

*Іван Вржесневський*  
канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
завідувач кафедри  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)  
*Інна Лукашова*  
ст. викладач  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

## **АНАЛІЗ СВІДОМОГО ТА НЕСВІДОМОГО У СТАВЛЕННІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОВІТРЯНОГО ТРАНСПОРТУ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Загально відомо, що збереження психічного здоров'я у площині перспектив життєдіяльності людини тісно пов'язано з індивідуальним фізичним станом. Взаємний вплив психічного стану на фізичне здоров'я та фізичного стану на психічне здоров'я посилюється у контексті зростання інформаційних та психічних навантажень, притаманних сучасному суспільству.

Позитивний вплив фізичних навантажень на психічний стан людини досліджувався психологами різних країн [4, 5, 6]. За результатами досліджень цих фахівців позитивні психологічні впливи фізичних навантажень виявлялись у поліпшенні розумової активності, підвищенні емоційної стійкості та впевненості, зниження рівня тривожності. Фізичні вправи та навантаження, в залежності від цілого ряду факторів (об'єм та інтенсивність занять, наявність попереднього рухового досвіду, результативність процесу тощо) також по різному впливають на свідомість людини, та на формування життєвої позиції людини по відношенню до власних фізичних кондицій. Саме це відношення, що знаходить вираження у філософсько-антропологічній характеристиці «ставлення» є головною передумовою до довгострокової активної та продуктивної праці.

Треба зазначити, що формування адекватного ставлення до власної фізичної підготовленості та стану здоров'я є важливим на всіх етапах навчання та фахової діяльності працівників повітряного транспорту.

Формування адекватного відношення до рухової активності фізичних навантажень, фізичної культури, та власного фізичного

стану загалом, є достатньо довготривалий, багатовекторний процес, що залежить від багатьох факторів різного характеру. Тож наше дослідження проходить у площині міждисциплінарного пошуку. У контексті визначення власних пріоритетів у цій специфічній сфері (визначення, або вибір, доволі часто відбувається у площині когнітивного дисонансу) на думку авторів є місце для суто психологічних факторів, що мають «свідоме» та «несвідоме» походження.

Мета нашого дослідження – визначення наявності взаємозв'язку свідомого та несвідомого у проблемній площині формування ставлення студентів НАУ до власної фізичної підготовки.

Запропонована мета дослідження детермінує використання комплексу методів – аналізу літературних джерел та практичного досвіду, тестування, анкетування, статистичні методи обробки даних. Також у ході дослідження застосовувалась експлікація власних логічних схем. У ході досліджень була використана розроблена на кафедрі фізичного виховання та спортивної підготовки ФЛСК анкета (Вржесневський І., Вржесневська Г., 2015 р.), яка містить 21 питання щодо проблематики «ставлення» студентів до власної тілесності та фізичної підготовленості. Результати цього анкетування частково представлені у нашій роботі. Оскільки класифікація отриманої під час фізичних навантажень інформації, яка надходить від різних аналізаторів нашого тіла (тактильного, рухового, больового і т.і.), досі не має кількісних характеристик ми розглядали якісні показники – наявності вражень, почуттів та емоцій. У дослідженні взяли участь 96 студентів НАУ I курсу (ФЛСК та АКФ).

Відповіді на питання «Яке Ваше ставлення до занять фізичною культурою» розподілились таким чином:

- позитивне – 72,91%
- негативне – 3,12%
- байдуже – 11,46%
- не визначились – 12,50%

У 2020 р. 95,95% студентів відповіли «позитивно», 0% «негативно», 2,55 «байдуже», 1,5%, «не визначились». У 2016 р. усі студенти задекларували «позитивне» ставлення. Тож динаміка очевидна.

Наступне питання «На що Ви більше орієнтуєтесь у своєму ставленні до фізичного виховання» дало такі відповіді:

- на теоретичні знання – 3,13%
- на фізичні почуття власного організму – 67,7%
- намагаюсь комбінувати перше і друге – 10,41%
- на суспільну думку СМІ – 4,16%
- не замислювався над цим – 14,6%.

Таким чином 82,3% студентів («на фізичні почуття організму», «не замислювався») у ставленні до занять фізичними вправами орієнтуються на несвідоме, або частково контрольоване свідомістю.

З іншого боку відповідаючи на питання «Чого Ви чекаєте від свого тіла?» студенти орієнтуються на прагматичні показники – «оптимального виконання своїх функцій» – 43,7% та «практичної підтримки в моїх діях» – 35,8%. Лише 16,4% опитаних чекають від свого тіла «насолод», а 4,5% не замислюються над цим питанням. Таким чином, на перший погляд, здається, що 79,1% студентів у запиті до функцій свого тіла мають досить чітко усвідомлені плани. Але питання: чи не може відповідь «очікування оптимального виконання функцій» нести подвійний сенс?

На наступне питання «Що сприяє на Вашу думку формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ?» ми отримали такі відповіді:

- відчуття м'язового задоволення 63,54%;
- товариші 11,45%;
- викладачі 5,2%;
- книги, газети 0%;
- батьки 0%;
- Доступність спортивних споруд 10,41%;
- Інтернет, телебачення 7,29%.

Серед зазначених відповідей лише «відчуття м'язового задоволення» було апеляцією до несвідомого. Тож 63,54% що набрала ця відповідь підтверджують наявність цього фактору у формуванні ставлення до фізичної підготовки студентів.

Також ми розглянули варіанти відповідей щодо емоційної складової фізичної підготовки студентів. На питання «Чи відчуваєте Ви негативні емоції, виконуючи фізичні вправи?» ствердно відповіли 59,4% студентів, 7,3% студентів дали відповідь «доволі часто», ще 52,1% – інколи). На питання «Чи відчуваєте Ви почуття

задоволення після виконання фізичних вправ?» ствердно відповіли 72,9% анкетованих, 21,9% студентів – доволі часто, 50% – інколи. Треба зауважити, що 50% опитаних відчували і «негативні емоції» і «почуття задоволення» у контексті виконання фізичних вправ. Певною мірою це досить природне явище (остаточну рису у формуванні позитивного ставлення має визначити баланс між зазначеними психологічними аспектами). Тож можна припустити, що ці психологічні аспекти приймають участь у когнітивному дисонансі щодо ставлення особистості до власної тілесності, підтримуючи ту або іншу з протилежних когніцій.

Висновки.

1. Таким чином, автори, за результатами досліджень, припускають, що на формування «ставлення» до фізичної підготовки і самопідготовки впливають фактори на свідомому та несвідомому рівнях психіки людини.

2. Також виявлена негативна тенденція поступової зміни у ставленні студентів до занять фізичними вправами.

3. Зазначені процеси проходять на неоднозначному емоційному фоні.

Подальші дослідження планується провести у напрямку виявлення взаємозв'язку свідомого та несвідомого у площині когнітивного дисонансу.

#### Література

1. Вржесневский И. И. Фактор когнитивного диссонанса в педагогике физических усилий и двигательной активности / И. И. Вржесневский // Вісник НАУ. Серія Педагогіка. Психологія., 2017. – 1(10). С. 33 – 35.

2. Вржесневська Г. Ставлення студентів спеціальних медичних груп з різними індивідуально-типологічними характеристиками нервової системи до занять фізичним вихованням. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 1: 104-109. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.104-109.

3. Вржесневська Г. І. Свідоме та несвідоме у проблемному просторі ставлення студентів до фізичного виховання / Г. І. Вржесневська, І. І. Вржесневський, І. В. Лукашова, Т. І. Ракитіна // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – 3 (133). – С. 24 – 28.

4. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. К. : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
5. Bahrke M. S. Anxiety reduction following exercise and meditation / M. S. Bahrke, W. P. Morgan // *Cognitive Therapy and Research*, 2. – 1978. – P. 323 – 334.
6. De Vries H. A. Trankquilizer effects of exercise: A critical review. *The Physician and Sportsmedicine*, 9. – 1981. – P. 46 – 55.
7. Луцький М.Г., Сидоров М.О. Онтологія безпеки авіації /Монографія. – К.: НАУ, 2011. – 408 с.
8. Iatsyshyn, A.V., Kovach, V.O., Romanenko, Y.O., Deinega, I.I., Iatsyshyn, A.V., Popov, O.O., Kutsan, Y.G., Artemchuk, V.O., Burov, O.Yu., Lytvynova, S.H. Application of augmented reality technologies for preparation of specialists of new technological era 2020) *CEUR Workshop Proceedings*, 2547, pp. 181-200.