необходимой степени обусловлено тем субъектом умственной деятельности, который представлен через содержание образования. Несоответствие этих когнитивных структур приводит к состоянию когнитивного диссонанса [2].

Исследования показали, что 95-100% студентов осознают необходимость регулярных физических упражнений для организма человека, но в качестве самообучения они игнорируют эти знания.

Таким образом, к сожалению, это не всегда приводит к ожидаемому результату - формированию соответствующих мотиваций. Человек часто сознательно игнорирует действия, которые важны с точки зрения его

жизнедеятельности в пользу сиюминутных интересов, желаний и настроений. В данной статье рассматривается определение возможных проявлений и последствий когнитивного диссонанса в индивидуально приобретенных знаниях студентов о физической активности и их собственной физике. В современных педагогических конструктах не учитывается ряд факторов, которые на практике нельзя игнорировать. Эти факторы не зависят друг от друга. К таким традиционно недооцененным факторам относятся: лень; различные фобии; искаженное восприятие реалий современного мира; когнитивный диссонанс в знаниях по отношению к двигательной активности и физическим нагрузкам. Л. Фестингер дает следующие определения понятия «когнитивный диссонанс»: Феномен, событие, субъект вызывает значительный дискомфорт для человека. Это патологическое состояние ума, от которого человек подсознательно стремится избавиться. Он способен обмануть себя, чтобы избежать дискомфорта. Выражение когнитивного диссонанса для студента может служить внутренним антагонизмом, результатом которого являются знания, многие из которых в основном теоретические, не могут быть полностью извлечены из физических упражнений и знаний о неприятных чувствах и отрицательных эмоциях при выполнении этих упражнений (особенно при ускорении двигательных качеств). В связи с этим можно предположить, что его роль играет неоднозначность в восприятии мозгом воздействия физических нагрузок на организм человека (состояние усталости, переутомления, истощения).

Существует также противопоставление знаний о удовольствиях ограниченного в физическом движении «виртуальный мир» и неприятная альтернатива - необходимость заставлять себя продолжать заниматься двигательной деятельностью, преодолевая нарастающую усталость. Каждый человек в мире имеет разные знания и разный опыт относительно своих физических и природных явлений и окончательного выбора. В отношении двигательной активности, помимо теоретических и практических знаний, существуют также некие неявные знания о самом теле [3].

Это не прямой продукт знания. Это процесс бессознательной физической активности, которая влияет на организм, которой нельзя пренебрегать. Стоит отметить, что это слуховой или зрительный анализатор. Телесное знание есть результат расшифровки «кодированных символов» от болевого, тактильного, двигательного и прочих анализаторов. Декодирование этих символов в большинстве случаев происходит на подсознательном уровне. Когнитивный диссонанс в сфере двигательной активности крайне редко возникает между двумя или несколькими именно теоретическими знаниями (когнициями), а чаще это столкновение теоретического и практического знания или же одного из них с бессознательным «телесным» знанием. «Знание тела», взаимосвязанное на уровне тела с ленью, не может быть самым когнитивным диссонансом. Сознание психики, это прогрессивно сформированный элемент. Тело все еще подвержено бессознательным импульсам, связанным с инстинктами, физиологией и двигательным опытом. 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 меж дисциплинарного подхода.

Отношение спортсмена к заявленной или подразумеваемой цели (объективным критериям эффективности) основано на самооценке вероятности достижения этой цели. Сознательно или неосознанно, чаще всего во-вторых, происходит оценка их возможностей в достижении определенного результата (как правило, это уровень личных рекордов) или успеха в конкретном бою. И чем больше разногласий между самооценкой и требованиями реальности, тем выше субъективная оценка неспособности достичь установленного результата, тем меньше уверенности в том, что этот результат будет достигнут. В несоответствии внешнего (объективного) и внутреннего (субъективного) критериев результата деятельности и заключается проявление феномена когнитивного диссонанса.

Литература

1. Сафонов В.К., Думанский И.Н. Когнитивный диссонанс в эксплицитно-имплицитном механизме мотивации достижения в спорте // Материалы межд. конф. «Ананьевские чтения». СПб., 2018.

2. Сафонов В.К., Думанский И.Н. Роль направленности внимания в формировании имплицитной памяти спортсмена // Материалы межд. конф. «Ананьевские чтения». СПб., 2017.

3. Сафонов В.К., Сопов В.Ф., Мирошников, С.А. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания // Спортивный психолог. No 3. 2015. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. Судаков К.В. Функциональные системы. М., 2011.

УДК 378.172

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ PEDAGOGICAL ASPECTS AS A FACTOR OF FORMATION OF IMPROVING PHYSICAL TRAINING IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION.

*Хмырова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры Физического воспитания, факультета Физической культуры и спорта,
Приднестровский государственный университет, г. Тирасполь,
Приднестровская Молдавская Республика.*

*Hmyrova Olga Anatolievna, senior teacher of Department of Physical training,
faculty of Physical culture and sport, T.G. Shevchenko State University of
Pridnestrovie, Tiraspol, Pridnestrovien Moldavian Republic.*

fizvos1986@mail.ru

Швыдкая Марина Васильевна, старший преподаватель кафедры Физического воспитания, факультета Физической культуры и спорта,