

УДК 796:159.923(045)

*Вржесневский И.И; Лукашова И.В.,  
Совгиря Т.Н., Пахомов В.И.*

## **КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС В ПРОБЛЕМНОМ ПОЛЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*В статье рассмотрены негативные факторы, образующие платформу для жизненной позиции относительно физических упражнений и нагрузок. Установлено, что наиболее распространенные из них – лень, фобии, зависть, злость, раздражительность, когнитивный диссонанс, влияние «виртуального мира».*

**Постановка проблем и актуальность.** Научно-технический прогресс и соответствующие трансформации в современном обществе существенно изменили эволюционные перспективы человечества. Грандиозное преобразование информационно-коммуникативного пространства (давнее доступ к практически неограниченному ресурсу знаний) повлияло на все сферы жизнедеятельности человека. В то же время, рассматривая физические возможности человека, ограниченные природными закономерностями физиологии нашего организма, надо признать, что эти же трансформации ведут и к негативным тенденциям. В первую очередь принято говорить о рисках для здоровья человека, связанных с гиподинамией и ее последствиями. Гиподинамия перестаёт быть проблемой отдельно взятого человека и его не рационального режима дня. Минимизация физической активности молодого поколения в современном информационном обществе обоснованно вызывает тревогу медиков и специалистов физического воспитания во всем мире.

Принято считать, что физическая активность современного человека обусловлена влиянием конкретных социумов, уровнем физической культуры этих социумов, наметившимися тенденциями развития общества, а также, ментальными традициями и факторами идеологического характера. Естественное для человека желание благополучия для себя и близких в современных условиях всё чаще приобретает характер стойкого стремления к максимальному личному комфорту, основанному на пассивном образе жизни и избегании физических нагрузок. На современном этапе развития украинского общества в коллективном общественном сознании, к сожалению, постепенно формируется мнение о том, что физические упражнения и нагрузки не обязательно должны быть регулярными и могут быть связаны с сиюминутными желаниями и интересами человека. Опосредовано это мнение находит поддержку в замене обязательных регулярных занятий физическим воспитанием – не регулярными,

факультативными. Т.е. когда «не хочется заниматься, то и не надо». Таким образом, наблюдается тенденция к снижению двигательной активности и как результат – пренебрежение действительными интересами своего тела. Отсутствие сбалансированной регулярной двигательной активности и малоподвижный образ жизни, в свою очередь, ведет к преждевременным сердечно-сосудистым заболеваниям, снижению иммунитета, нарушению процессов метаболизма, проблемам опорно-двигательного аппарата и т. д. Учитывая глобальный характер этих негативных сдвигов в физическом здоровье современной молодежи, можно говорить о цивилизационной проблеме.

Однобокая ориентация современной педагогики на спонтанно возникающие и также быстро проходящие интересы и желания возможно и оправдана, как маркетинговый ход (продажа потребителям и их родителям образовательных услуг), но весьма сомнительно в долгосрочной жизненной перспективе. Нельзя не согласиться с Д. Эберхардом, что современное «либеральное воспитание плохо готовит людей к взрослой жизни». Надо заметить, что в доминирующей педагогике в Украине «индивидуальной направленности и гуманистических ценностей» этика ценностей вступает в противоречие с этикой ответственности и логикой жизни. Уровень ответственности по отношению к собственному телу у современной молодежи в результате такого воспитания крайне низок.

На наш взгляд, превалирующему в современной педагогике либеральному направлению в отношении к физическому воспитанию и двигательной активности школьников и студентов, присуща несколько упрощенная трактовка, без учета целого ряда факторов. Существуют негативные факторы, которые традиционно игнорируются специалистами или ускользают от их внимания. Наиболее распространенные из них – **лень, фобии, зависть, злость, подражательство, когнитивный диссонанс, влияние «виртуального мира»**. Следует отметить, что эти факторы в современных педагогических конструктах у идеального «ученика-автодидакта» как бы отсутствуют или, преодолеваются автоматически. Но у реального человека они есть и эту реальность нельзя игнорировать. Вполне допустимо предположение, что каждый студент или ученик может время от времени лениться, бояться, испытывать негативные эмоции по отношению к труду и, таким образом, его «субъективность» будет направлена на избегание учебного материала или дисциплины.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Исследованию проблем когнитивного диссонанса посвящены работы Л. Фестингера, Д. Леонтьева, Т. Дроздовой. Специфические особенности когнитивного диссонанса в сфере физических усилий и двигательной активности представлены в работах И. Вржесневского, В. Сафонова, И. Думанского.

**Цель исследования.** Определить место когнитивного диссонанса в проблемном поле физического воспитания.

Представленные выше факторы достаточно ощутимо варьируются в зависимости от специфики каждого нового контингента занимающихся и их соотношение, как правило, привязано к определенной группе людей, мы можем их обозначить как «контингентные факторы». Таким образом, контингентные

факторы в физическом воспитании – это сопутствующие переменные характеристики психофизиологии человека, находящие выражение в его отношении к данному предмету. Контингентные факторы подчеркивают уникальность сложившегося у данного контингента *пазла* этих переменных характеристик и необходимость для преподавателя перманентно пересматривать варианты педагогических воздействий для данной группы лиц. В нашем представлении в рамках педагогики физических усилий и двигательной активности особенно актуальны те контингентные факторы, которые активно влияют на когнитивные функции, мотивационную сферу и образ жизни *homo sapiens*. Взаимосвязь и взаимопроникновение контингентных факторов в конечном итоге находят отражение в когнитивном диссонансе.

Результаты анкетного опроса 2015-2019 г.г., проведенного среди студентов НАУ I курса, свидетельствуют, что практически все 100 % анкетированных осознают необходимость для себя регулярных занятий физическими упражнениями. Но, несмотря на минимальное количество обязательных занятий, только 45% опрошенных сами дополнительно занимаются физической подготовкой (из них лишь треть более одного раза в неделю).

Можно предположить, что само по себе знание, как усвоенная информация, не всегда приводит к ожидаемому действию или результату. В качестве примера можно привести тот факт, что большинство детей хорошо знают моральные нормы, но при этом время от времени сознательно нарушают их. То же самое касается и двигательной активности: молодой человек часто, даже осознанно, игнорирует важные для своей будущей жизнедеятельности действия в угоду сиюминутным интересам, желаниям и настроениям.

Двигательный опыт у большинства современных студентов крайне ограничен, в том числе и опыт принуждения своего тела к физическим усилиям. Желание его приобретать и работать над совершенствованием физических кондиций своего тела у большинства представителей молодого поколения еще меньше. Однако без регулярных занятий физическими упражнениями и без приобретения соответствующего двигательного опыта тела физическое воспитание теряет смысл. Т. е., без серьезных физических нагрузок и испытаний тела работа лишь в консультативном режиме (теория, агитация) – малопродуктивна и ведет к преждевременному дряхлению.

**Когнитивный диссонанс** в сфере двигательной активности человека тесно взаимосвязан с другими контингентными факторами и особенно с «ленью». Можно сказать, что лень, фобии, «виртуальные интересы» человека ищут себе оправдание (в том числе и в подсознании) и, в конечном итоге, находят свое выражение в когнитивном диссонансе. У человека на протяжении жизни накапливаются различные знания (когниции) в отношении своей телесности и собственных физических функций. Выбор, каким из этих знаний отдать предпочтение, не всегда однозначен и может быть растянут во времени.

В контексте перспектив индивидуальной жизнедеятельности необходимо аккумулировать достаточно разнообразный и длительный двигательный опыт и иметь возможность проанализировать его на двух уровнях – бессознательном и

сознательном. И здесь возникает вопрос – на что ориентируется человек в своем отношении к физическим упражнениям? Мы предложили 4 варианта ответа (см. таблицу №1).

Таблица №1

№ п/п	Вопросы анкеты	Основное отделение (17-18 лет)	Спортивное отделение (17-21 лет)	Сотрудники (40-45 лет)
1.	На теоретические знания	2,4%	–	5,5%
2.	На ощущениях организма после выполнения физических упражнений	53,6%	35%	39%
3.	Стараюсь комбинировать первое и второе	34,2%	40%	44,4%
4.	Не задумывался над этим	9,8%	25%	11,1%

1 и 3 варианты ответов предполагают приоритеты работы сознания в формировании отношения человека к физическим упражнениям и нагрузкам (40,9% всех опрошенных). 2 и 4 ответы предполагают «бессознательное» отношение к данному предмету (59,1% анкетированных). Таким образом, можно предположить, что в отношении «телесности» (физических кондиций собственного тела) большинство людей ориентируются на бессознательные ощущения и не в полной мере доверяют сознанию.

Формирование адекватного отношения к физическим упражнениям и нагрузкам и индивидуализация физической подготовленности – параллельные процессы и их взаимодействие находит отражение в долгосрочной жизненной перспективе студента. Иерархия сознательного и бессознательного в отношении к физическим кондициям собственного тела не имеет четко выраженных границ. В отношении к собственному телу, людям присуща некоторая декларативность (не подкрепленная действием) и амбивалентность.

Можно предположить, что в диссонанс между собой могут вступать не только теоретические и практические знания, но и «телесное знание». В контексте дальнейших научных исследований, а также наметившихся трансформаций педагогики в современном обществе, пора расширить представление о познавательной деятельности человека добавив к теоретическому и практическому знанию находящееся пока в донаучном состоянии «телесное знание». Безусловно, телесное знание носит ярко выраженный витальный характер. Ключевой вопрос идентификации «телесного знания» в следующем – «Возможно ли бессознательное считать знанием?». Если «Нет», то несмотря на то, что априори есть знания нашего тела – нет телесного

знания. Если «Да» – телесное знание существует. Игнорирование в познавательной деятельности телесного знания, как такового, на протяжении всей истории человечества, уже привело к трудно поправимым негативным последствиям обще цивилизованного характера. Мы часто игнорируем то, что не поддаётся (или с трудом поддаётся) визуализации и вербализации. К тому же телесное знание пока носит *сугубо* индивидуальный характер, так как базируется в основном на личном двигательном опыте, генетической памяти и бессознательных поведенческих реакциях, присущих нашему биологическому виду. Но его отсутствие в инструментарии познания нами окружающего мира оправдано лишь в том случае, если конечная цель нашей цивилизации – интеграция человека с машиной (компьютером).

В противостоянии разного рода обозначенных когний существует момент, когда сознательно принятый человеком выбор, при непосредственной реализации, корректируется на уровне бессознательного. Вероятно, поэтому, в сфере двигательной активности среди студентов самая распространенная форма решения (или квазирешения) когнитивного диссонанса – откладывание, перенос окончательного выбора на будущее. И это тоже выбор. Это решение встречается чаще, чем позитивное или негативное по отношению к необходимости индивидуальных регулярных физических нагрузок. Но, как и негативный выбор, ведет к самообману и сомнительным жизненным перспективам человека.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бех І. Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Кн.2.2. – 343 с.
2. Вржесневский И. И. Неучтённые факторы педагогики двигательной активности в контексте поиска перспектив физического воспитания студенческой молодёжи. / Вісник НАУ Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К. : НАУ;– 2015.Вип. 2(7).– С. 30-57.
3. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior.5 th ed. – New York: Mc Graw-Hill,1977. – 42 p.
4. Murray M. A. Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. – New York: Prentioe – Haih.1964.
5. Howe B.I. Motivation for success in sport // Int.J.SP.PSY. – 1987//1. – P/1-9 I.I.
6. Вржесневский И. И.Фактор когнитивного диссонанса в педагогике физических усилий и двигательной активности. / Вісник НАУ Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К.: НАУ; – 2017.Вип. 1(10).– С. 33-35.
7. Сафонов В.К. Когнитивный диссонанс в эксплицитно-имплицитном механизме достижений в спорте // Материалы международной конференции «Ананьевские чтения», СПб., 2018. – С. 148-151.