

УДК 378:37.03-057.87(045)

**Вржесневский І. І.,**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спортивної  
підготовки Національного авіаційного університету,  
**Ракина Т. І.,**  
майстер спорту, старший викладач  
кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки  
Національного авіаційного університету,  
**Пахомов В. І.,**  
майстер спорту кафедри фізичного виховання  
та спортивної підготовки Національного  
авіаційного університету,  
**Дейнеко І. В.,**  
старший викладач кафедри фізичного  
виховання та спортивної підготовки  
Національного авіаційного університету

## **ФАКТОР КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

*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 собственной телесностью.*

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

**Постановка проблемы и ее актуальность** 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 определились негативные тенденции к «омоложению» целого ряда заболеваний. 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.

Специалисты физического воспитания сталкиваются с тем; что практически все ребята знают о благоприятном воздействии занятий физическими упражнениями на организм человека и о необходимости регулярных сбалансированных физических нагрузок в индивидуальном режиме жизнедеятельности. Но; тем не менее; лишь меньше половины данного контингента заставляет себя заниматься физической подготовкой самостоятельно (несмотря на минимальное количество обязательных занятий). Результаты анкетного опроса проведенного среди студентов НАУ 2 курса в 2015 году свидетельствуют; что все 100% анкетированных осознают необходимость для себя регулярных занятий физическими упражнениями. Но только 45% опрошенных сами занимаются дополнительно физической подготовкой (из них лишь треть более одного раза в неделю). Таким образом; надо признать; что само по себе знание; как усвоенная информация; к сожалению; не всегда приводит к ожидаемому действию или результату. Человек часто осознанно игнорирует важные в перспективе для своей жизнедеятельности действия в угоду сиюминутным интересам; желаниям и настроениям.

**Целью** нашей статьи является определение возможных проявлений и следствий когнитивного диссонанса в индивидуально приобретенных студентами знаниях о двигательной активности и собственной телесности.

**Изложение основного материала исследования.** 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 определенную

систему; 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.

Принято считать; что существует комплекс знаний про объекты; явления; предметы; людей который условно называют «когнитивной системой». Этот комплекс; привязанный к конкретному объекту; может быть разной сложности; согласованности и взаимосвязи. 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. Нельзя отрицать; что в отношении двигательной активности кроме теоретических и практических знаний присутствуют еще и некое неявное знание самого тела.

Следует подчеркнуть; что это «телесное знание» как отдельный вид знаний есть достаточно специфическое понятие; необходимое именно для педагогики физических усилий и двигательной активности. Такое «телесное знание» тесно связано с двигательным опытом человека (*и соответствующими этому опыту телесными ощущениями*); 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 когницией нельзя пренебрегать.

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. «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 когниций существует момент; в котором сознательно принятые человеком решения вынужденно корректируется 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.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бех І. Д. Виховання особистості. – К.:Либідь; 2003. – Кн.2. – 343 с.
2. Вржесневский И. И. Неучтенные факторы педагогики двигательной активности и поиск перспектив в физическом воспитании студенческой молодежи на современном этапе развития общества. / Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К. : НАУ; 2015. – Вип. 2(7). – С 30-37.
3. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. – New York: Mc Graw-Hill; 1977. – 42 с.
4. Murray M. A.; Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisose. – New York: Prentice – Hall. 1964
5. Howe B. I. Motivation for success in sport// Int. J. SP. PSY. – 1987//1. – P/ 1-9 ІІ.

*I. I. Вржесневський ;Т. І.Ракутіна; В. І. Пахомов; І. В. Дейнеко.*

### **ФАКТОР КОГНИТИВНОГО ДИСОНАНСУ У ПЕДАГОГІЦІ ФІЗИЧНИХ ЗУСИЛЬ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

*Резюме.* Статтю присвячено проблемі когнитивного дисонансу в області фізичних зусиль рухової активності як чинника; що впливає на процес фізичної підготовки учнівської молоді. Метою статті є визначення можливих проявів і наслідків когнитивного дисонансу виникаючого у студентів по відношенню до занять фізичним вихованням і власною тілесністю.

*Ключові слова:* когнитивний дисонанс; «тілесне знання»; лінь; руховий досвід.

*I. Vrzesevsky; T. Rakytina; V. Pahomov; I. Deyneko*

### **FACTOR COGNITIVE DISSONANCE IN PEDAGOGICS PHYSICAL EFFORT AND MOTOR ACTIVITIES**

*Summary.* 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.

*Keywords:* cognitive dissonance; "bodily know-ledge"; laziness; motoring experience.