

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).04

Вржесневська Г.І.,
аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Вржесневський І.І.,
канд. наук з фіз. вих та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного підготовки,
Національний авіаційний університет, Київ
Лукашова І.В.,
старший викладач, Національний авіаційний університет, Київ
Ракітіна Т.І.,
старший викладач, Національний авіаційний університет, Київ

СВІДОМЕ ТА НЕСВІДОМЕ У ПРОБЛЕМНОМУ ПРОСТОРІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Студентська молодь у теоретичній площині усвідомлює ризики щодо стану власного здоров'я, пов'язані з наслідками перманентної гіподинамії та позитивний вплив регулярних занять фізичними вправами на стан свого організму та перспективи життєдіяльності загалом. Та знання далеко не завжди спонукає людину до системних зусиль у контексті фізичної самопідготовки. За баченням авторів, теоретичні знання щодо фізичного розвитку та вдосконалення рухової функції людини, що має обмежений руховий досвід, вступають у когнітивний дисонанс з цілим рядом контингентних факторів (лінощі, фобії тощо). Висунуте припущення, що в площині фізичної активності, у зазначений когнітивний дисонанс, вступають когніції як свідомого походження, так і несвідомого характеру.

Мета дослідження – виявлення наявності та співвідношення свідомого та несвідомого у проблемному полі формування «ставлення» до занять фізичним вихованням. У ході досліджень теоретичні схеми та побудови перевірялись за результатами анкетування. У опитуванні прийняли участь 272 студента першого курсу Національного Авіаційного Університету. Було визначено, що когніції пов'язані зі «свідомим» у ставленні до фізичного виховання орієнтуються 28,6% опитуваних, а на «несвідомі» 71,4% студентів. Тож, у процесі остаточного вибору студентів, щодо ставлення до фізичного виховання, «несвідоме» є одним з впливових факторів.

Ключові слова: фізичне виховання, ставлення, свідоме, несвідоме, когнітивний дисонанс

Vrzhesnevskaya A., Vrzhesnevskiy I., Lucashova I., Rakitina T. Conscious and unconscious in the problem space attitude of students to physical education. The challenges and risks to the human biological basis are related to the minimization of motor activity of the individual and the subsequent consequences of permanent hypodynamic. Regular use of physical exercises and loads in the modern information society is gaining new importance. Students, in theory, are aware of these risks and the positive impact of regular exercise on their body and life aspects in general. But this knowledge not always encourages a person to systemic efforts in the context of physical self-training. According to the authors, theoretical knowledge about physical development and improvement of the person's motor function who has limited motor experience, enter into the cognitive dissonance with the whole list of contingent factors, such as laziness, phobias, negative emotions, etc. There is an assumption that in the area of physical activity, not only conscious cognitions occur, but also unconscious or partly-conscious, in mentioned above cognitive dissonance. The final choice is made by finding out the attitude to the perspectives of the state of one's physical body and means of correcting unacceptable deviations of the personality in such a dissonance.

Goal of our research is to reveal existence and correlation of conscious and unconscious in problematic area of shaping of the attitude to the exercising. Proposed goal of the research determines usage of interdisciplinary approach. During the research we used complex of methods, among which are: evaluation of the literature and practical experience, questionnaires, methods of mathematical statistics, explication of personal logical systems. During the research theoretical diagrams and developments were checked in accordance with the results of the questionnaire. 272 freshmen of the National Aviation University took part in this questionnaire. Results determined that 28,6% of students would use conscious cognitions relatively to physical training, and 71,4% would use unconscious. Students in the process of final selecting of attitude to personal physical state, unconscious (not controlled), is one of the main influential factors.

Key words: physical education, attitude, conscious, unconscious, cognitive dissonance

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як імпульс до тривалої ефективної трудової діяльності сучасному студенту потрібна психологічна підготовка до ключового моменту праці – 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 областей фізичної культури, педагогів, психологів, фізіологів, медиків у всьому світі.

Виникає питання, чому сучасна людина вербально визнає необхідність регулярного використання сучасних вправ для підтримання оптимального фізичного стану свого організму, але у повсякденному житті все частіше ігнорує це знання?

Також, треба зауважити, що виклики і ризики у відношенні 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 обтяжливих 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.

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 таким чином "осередковий" опір прогресуючій несприятливій тенденції [2; 5; 7].

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 [2; 6; 7]. Ці тенденції особливо несприятливі для тих сфер професійної діяльності де стан здоров'я та фізичної підготовленості фахівця пов'язаний з можливими ризиками для життя інших людей (майбутні пілоти, правоохоронці, пожежники і таке інше). Є припущення що нехтування індивідуальним фізичним розвитком і фізичною підготовленістю молодого людиною найчастіше є результатом когнітивного дисонансу, 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 [1; 4; 5].

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 [3; 5; 8]. Тож дослідження причин виникнення та специфіки когнітивного дисонансу у сфері фізичного виховання є досить актуальним.

Мета нашого дослідження – дослідити наявність та співвідношення свідомого та несвідомого під час когнітивного дисонансу у проблемному полі формуванні «ставлення» до занять фізичним вихованням.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел та практичного досвіду, тестування, анкетування, статистичні методи обробки отриманих даних. Також, у ході досліджень застосовувалась експлікація власних логічних схем.

Виклад основного матеріалу дослідження. Обмеження фізичних зусиль і рухової активності людини в умовах сучасного постіндустріального суспільства, в ідеалі, має стимулювати пошук впливів з метою компенсації наростаючого негативного дисбалансу. Удосконалення і модернізація фізичного виховання молоді, в рамках такого пошуку, вимагає істотного розширення предметного поля з вторгненням в наукові сфери філософії, антропології, соціології та особливо психології. Педагогічний контекст зазначених досліджень найбільш доцільно розглядати у визначенні індивідуальної перспективи кожної окремої людини. Одночасно треба визнати, що саме у педагогічній площині процесу фізичного виховання присутні ряд загальних для всіх проблемних факторів що мають складні психологічні підтексти. Нажаль, у сучасній теорії і методиці фізичної культури, і фізичного виховання зокрема, не приділяється належної уваги більшості з цих факторів. У той же час, ігнорування цих обставин, ставить під сумнів ефективність подальшого використання отриманих учнем в процесі фізичного виховання знань, умінь і навичок. Варіативність впливу співвідношення цих факторів між собою досить висока і змінюється безпосередньо в залежності від індивідуальних особливостей контингенту учнів (Вржесневський І.І., Контингентні фактори).

Також спільною особливістю цих контингентних факторів є те, що без урахування їх впливів усі нововведення, інновації та покращення в сфері рухової активності учнівської молоді будуть носити поверхневий характер. До таких контингентних факторів, що зазвичай ігноруються, можна віднести: лінь, фобії, звички, почуття сорому за свою фізичну недосконалість (дійсне, або уявне), деструктивний вплив «віртуального світу», когнітивний дисонанс. Слід зауважити, що у контексті сучасних педагогічних уявлень про "суб'єкт-суб'єктні" відносини у ідеального учня-автодидакта ці контингентні фактори як би відсутні або долаються автоматично. Але у реальної людини ці обставини присутні і активуються в процесі фізичного виховання. Цілком припустимо, що кожен студент або учень може час від часу лінуватися, відчувати страх або негативні емоції по відношенню до власних фізичних зусиль, або вважає доцільним витрачати час на щось більш приємне ніж обтяжливі фізичні тренування. До того ж у сучасних реаліях патерн «інтерес учня» досить часто студент сприймає як те що зручно для учня. До того ж, у сучасних реаліях патерн «інтерес учня» студент досить часто сприймає як «зручно для учня». Таким чином, є велика вірогідність що «суб'єктність» учня за результатом когнітивного дисонансу (вибору) буде спрямована на уникнення засвоєння навчального матеріалу, тобто фізичних навантажень і вправ, з відповідними наслідками для власного тіла [3]. Також слід зазначити, що всі ці прояви психіки людини в тій чи іншій мірі, як складові різних когніцій, беруть участь в когнітивному дисонансі в сфері рухової активності. Виникає запитання – чи можливо віднести ці фактори до когнітивного несвідомого? У доступній нам літературі до когнітивного несвідомого відносять знання пов'язані з вербальними та візуальними символами. Якщо термін «когнітивне несвідоме» розширити з урахуванням тілесних та м'язових відчуттів він стає придатним до користування.

Необхідно також прийняти до уваги, що ці фактори по різному сприймаються психікою людини на рівні свідомості

або підсвідомості в залежності від набутого рухового досвіду і індивідуального типу вищої нервової діяльності та викликають досить часто непередбачуваний емоційний підтекст.

Зважаючи на те, що у когнітивному дисонансі щодо відношення людини до власної рухової активності задіяна досить велика кількість елементів різного рангу та ступені участі, на свідомому та несвідомому рівнях, які реалізуються за наявності різних умов та передумов його варто розглядати та досліджувати як – складну, багаторівневу ієрархічну систему протидій та взаємовпливів згаданих факторів. Оскільки ця система у кожній людини має специфічну, притаманну саме цій людині композицію, можна казати про дослідження певної «архітекτονіки» когнітивного дисонансу, як поліаспектного явища нашої психіки. Навіть у окремо взятої людини у ієрархії елементів когнітивного дисонансу може спостерігатися рухливість та зміна підтекстів у темпорально-ситуативному аспекті.

Для систематизації, та навіть для опису такого складного явища нашої психіки недостатньо однієї інтерпретації, або однієї парадигми. Є потреба у всебічному, об'ємному розгляді, з різних ракурсів та під різним кутом зору. Такий підхід обумовлює міжпредметний характер подальших досліджень.

Остаточний результат когнітивного дисонансу – це вибір. Цей вибір (реальний, не декларативний) знаходить виявлення у внутрішньому ставленні людини до фізичних кондицій власного тіла та до засобів корегування неприйнятних для особистості відхилень [4]. Таким чином, **ставлення** є основою життєвої позиції людини щодо власної тілесності та частиною світогляду. У свою чергу ставлення стає головною передумовою створення адекватної довгострокової мотивації до регулярних фізичних зусиль (тренування свого тіла). Тож, у цьому контексті «вибір» у когнітивному дисонансі можна розглядати як один із системоутворюючих факторів світогляду людини.

Процес прийняття рішення щодо вибору не завжди є спонтанним, що приходить раптово і зненацька. Він може істотно відрізнятися відповідно до накопичених людиною знань, власного рухового досвіду, типів психодинамічних властивостей (типів вищої нервової діяльності). На нашу думку, до дослідження зазначеної вище моделі архітекτονіки мають входити:

1. Структурні елементи когніцій (в тому числі – лінь, фобії, руховий досвід);
2. Психофізіологічні рівні прийняття рішень (механічний – несвідомий; свідомий; змішаний);
3. Темпоральні зони та фази через які проходить психіка людини до та під час когнітивного дисонансу у своїй свідомості.

На нашу думку, є сенс більш детально розглянути саме структурні елементи та визначити їх як: контрольовані свідомістю, частково контрольовані свідомістю та неконтрольовані.

До контрольованих свідомістю когніцій відносяться теоретичні когніції щодо місця рухової активності у підтримці оптимального стану функціональних систем організму, та практичні знання у забезпеченні здорового способу життя. До частково контрольованих можна віднести власний руховий досвід (контроль свідомості за рахунок самооцінки та самоаналізу), побутові звички тощо. Почуття залежності, лінощі та фобії більшою мірою неконтрольовані нашою свідомістю, але як елемент когнітивного дисонансу мають суттєвий вплив щодо прийняття вибору. Тілесне знання у цьому конструкті є окремим специфічним елементом когнітивного дисонансу (саме у площині фізичної активності).

Таким чином, ми висуваємо припущення, що у площині фізичної активності у когнітивний дисонанс можуть вступати як когніції свідомого походження, так і несвідомого або змішаного (частково свідомого). Як свідоме так і несвідоме можуть виступати на різні боки конфлікту, підтримуючи протилежні позиції дискурсу. Також і корекція прийнятого рішення може проходити на свідомому та несвідомому рівні прискорюючи, спотворюючи або відтермінуючи таким чином остаточний вибір. У цьому контексті саме участь свідомого і несвідомого у когнітивному дисонансі стає предметом нашого наукового пошуку.

У 2015 році на кафедрі фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету була розроблена анкета (Вржесневський І.І., Вржесневська А.І.) із 21 питання з метою визначення «ставлення» студентів до власної тілесності. 9 з питань анкети, у той чи іншій мірі, торкалися співвідношення свідомого та несвідомого у ставленні людини до фізичних можливостей свого тіла. Оскільки класифікація отриманої інформації що надходять від аналізаторів нашого тіла, в контексті несвідомого, напругу не супроводжується кількісними характеристиками і класифікується в основному за якісними показниками, ми також досліджували наявність вражень, почуттів та емоцій (приємно, неприємно і т.і.). Вашій увазі надаються результати анкетування студентів Національного авіаційного університету І курсу у 2018-2020 рр. У анкетуванні прийняли участь загалом 272 студента спеціального (132) та основного (140) відділень.

Спробуємо більш детально розглянути це задеклароване ставлення. Відповіді на пряме запитання **«Яке Ваше ставлення до занять фізичною культурою?»** 95,95% студентів відповіли «позитивне» (у 2015-2016 рр. було 100%); 0% «негативне»; 2,55% «байдуже»; ще 1,5% «не визначились»). Треба зауважити, що байдуже ставлення задекларували винятково представники спеціального відділення (СМГ). Відповіді на частину інших питань анкети повинні були показати наявність та баланс свідомого та несвідомого у «когнітивному наборі» формування власної життєвої позиції (тобто ставлення) щодо фізичного виховання.

У першу чергу ми розглянули такі питання:

- «На що Ви більше орієнтуєтесь у своєму ставленні до фізичного виховання?» (у анкеті питання № 3 має 5 варіантів відповідей);

- «Що на Вашу думку, може сприяти вихованню позитивного ставлення до фізичної культури?» (у анкеті питання № 4 має 7 варіантів відповідей);

- «Що викликає небажання займатися фізичними вправами?» (у анкеті питання № 13 має 7 варіантів відповідей).

Згідно результатів анкетування 61,9% студентів І курсу НАУ у ставленні до фізичного виховання орієнтуються на фізичні відчуття власного організму (до, підчас, та після виконання фізичних вправ). Тобто більшість студентів орієнтується на несвідомі «почуття» організму у виборі щодо ставлення до такого суттєвого елементу життєтворчості як формування

фізичних якостей свого тіла. Відповідь «не замислювався над цим» дали 9,5% опитаних (що теж вказує на відсутність свідомого уявлення щодо власних фізичних кондицій). Тож, загалом, 71,4% студентів роблять свій вибір відносно ставлення до фізичного виховання та самовиховання орієнтуючись на несвідоме або частково контрольоване свідоме (див. табл. 1).

Таблиця 1

Питання	Відповіді				
На що Ви більше орієнтуєтесь в своєму відношенні до фізичного виховання	На теоретичні знання про необхідність регулярної рухової активності	На фізичне почуття Вашого організму після виконання фізичних вправ і фізичних навантажень	Намагаюся комбінувати перше і друге	Не замислююся над цим	На суспільну думку (ЗМІ, погляди оточуючих)
	3,2%	61,9%	23,8%	9,5%	1,6%

Заслугує уваги розподіл варіантів відповідей на питання, які умовно можна віднести до позиціонування свідомого ставлення до власного тіла. Таких відповідей три:

- орієнтуються на теоретичні знання 3,2%;
- намагаються комбінувати уявлення про фізичні почуття та теоретичні знання 23,8%;
- на суспільну думку (ЗМІ, погляди оточуючих) 1,6%.

Таким чином, на когніції пов'язані зі свідомим у цьому питанні орієнтуються загалом 28,6% опитаних студентів, з яких більшість намагаються аналізувати ситуацію, тобто комбінують теорію з практикою (див. табл. 1).

Підтвердити або спростувати розподіл пріоритетів між свідомим та несвідомим у площині визначення ставлення сучасного студента до власних фізичних кондицій повинні були результати відповідей на питання «Що сприяє, на Вашу думку, позитивному ставленню до фізичної культури?» (див. табл. 2).

Таблиця 2

питання	відповіді						
Що сприяло б, на Вашу думку, вихованню позитивного ставлення до фізичної культури	Відчуття м'язового задоволення	Товариші	Викладач з фізичного виховання	Книги, газети	Батьки	Доступність спортивних споруд	Інтернет, телебачення
	54%	19%	6,4%	0%	4,75%	11,1%	4,75%

Серед 7 варіантів відповідей лише одна апелювала до несвідомого, а саме «відчуття м'язового задоволення». Інші варіанти відповідей мали різноплановий дискурс (у тому числі з соціальним або педагогічним підтекстом):

- думка товаришів (вплив спільної свідомості колективу, або звички до наслідування) 19%;
- викладач з фізичного виховання 6,4%;
- книги, періодичні видання 0%;
- батьки 4,75% (орієнтуються виключно дівчата);
- доступність спортивних споруд 11,1% (спроба виправдання);
- Інтернет, телебачення 4,75%.

Якщо зважити що варіант відповіді «відчуття м'язового задоволення» набрав 54%, а інші варіанти загалом 46% можна припустити що такі більшість студентів саме на несвідомому рівні аналізує власне ставлення та формує пріоритети щодо перспектив розвитку і функціонування власного тіла.

Результати відповідей на друге питання підтверджують присутність несвідомого у процесі формуванні «вибору» (71,4% та 54%).

Ще одним моментом який дає можливість більш об'ємного уявлення щодо ставлення студентів до фізичних зусиль власного тіла є питання «Що викликає небажання регулярно займатись фізичними вправами?». Досліджуючи відповіді на це питання ми одночасно визначаємо найбільш поширені виправдання людини перед собою за уникнення від адекватних фізичних навантажень та зменшення рухової активності. Серед 8 варіантів відповідей ми бачимо наступний розподіл:

- брак часу 30,1%;
- лінощі 28,6%;
- втома 27%;
- психічні напруження 4,75%;
- негативне ставлення до фізичних навантажень 4,75%;
- нестача сну 3,2%;
- нестача волі 1,6%.

Наявність достатньої кількості таких відповідей як лінощі, негативне ставлення до фізичних навантажень та нестача волі (загалом 34,95%) свідчать про спроби студентів провести початковий аналіз ситуації та самоаналіз, і відвертість цих адресантів. Водночас «негативне ставлення до фізичних навантажень» може свідчити, що відповідний вибір у когнітивному дисонансі щодо спрямованості власних фізичних зусиль вже зроблено (4,75%). У цьому випадку виникає потреба у

додаткових, досить непростих педагогічних корекцій та впливах. Інші відповіді носять характер стандартних виправдань людини до неприйнятих або не виконаних власних рішень та повертає до вступної частини нашої праці (браку часу та втома провокується латентними лінощами, фобіями, та створенням паралельного віртуального простору з його псевдо активністю). Треба додати, що «лінощі» та «втома» є проекцією відповідних відчуттів організму та знову свідчать про наявність несвідомого (загалом 55,6% анкетованих) у виборі дії або бездіяльності.

Висновки:

1. Виявлена тенденція поступової зміни у ставленні студентів до занять фізичною культурою загалом (4,05%). Ця тенденція підтверджується ставленням студентів до фізичних навантажень (негативне 4,45%).

2. Визначено, що більшість студентів у ставленні до фізичного виховання і фізичної культури орієнтуються на «несвідомі почуття» організму. Тож, у процесі когнітивного дисонансу остаточного вибору студента щодо ставлення до власних фізичних кондицій та параметрів тіла, несвідоме (або неконтрольоване свідомістю) є одним з впливових факторів).

Література

1. Аллахвердов В. М. Сознание и когнитивное бессознательное / В. М. Аллахвердов, Е. Ю. Воскресенская, О. В. Науменко // Вестник Санкт-Петербургского университета, 2008. – 12 (2). С. 10 – 18.
2. Ареф'єв В. Г. Модернізація змісту фізичного виховання учнівської молоді / В. Г. Ареф'єв, Н. Д. Михайлова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – 1 (70). С. 274 – 278.
3. Вржесневський І. І. Фактор когнітивного дисонансу в педагогіці фізических усилий и двигательной активности / И. И. Вржесневский // Вісник НАУ. Серія Педагогіка. Психологія., 2017. – 1(10). С. 33 – 35.
4. 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.
5. Вржесневський І. Когнітивний дисонанс у проблемному полі фізичного виховання / І. Вржесневський, І. Лукашова, Т. Совгіря, В. Пахомов // Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія: зб.наук.пр. – К. : Національний авіаційний університет, 2019. – 1(14). – С. 22 – 28.
6. Вржесневський І. І. Неучтенные факторы педагогики двигательной активности в контексте поиска перспектив физического воспитания студенческой молодежи / И. И. Вржесневский // Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія: зб.наук.пр. – К. : Національний авіаційний університет, 2015. – 2(7). С. 30 – 57.
7. Присяжнюк С. І. Теорія і методика фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням здоров'язбережувальних технологій: автореф. дис. на здобуття наук ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Присяжнюк С.І. – К., 2013. – 36 с.
8. Сафонов В. К. Когнитивный дисонанс в эксплицитно-имплицитном механизме достижений в спорте / В. К. Сафонов // Материалы междунар. конф. «Ананьевские чтения». – СПб, 2018.
9. Howe B.L. Motivation for success in sport // J.SP.PSY. 1987/№ 1. P.19.
10. Sloterdijk P. Du mußt dein Leben ändern. – Frankfurt am Main Suhrkamp; 2009. - S. 723.

References

1. Allahverdov V. M. Soznanie i kognitivnoe bessoznatelnoe / V. M. Allahverdov, E. Yu. Voskresenskaya, O. V. Naumenko // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta, 2008. – 12 (2). S. 10 – 18.
2. Aref'yev V. G. Modernizaciya zmistu fizichnogo vihovannya uchnivskoyi molodi / V. G. Aref'yev, N. D. Mihajlova // Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova, 2016. – 1 (70). S. 274 – 278.
3. Vrzhesnevskij I. I. Faktor kognitivnogo dissonansa v pedagogike fizicheskikh usilij i dvigatelnoj aktivnosti / I. I. Vrzhesnevskij // Visnik NAU. Seriya Pedagogika. Psihologiya., 2017. – 1(10). S. 33 – 35.
4. Vrzhesnevskaja G. Stavleniya studentiv specialnih medichnih grup z rznimi individualno-tipologichnimi harakteristikami nervovoyi sistemi do zanyat fizichnim vihovannyam. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. 2020; 1: 104-109. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.104-109.
5. Vrzhesnevskij I. Kognitivnij disonans u problemnomu poli fizichnogo vihovannya / I. Vrzhesnevskij, I. Lukashova, T. Sovgiry, V. Pahomov // Visnik NAU. Seriya: Pedagogika. Psihologiya: zb.nauk.pr. – K. : Nacionalnij aviacijnij universitet, 2019. – 1(14). – S. 22 – 28.
6. Vrzhesnevskij I. I. Neuchtennye faktory pedagogiki dvigatelnoj aktivnosti v kontekste poiska perspektiv fizicheskogo vospitaniya studencheskoj molodezhi / I. I. Vrzhesnevskij // Visnik NAU. Seriya: Pedagogika. Psihologiya: zb.nauk.pr. – K. : Nacionalnij aviacijnij universitet, 2015. – 2(7). S. 30 – 57.
7. Prisyazhnyuk S. I. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya studentiv specialnih medichnih grup z vikoristannyam zdorov'yazberezhuvalnih tehnologij: avtoref. dis. na zdobuttia nauk stupenya doktora ped. nauk: spec. 13.00.02 «Teoriya ta metodika navchannya (fizichna kultura, osnovi zdorovya)» / Prisyazhnyuk S.I. – K., 2013. – 36 s.
8. Safonov V. K. Kognitivnyj disonans v eksplicitno-implicitnom mehanizme dostizhenij v sporte / V. K. Safonov // Materialy mezhdunar. konf. «Ananevskie chteniya». – SPb, 2018.
9. Howe B.L. Motivation for success in sport // J.SP.PSY. 1987/№ 1. P.19.
10. Sloterdijk P. Du mußt dein Leben ändern. – Frankfurt am Main Suhrkamp; 2009. - S. 723.