

*Іван Вржесневський, канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
Вікторія Гарнусова, Катерина Старостіна
(Національний авіаційний університет, Україна)*

Ставлення студентів до певних аспектів фізичного виховання у контексті свідомого та несвідомого

У роботі надані результати дослідження щодо наявності аспектів «свідомого» та «несвідомого» у проблемному полі формування ставлення студентів до занять фізичними вправами. Автори припустили, що сприйняття організмом інформації у певних символах і сигналах щодо фізичних навантажень та інших аспектів рухової активності від рухового, больового, тактильного вестибулярного та інших аналізаторів впливає на ставлення людини до фізичних вправ на несвідомому рівні. За даними анкетного опитування майже 60% студентів орієнтується на «несвідоме» у відношенні до фізичного виховання.

Вступ. Як імпульс тривалої ефективної трудової діяльності для сучасного студента важлива досить специфічна психічна підготовка до критичних моментів життєдіяльності, повноцінної дієздатності – усвідомлення того, що організму потрібна регулярна, збалансована рухова активність на всіх етапах життєвого циклу. Загальновизнано, що спочатку ця потреба, яка називається «кінезія», є природною властивістю людини. На жаль, через історичні та соціальні причини неусвідомлене задоволення цієї потреби сучасною молоддю не є автоматичним і, можливо, перебуває у фазі відмирання. Різкі зміни зовнішнього середовища існування людини не тільки призводять до екологічних наслідків, а й накладаються на загальні основи життя, змінюючи таким чином антропологічні підтексти життя сучасних людей, тим самим підвищуючи ризик еволюційних перспектив нашого біологічного виду. Ці зміни екстраполюються на нашу свідомість, яка, у свою чергу, змінює її.

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 та медиків у всьому світі. Виникає питання, чому сучасна людина та наше суспільство вербально визнає важливість регулярного використання фізичних вправ для підтримання оптимального фізичного стану свого організму, але у повсякденному житті все частіше ігнорує це знання.

Слід також зазначити, що виклики та ризики, пов'язані з біологічною основою людських істот у сучасних глобалізованих суспільствах, значно загострилися через істотні зміни інформаційного поля та створення «віртуальних» просторів, які звертаються до нашої свідомості. Віртуальний світ звертається до властивих кожній людині слабкостей і допомагає зосередити людину на речах, думках і почуттях, які їй приємні, а не в тягар, тим самим намагаючись сконцентрувати весь вільний час, що, у свою чергу, призводить до сидячого малорухливого способу життя. Тому, створення

паралельного віртуального світу з псевдодіяльністю та квазіреальністю принципово впливає на природний баланс рухової активності людини. Досліджуючи шляхи залучення студентської молоді до збереження або відновлення цього бажаного балансу (зосереджуючи увагу на подальшому фізичному самовдосконаленні), експерти акцентують увагу на такому важливому факторі у сфері мотивації, як формування позитивного «ставлення».

«Ставлення» як філософська категорія є моментом і ланкою взаємозв'язку всіх явищ, процесів, об'єктів і дій. Таким чином, уже сформоване ставлення студентів до процесу, явища чи теми дає вчителям значущу інформацію для аналізу. Аналіз ставлення молодих людей до фізичної активності, зусиль і власної рухової активності дозволяє вчителям оптимізувати підходи до взаємопов'язаних категорій, таких як «мотивація» і «мотив». Тому, слід з'ясувати ставлення студентів до всіх сторін фізичного виховання який надає новий поштовх до освіти в розумінні домену мотивації у зазначеній площині. Слід зазначити ще те, що ставлення безпосередньо пов'язане з поглядом людини на життя і, отже, відображає її світогляд.

У рафінованому вигляді «ставлення» розглядається як продукт самої психічної діяльності людини і 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 законів 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 соматички.

Щоб зберегти зазначений необхідний вітальний баланс рухів і протистояти спокусам пасивного комфорту в паралельних віртуальних вимірах, суспільство почало шукати способи підтримувати розумну кількість фізичної активності. Створення та розповсюдження нових видів рухової активності («Фітнес-культура», різноманітні види спорту, інноваційні види спорту), пропагандистська та просвітницька робота (пропаганда здорового способу життя, заклик до вміння берегти здоров'я). Загалом частина суспільства зберігає певний інтерес до фізичної активності, роблячи «центр» стійкою до несприятливих тенденцій прогресу.

Водночас, незважаючи на вищезазначені зусилля, згідно з офіційною статистикою, фізичний стан і фізичне здоров'я більшості школярів і студентів продовжує погіршуватися. Ці тенденції особливо глибокі для сфер професійної діяльності, де здоров'я та фізична підготовленість спеціалістів пов'язані з можливими ризиками для життя інших людей (майбутні пілоти, правоохоронці, пожежники і таке інше). Ми припускаємо що нехтування індивідуальним фізичним розвитком і фізичною підготовленістю молодою людиною найчастіше є результатом несвідомого вибору (в якому бере участь значна кількість факторів). Однак, в подальшому, цей вибір має потребу в

корекції відповідно до істинних інтересів людини, а 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, експлікацію власних логічних схем, статистичні методи обробки отриманих даних.

Результати дослідження. З точки зору психофізіології, щоб дослідити ставлення людей до фізичної праці та фізичних вправ, слід зазначити, що базовим чинником у формуванні ставлення є сприйняття певного аспекту органами чуття людини. Сприйняття людиною зовнішнього світу з точки зору загальної педагогіки від самого початку, і часто безальтернативно, розглядається у контексті свідомості. Водночас треба зауважити, що сприйняття як система обробки інформації є результатом свідомої та несвідомої фільтрації даних. Традиційно в цю систему входять органи чуття: зір, слух, смак, нюх, дотик. Тому частина інформації, яку нам надають відповідні аналітики, відображається в певних символах і зображеннях, які підтверджуються вербально чи візуально під час навчального процесу. Але на заняттях з фізичного виховання наш організм отримує інформацію про «внутрішнє тертя». Тобто додавання сигналів від інших: рухового (або кінестетичного), больового, тактильного вестибулярного аналізаторів. Тож сприйняття фізичних вправ, фізичних зусиль та навантажень базується не тільки на свідомій інформації. Результати анкетного опитування проведеного у 2022 році серед студентів I курсу виявили, що 68,5 % декларують «позитивне» ставлення до занять з фіз. виховання, 2,2% «негативне», 16% «нейтральне» (байдуже), 13,3% «не визначилися». Додамо, що, згідно анкетування, 37,7% студентів I курсу вважають, що вони регулярно (2 рази на тиждень) самостійно займалися фізичними вправами останні 2 роки.

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 взяли участь 146 студентів 1-4 курсів). Для порівняння у опитуванні брали участь студенти з невеликим руховим досвідом (основне відділення), та студенти груп підвищення спортивної майстерності (ПСМ)

Таблиця 1

Варіанти відповідей		Студенти основного відділення	Студенти груп ПСМ
1.	На теоретичні знання	2,4%	–
2.	На відчуття організму після виконання фізичних вправ	53,6%	35%
3.	Намагаюся комбінувати перше і друге	34,2%	40%
4.	Не замислювався над цим	9,8%	25%

Розглянемо результати опитування студентів основного відділення. І 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 варіанти відповіді припускають «несвідоме ставлення до даного предмету» (59,1% всіх анкетованих).

Аналізуючи результати анкетування студентів груп ПСМ зауважимо, що у «спортсменів» суттєво більше студентів, що вибрали третій варіант відповіді, що є показником роботи свідомості. У той же час значний відсоток студентів груп ПСМ (25%) навіть не замислюються над аспектами формування свого ставлення до певних фізичних кондицій.

Таким чином, 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, приблизно 60%.