

*Вржесневська Г. І.,
Вржесневський І. І.,
Величенко М. А.*

Національний авіаційний університет, Київ, Україна

СВІДОМЕ ТА НЕСВІДОМЕ У ПРОБЛЕМНОМУ ПРОСТОРИ СПРИЙНЯТТЯ СТУДЕНТАМИ ВПЛИВІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Як імпульс до тривалої ефективної трудової діяльності сучасному студентові необхідна досить специфічна психологічна підготовка до ключового моменту життєдіяльності – усвідомлення потреби організму в регулярній, збалансованій руховій активності на усіх етапах життєвого циклу. Прийнято вважати, що спочатку така потреба, а саме, "кінезофілія", властива людині як природна. Нажаль, в силу причин, що історично і соціально склалися, несвідома реалізація цієї потреби у сучасній молоді автоматично не відбувається і, можливо, знаходиться у стадії згасання.

Кардинальні зміни зовнішнього середовища існування людини ведуть не лише до екологічних наслідків, але і накладаються на вітально-антропологічний базис, змінюючи спосіб життя сучасної людини, тим самим посилюючи ризик еволюційних перспектив нашого біологічного виду. Ці зміни екстраполюються на нашу свідомість, тим самим, в свою чергу змінюючи її. Ще актуальнішою стає думка П'єра де Шардена, що людина в еволюційному контексті "...одночасно і гравець, і карта, і ставка...". У цьому контексті, мінімізація об'ємів рухової активності, особливо підростаючих поколінь, викликає обґрунтовану тривогу фахівців різних напрямлень, пов'язаних з фізичною культурою – тренерів, педагогів, психологів, фізіологів, медиків у всьому світі. Виникає питання, чому сучасна людина та наше суспільство вербально визнає необхідність регулярного використання фізичних вправ для підтримання оптимального фізичного стану свого організму, але у повсякденному житті все частіше ігнорує це знання?

Також треба зауважити що виклики і ризики по відношенню до біологічної основи людини в сучасному глобалізованому суспільстві істотно загострилися під впливом інформаційних зрушень і створення украй привабливого для нашої свідомості "віртуального" простору. Віртуальний світ апелює до слабкостей що притаманні кожній людині сприяє концентрації уваги людини на приємних та не обтяжних для нього речах, думках і відчуттях, намагаючись таким чином акумулювати на себе весь вільний час що приводить до малорухливого способу життя). Таким чином створення паралельного віртуального світу з його псевдоактивністю і квазіреальністю кардинальним чином позначається на природньому балансі рухової активності людини.

Досліджуючи шляхи долучення студентської молоді до збереження або поновлення цього необхідного вітального балансу (з акцентом на подальше фізичне самовдосконалення) фахівці звертають увагу на такий важливий фактор мотиваційної сфери як формування позитивного «ставлення».

«Ставлення», як філософська категорія, є момент та ключовий ланцюг взаємозв'язку всіх явищ, процесів, предметів та дій. Тож ставлення студента або учня яке вже сформувалось до певного процесу, явища чи предмета дає педагогу інформацію для змістовного аналізу. Аналіз ставлення молодій людині до фізичних вправ, зусиль, до власної рухової активності дає можливість викладачу оптимізувати підходи до таких взаємообумовлених категорій як «мотивація» та «мотив». Тож, уточнення ставлення студентів до різних аспектів занять фізичним

вихованням надає новий імпульс щодо розуміння мотиваційної сфери у зазначеній площині.

Також, треба зазначити, що ставлення має безпосереднє відношення до перспектив життєтворчої позиції людини, віддзеркалюючи таким чином світогляд особистості.

У рафінованому вигляді «ставлення» розглядається як продукт діяльності саме психіки людини та апелює до загальної психічної організації людини. Але, відповідно до рухових дій, фізичних зусиль, власної фізичної активності, досліджуючи категорію «ставлення» ми не можемо ігнорувати вплив закономірностей життєдіяльності, тобто фізіології організму людини. Агресивні зрушення внутрішнього середовища під впливом фізичних навантажень (процеси втомлення та відновлення, біохімічні та гормональні зрушення) суттєво впливають на формування відповідного ставлення на несвідомому рівні. Тож, специфіка визначення ставлення людини до фізичних навантажень, власного фізичного стану та тілесності загалом полягає у поєднанні психіки та соматики.

У спробах збереження цього, необхідного, вітального рухового балансу і протидії спокусам пасивного комфорту паралельного віртуального виміру суспільство починає шукати шляхи збереження раціонального об'єму фізичної активності. Створюються і рекламуються нові види рухової активності ("фітнес культура", різноманітні рухові практики, інноваційні види спорту), проводиться агітаційна просвітницька робота (пропаганда здорового способу життя, апеляція до здоров'язберігаючих компетенцій). Загалом у частини соціуму підтримується певний інтерес до фізичної активності, здійснюючи "осередковий" опір прогресуючій несприятливій тенденції.

В той же час, незважаючи на зазначені вище зусилля, згідно з офіційною статистикою, фізична підготовленість і фізичне здоров'я школярів і студентів, у своїй масі, продовжують погіршуватися. Ці тенденції особливо несприятливі для тих сфер професійної діяльності де стан здоров'я та фізичної підготовленості фахівця пов'язана з можливими ризиками для життя інших людей (майбутні пілоти, правоохоронці, пожежники і таке інше). Ми припускаємо що нехтування індивідуальним фізичним розвитком і фізичною підготовленістю молодого людиною найчастіше є результатом несвідомого вибору (в якому бере участь значна кількість факторів). Однак, в подальшому, цей вибір має потребу в коригуванні, або в підтвердженні та підтримці свідомістю і когнітивними функціями.

Завдання педагога в допомозі щодо правильного, позитивного вибору, або у подоланні негативного вибору та спільних з учнем зусиллях у формуванні усвідомленого підходу до фізичних кондицій та параметрів свого тіла. У цьому контексті викладачі фізичного виховання мають справу не тільки з фізичними показниками конкретного студента, але й з психічними процесами які зрештою відносяться до досить непростого вибору: чи є сенс регулярно витрачати час, енергію та фізичні зусилля на підтримку адекватного стану свого тіла; або є сенс ігнорувати власну фізичну слабкість та недосконалість звужуючи таким чином на майбутні перспективи своєї життєдіяльності. Кінцевий вибір у такому роді дисонансу знаходить прояв у філософсько-антропологічній характеристиці «ставлення».

Мета нашого дослідження – дослідити наявність та співвідношення свідомого та несвідомого у проблемному полі формуванні «ставлення» до фізичного виховання.

Тож, відповідно до зазначеної мети, ми обрали наступну методологію досліджень – аналіз літературних джерел та практичного досвіду, тестування, анкетування, статистичні методи обробки отриманих даних.

Результати дослідження. Досліджуючи ставлення до фізичних зусиль та фізичних вправ з точки зору психофізіології масмо зауважити, що первинним елементом формування ставлення є сприйняття органами чуття людини якогось визначеного аспекту. Сприйняття людиною зовнішнього світу з точки зору загальної педагогіки від самого початку і часто безальтернативно, розглядається у контексті свідомості особистості. У той же час, перцепція як система обробки інформації, є результатом свідомої та несвідомої фільтрації даних. Традиційно до цієї системи входять наступні органи чуття: зір, слух, смак, нюх, дотик. Таким чином, частина інформації, що нам надається відповідними аналізаторами, знаходить своє відображення у певних символах та образах, що у педагогічному процесі підтверджуються вербально або візуально. Але під час занять фізичним вихованням наш організм отримує інформацію «внутрішнього споживання». Тобто, додаються сигнали від інших аналізаторів пропроцептивного (рухового), больового, вестибулярного апарату..... Тож сприйняття фізичних вправ, фізичних зусиль та навантажень базується не тільки на свідомій інформації.

Саме у дисонансі між інформацією, що надійшла вербально та візуально у певних символах та інформацією, що організм надає людині через інші канали зв'язку – аналізатори (яка акумулюється на несвідомому рівні) і приховані протиріччя між декламованим та фактичним ставленням до фізичних навантажень. До Вашої уваги відповіді на питання: На що ви орієнтуєтесь у своєму ставленні до фізичних вправ? (у Анкетуванні прийняли участь 146 студентів 1-4 курсів).

Таблиця 1

	Студенти основного відділення	Студенти спортивного відділення
На теоретичні знання	2,4%	-
На відчуття організму після виконання фізичних вправ	53,6%	35%
Намагаюсь комбінувати перше и друге	34,2%	40%
Не замислювався над цим	9,8%	25%

I та III варіанти припускають пріоритет роботи свідомості у формуванні ставлення людини до фізичних вправ та навантаження (40,9% всіх опитаних).

Разом з тим II та IV відповіді припускають «несвідоме ставлення до даного предмету» (59,1% всіх анкетованих).

Можна було припустити, що руховий досвід та досвід м'язової роботи у студентів спортивного відділення є більш різноманітним та на порядок вищим ніж у звичайних студентів. Але, незважаючи на різницю у фізичній підготовці, процент студентів, що орієнтується на «несвідомі» мотиви майже однаковий.