

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

**БАТРАЧЕНКО І. Г.**  
**ПЛОШИНСЬКА А. А.**

**КОГНІТИВНА ПСИХОЛОГІЯ  
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

МОНОГРАФІЯ

Дніпро  
Видавець Біла К. О.  
2023

УДК 159.9:796:17.036.2(043.3)  
Б 28

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету психології  
та спеціальної освіти  
(протокол № 7 від 28.03.2023 року)*

**Рецензенти:**

Л. П. Журавльова, доктор психологічних наук, професорка;  
І. О. Шинкаренко, кандидат психологічних наук, доцентка.

**Батраченко І. Г.**

Б 28 Когнітивна психологія фізичної активності особистості: моногр. /  
І. Г. Батраченко, А. А. Плошинська. – Дніпро : Видавець Біла К. О., 2023. –  
228 с.

ISBN 978-617-645-507-3

Монографія присвячена дослідженню когнітивних чинників фізичної активності особистості, обґрунтовано концептуальні засади дослідження когнітивних чинників фізичної активності особистості та емпірично встановлено психологічний зміст особистісних конструктів, імпліцитних концепцій та наративів фізичної активності. Поглиблено наукові уявлення щодо вивчення взаємозв'язку рухової діяльності та когнітивної сфери особистості, розроблено модель психологічної детермінації гіподинамії та запропоновано підходи до когнітивної терапії схильності до фізичної пасивності та рухової фасилітації когнітивних процесів постмодерної особистості. За результатами емпіричного дослідження доведено, що категоризація рухового режиму в контексті особистісного конструкту «фізична активність» і пов'язаних з ним імпліцитних концепцій та наративів характеризується низкою когнітивних викривлень та низьким рівнем складності. Окреслено психологічні засади корекції та розвитку когнітивних механізмів регуляції фізичної активності шляхом системної інтеграції парадигм когнітивної та рухової терапії. Доведено доцільність доповнення штучних форм рухової діяльності природоподібними когнітивно-руховими практиками.

Для науковців, викладачів, психологів-практиків та тих хто цікавиться психологією.

**УДК 159.9:796:17.036.2(043.3)**

ISBN 978-617-645-507-3

© Батраченко І. Г., Плошинська А. А., 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП..... 5

### РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

- 1.1. Фізична активність особистості як предмет науково-психологічного та міждисциплінарного аналізу..... 11
- 1.2. Сучасні наукові уявлення про когнітивні чинники у структурі детермінації людської активності..... 36
- 1.3. Концептуальна модель впливу когнітивних чинників на фізичну активність постмодерної особистості ..... 51
- Висновки до першого розділу ..... 61

### РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ТА КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ КОНСТИТУЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ.

- 2.1. Особливості суб'єктивного оцінювання студентами свого рухового режиму в контексті особистісного конструкту «фізична активність» ..... 66
- 2.2. Аналіз рівня об'єктивності та когнітивних викривлень у самооцінках фізичної активності студентів..... 73
- 2.3. Особливості імпліцитних концепцій фізичної активності у фізично активних та фізично пасивних студентів..... 88
- 2.4. Культурно-історична реконструкція генезису викривлень у сфері когнітивної репрезентації фізичної активності та рухової пасивності..... 113
- 2.5. Особливості сприйняття студентами новітніх форм фізичної активності.. 124
- Висновки до другого розділу ..... 132

## РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ КОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ ГІПОДИНАМІЇ ТА РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОСОБИСТІСНИХ КОНСТРУКТІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

3.1. Теоретичне обґрунтування когнітивної терапії гіподинамії, рухової фасилітації продуктивності когнітивних процесів та особистісного зростання.....	134
3.2. Когнітивна корекція гіподинамії та оптимізація рухового режиму традиційними та активними груповими методами навчання.....	158
3.3. Апробація пермафізкультурних практик для оптимізації режиму фізичних та розумових навантажень студентів .....	168
Висновки до третього розділу.....	182
ВИСНОВКИ.....	185
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	190
ДОДАТКИ.....	216

## ВСТУП

Сучасна соціокультурна ситуація розвитку особистості характеризується безпрецедентною з еволюційного та історичного погляду особливістю, коли переважна більшість людей позбавлена необхідності регулярно здійснювати істотні фізичні дії. Індустріальна революція у широких масштабах замінила енергію м'язів роботою різного типу двигунів, а інформаційна революція ще більше зменшила фізичну активність людини, спонукаючи її проводити виробничий час і дозвілля, здебільшого сидячи перед екраном комп'ютера або телевізора в закритому приміщенні. Внаслідок цього не лише важка, але й, навіть, помірна чи легка фізична праця на свіжому повітрі, донедавна знайома більшості людей, стала рідкістю.

Проте втілення в реальність мрій про фізично легке життя численних доіндустріальних поколінь, змушених не лише багато працювати, але й підривати здоров'я надмірними м'язовими зусиллями показало, що така легкість буття має і свій зворотний бік. Нині достеменно встановлено у широкому колі наукових розвідок, що недостатній рівень фізичної активності (гіподинамія, гіпокінезія), як і її надмірність (гіпердинамія, гіперкінезія) шкодить як соматичному, так і психічному здоров'ю людини (В. Бевзюк, О. Габелкова, О. Луценко, Т. Плісюк, Л. Демінська, І. Дикун, О. Кузнецов, Г. Петрова).

Однак, організація та самоорганізація оптимального рухового режиму особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства виявилися досить непростими не лише через необхідність фізіологічного визначення верхніх та нижніх меж оптимальності м'язових навантажень й розробки відповідних фітнес-програм, а й з погляду психології.

Нині очевидно, що у високотехногенному середовищі для особистості створюється психологічне поле (К. Левін) із загалом низькою позитивною валентністю спонукання її до фізичної активності. Натомість доквілля

насичується елементами з негативною валентністю, які спокушають до економії м'язових зусиль (ліфт, автомобіль, готові до вживання продукти, широкорозвинута сфера послуг тощо). Кінезіфілія й спроможність до довільної, свідомої оптимізації власної рухової активності трапляється поки що порівняно рідко.

Відтак віднайдення психологічних резервів фасилітації готовності сучасної особистості до усвідомленого конституювання свого режиму фізичних навантажень є актуальним завданням психологічної науки та практики в умовах розбудови інформаційного суспільства в Україні. При цьому нинішній період перебудови суспільного та особистого життя в умовах пандемії викликаної COVID-19 ще більшою мірою загостив виклики гіподинамії (Н.О. Белкікова, О.В. Булейченко, Р.С. Драч, С.В. Колеснік, В.М. Ляшенко, О.В.Підвальна, О.П. Рудік )

Свідомо, довільна саморегуляція фізичної активності, порівняно з мимовільною, інстинктивною, передбачає досить тривалу рефлексію та антиципацію особистістю власного рухового режиму, що проявляється в різних формах категоризації, нарації та концептуалізації суб'єктом різних параметрів фізичної активності в структурі своєї життєтворчості. Вплив на когнітивні чинники детермінації фізичної активності особистості відкриває значні перспективи боротьби з гіподинамією, яка, на наш погляд, є не лише поведінковою деформацією, але й когнітивним викривленням рефлексії та антиципації рухової діяльності, її категоризації, нарації та концептуалізації, а, часто, й емоційним порушенням у формі кінезіфобії або так званої м'язової ангедонії, неспроможності до переживання «м'язової радості».

Відтак мета дослідження полягала у визначенні когнітивних чинників детермінації фізичної активності особистості.

У першому розділі було розглянуто фізичну активність особистості як предмет науково-психологічного та міждисциплінарного аналізу, проаналізовано наукові уявлення про когнітивні чинники у структурі

детермінації людської активності, розроблено концептуальну модель впливу когнітивних чинників на фізичну активність постмодерної особистості.

Аналіз наукових джерел, присвячених концептуалізації понять «фізична активність» та «фізична пасивність», показує, що їхнє розмежування найчастіше є відносним. Концепт «фізична пасивність» лише зрідка вживається для означення абсолютної відсутності активності. Найчастіше під ним розуміється недостатня активність. Дуже часто під фізичною активністю розуміється оптимальний її рівень і значно рідше виокремлюється та досліджується надмірний рівень фізичної активності, гіпердинамія, гіперкінезія.

Аргументовано, що фізична пасивність як поведінкове порушення не лише зовнішньо детермінована через зниження рухогенної валентності техносферного середовища, але й внутрішньо детермінована внаслідок неготовності особистості перейти на усвідомлений рівень регуляції рухового режиму, яка потребує розвинутої когнітивної репрезентації оптимального формату фізичної активності. Показано, що у сфері рухової діяльності когнітивними чинниками виступають системи особистих конструктів, імпліцитних концепцій та наративів фізичної активності.

Окреслено нові аспекти вивчення феномену фізичної активності, які пов'язані з відходом від дихотомічно-дискретного відмежування фізичної активності від розумової і переходу до континуально-градуйованого їх тлумачення, коли враховується існування інтегрованих форм, розумово-фізичної та фізично-розумової діяльності. Відтак потрібним стає не лише розвиток когнітивних чинників фізичної активності, але й когнітивізація фізичної активності, інтеграція розумової і фізичної діяльності у збалансовану цілісність.

У другому розділі описано особливості суб'єктивного оцінювання студентами свого рухового режиму, представлено аналіз когнітивних викривлень рефлексії фізичної активності, виявлено індивідуальні відмінності

імплицитних концепцій та наративів фізичної активності. Було виявлено дещо парадоксальну тенденцію суб'єктивної недооцінки інтенсивності свого рухового режиму у високоактивних студентів і, навпаки, суб'єктивну переоцінку його в об'єктивно фізично пасивних студентів. Значно менша розбіжність об'єктивних і суб'єктивних оцінок спостерігається у студентів з помірним режимом фізичних навантажень. Зроблено висновок про взаємозв'язок між фізичною активністю та когнітивними механізмами її самокатегоризації. Розвиток когнітивного потенціалу фізичної активності створює передумови для її активізації та підтримки м'язових навантажень на оптимальному рівні, а об'єктивне зниження інтенсивності рухового режиму може включити суб'єктивні механізми виправдання цього процесу, раціоналізації гіподинамії і, навіть, запустити «чаклунське коло» автокаталітичного процесу реципрокного згортання як когнітивної, так і конативної складової моторної діяльності. При цьому найефективнішим способом розірвання та упередження такого «чаклунського кола» буде зустрічний розвиток як фізичної активності, так і її когнітивної репрезентації у психіці суб'єкта, розвитку особистісного конструкту «фізична активність» та розбудова на його базі імплицитних концепцій та наративів.

Ще більш поглиблене дослідження когнітивних механізмів категоризації рухового режиму передбачає переміщення фокусу уваги на рівень систем імплицитних концепцій, якими оснащується конструкт «фізична активність». Найпродуктивнішим способом експлікації індивідуальних відмінностей у системах імплицитних теорій фізичної активності виявився метод побудови їх паремійного профілю, який здійснювався за допомогою виявлення відсотку згоди досліджуваних зі спеціально сформованими вибірками паремій. Кластерний аналіз частково підтвердив емпірично виявлену раніше статистичну поширеність патернів гіподинамічної поведінки. Однак, порівняно із суб'єктивними оцінками за конструктом «фізична активність», за



паремійними профілями більшою мірою виражена налаштованість особистих концепцій на фізичну активність та пом'якшення орієнтацій на гіподинамію.

Аналіз середніх оцінок суб'єктивної згоди досліджуваних з пареміями показав, що особливо велика розбіжність оцінок спостерігається щодо групи паремій, які репрезентують позивне ставлення до рухової пасивності, фізичної ліні. Тому для отримання детальніших даних саме ці паремії обрано для нарративного інтерв'ювання шляхом пред'явлення досліджуваним провокативних нарративів на тему «Похвала неробству» з наступним їх обговоренням. Діапазон індивідуальних відмінностей отриманих нарративів фізичної активності засвідчив їхню істотну зумовленість культурно-історичною гетерогенністю суспільної свідомості. Було виокремлено чотири стадії культурно-історичного становлення розвитку конструкту «фізична активність»: монотомічно-однобічний античного походження (фізкультурцентрований); дихотомічно-однобічний середньовічного походження (трудоцентрований); дихотомічно-розширений епохи модерну, де фізична праця та фізкультура мали паритетне значення; трихотомічно-розширений епохи постмодерну, коли конструкт «фізична активність – фізична пасивність» трансформується у конструкт «недостатня – оптимальна – надмірна фізична активність».

У третьому розділі представлено теоретичне обґрунтування когнітивної терапії гіподинамії, рухової фасилітації продуктивності когнітивних процесів й описано особливості когнітивної корекції гіподинамії та оптимізації рухового режиму.

Концептуальний тренінг передбачав організацію групових дискусій, спрямованих на рефлексію індивідуального та суспільного рухового досвіду, сконденсованого в нарративах та пареміях, роботою над особистими концептами, конструктами, концепціями та нарративами фізичної активності й фізичної культури. Виявлено статистично значущі показники зниження кількості деструкцій суб'єктивних концепцій фізичної активності. Тренінги концептуального типу були доповнені концептуально-руховими тренінгами як

то «Концептуально-руховий тренінг багатоформатної ходьби», «Пасторальна ходьба та екопсихологічний туризм», «Пасторальна ходьба та палеофітнес», «Багатовимірний агрофітнес». Основним критерієм ефективності занять було суб'єктивне відчуття їхньої корисності, поліпшення фізичного самопочуття, розумової працездатності й емоційного фону, а також бажання систематично продовжувати подібні фізкультурні практики. Загалом усі учасники відзначили позитивну динаміку за всіма параметрами.

Загалом результати апробації тренінгових програм когнітивної терапії фізичної пасивності та використання природоподібних форм рухової активності для фасилітації когнітивних процесів та стабілізації емоційної сфери особистості свідчать, що обраний підхід є перспективним напрямом розвитку практичної психології.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

#### **1.1 Фізична активність особистості як предмет науково-психологічного та міждисциплінарного аналізу**

Концепт «активність» має багатозначне тлумачення, у залежності від співвіднесення з його семантичною полярністю, яка описується терміном «пасивність», утворюючи разом широковідомий науковий конструкт «активність – пасивність». Пасивність у контексті наукового дискурсу може означати як повну, абсолютну відсутність активності, так і відносну, недостатню активність за тими чи іншими критеріями. Тому, окреслюючи змістовні межі концепту «фізична активність» необхідно мати на увазі вказану двозначність, як і вказівку на відмежування її від інших різновидів нефізичної активності людини, наприклад, когнітивної, емоційної, вольової тощо.

У найширшому значенні тлумачення поняття «фізична активність» співпадає з поняттям «поведінка», а у дещо вузькому – «рухи» та «рухова діяльність». У найвужчих значеннях «фізична активність» трактується такою лише тоді, коли має місце достатньо інтенсивне напруження скелетної мускулатури. Якщо ж воно недостатньо інтенсивне, за тими чи іншими критеріями, то така фізична чи рухова діяльність буде підпадати під змістовне поле поняття «фізична пасивність», що нині і є характерним для рухового режиму переважної більшості людей техногенних соціумів. Така мінімізація фізичних зусиль у широких масштабах призводить до того, що розглядаючи психічні процеси психологи, за рідким виключенням, абстрагуються повністю від м'язової діяльності, яка їх обов'язково супроводжує. Попри це, ще не так давно в історичному масштабі науковці робили акцент на єдності фізичного та психічного.

Так, фундаментальна роль рухової активності для будь-яких різновидів людської діяльності, і в тому числі психічних процесів та станів, зазначена у відомій класичній роботі І.М. Сеченова, де він наголошує: «Все нескінченне різноманіття зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться остаточно до одного лише явища – м'язового руху. Чи сміється малюк при вигляді іграшки, чи посміхається Гарібальді, коли його гонять за надмірну любов до Батьківщини, чи тремтить дівчина від першої думки про кохання, чи створює Ньютон світові закони й пише їх на папері – скрізь кінцевим фактом є м'язовий рух» [176, с. 5].

З іншого боку, на разі, і в психології, і в інших науках ще більш широко представлена традиція аналізувати різні види людської діяльності, абстрагуючись від м'язових зусиль, які їх забезпечують, виносити за межі руховий компонент, особливо в такому його вимірі як інтенсивність напруження великої чи дрібної мускулатури. Типовим випадком для людини, що проживає в сучасному високотехнологічному соціумі, є ситуація коли м'язові зусилля мають малу, маловиразну, і в наслідок цього, непомітну, на перший погляд, інтенсивність. Через це складається враження про відсутність зв'язку між фізичною й психічною діяльністю. Напевно, у певних межах це цілком допустимо. Але надмірне ігнорування залежності перебігу психічних процесів від стану рухової системи веде до надто поверхового їх розуміння. Зокрема, великою ілюзією ХХ століття можна назвати ідею про те, що мінімізація фізичної активності людини на користь розумової за допомогою стрімкого розвитку техніки буде великим благом в історії людського виду.

Наслідки такого історичного експерименту швидко переконали в тому, що брак фізичної активності, або гіподинамія (гіпокінезія) є дуже шкідливим як для фізичного, так і психічного здоров'я. Останнє було встановлено й обґрунтовано у надзвичайно широкому колі публікацій науковців різних галузей [14; 55; 79; 80; 112; 122; 157; 158; 165]. Розумова робота, якою в тих чи інших формах займається переважна більшість людей у високотехнологічних

умовах розвитку суспільства, задає явно недостатній режим фізичної активності для підтримки нормального стану здоров'я, а також розумової працездатності та стресостійкості [51; 55; 56; 60; 61; 62; 64; 65; 69; 71; 95; 125; 126; 146; 148; 161 ; 167; 174; 208; 225].

Внаслідок сказаного вище, у сучасній науковій літературі під фізичною активністю розуміються не просто будь-які рухи тіла, пов'язані зі скороченням скелетної мускулатури, а такі, які характеризуються достатньо значними витратами енергії суб'єкта [82; 83]. У протилежному випадку, як вже йшлося вище, рівень рухової діяльності скоріше підпадає під поняття не «фізична активність», а «фізична пасивність». При цьому розмежування рухової діяльності на фізичну активність та фізичну пасивність є досить складною науково-дослідною та практичною проблемою. Непростим виявилось також і розмежування рівнів фізичної активності, а особливо окреслення оптимальних її обсягів. У зазначеній царині між фахівцями точаться різного роду дискусії [2; 3; 4; 6; 75; 95; 189; 190; 206].

Щодобовий або щотижневий обсяг таких енергетичних витрат визначає рівень фізичної активності, який у сучасній науковій літературі зазвичай розмежовується на недостатній (гіподинамія, гіпокінезія), оптимальний та надмірний (гіпердинамія, гіперкінезія) з огляду на позитивний і негативний вплив на здоров'я людини. При цьому достатньо точно вимірювання рухових енерговитрат людини, у межах певних масштабів часу, також складає окрему наукову проблему, яка розлого обговорюється фахівцями з фізіології, фізичної культури та спорту [8; 12; 19; 66; 76; 83; 101; 102; 109; 110; 127; 138; 174].

Але, попри дискусії щодо критеріїв визначення рівнів фізичної активності та способів її вимірювання, серед наукового товариства має місце однаковість щодо констатації перетворення явища гіподинамії у один із найгостріших викликів сучасності. Окрім того, концепт «гіподинамія» став уже добре відомим у повсякденному лексиконі пересічних громадян.

Найелементарніший моніторинг інтернет-простору [174] також показує, що, судячи за розміщеними там презентаціями занять на тему гіподинамії, в навчальних закладах різного рівня проводяться досить численні заходи щодо роз'яснення шкоди такого роду поведінкового порушення й ведеться пропагування шляхів оптимізації рухового режиму в умовах високотехнологічного соціуму. Чимало є й різного роду телепередач, спрямованих на боротьбу з гіподинамією як важливою загрозою цивілізованого людства, що увиразнилася у другій половині XX століття і яка з тих пір, поки що, демонструє переважно динаміку до зростання.

Широко обговорюється зазначена проблематика і в друкованих виданнях та книгах. Однак, віддаючи належне існуючій нині практиці боротьби з гіподинамією, слід зазначити що її наступ поки що не призупиняється, а лише стримується. Стрімке поширення гіподинамії, як життєвого стилю особистості в сучасному високотехнологічному суспільстві, продовжується. Тому важливість пошуку шляхів коригування схильності постмодерної особистості до небезпечного зниження рухової активності не лише не втрачає актуальності, а, навпаки, ще набирає більшої гостроти.

Однією з причин окресленої вище низької ефективності боротьби з перетворенням гіподинамії у типовий життєвий стиль постмодерної особистості є те, що вона розглядається переважно як фізкультурна та медична проблема. Психологічний же вимір феномену гіподинамії, фактично, лишається до сьогодні на периферії уваги. Однак, у поодиноких публікаціях вже започатковується рух у напрямку ліквідації окресленої прогалини. Так, зокрема, О.Є. Габелкова, О.Л. Луценко та Т.І. Плісюк зазначають, що у дослідженні проблеми гіподинамії особливо важливо спрямовувати наукові розвідки в аспекті того, «які психологічні властивості стоять за непереборною схильністю до фізично пасивного способу життя, хоча людина ще повна енергії і знаходиться на вершині свого фізіологічного розвитку» [55]. При цьому гіподинамію, згадані вище автори, розглядають не лише як усталений брак

рухової активності та особливий стан організму, викликаний тривалим обмеженням м'язової активності, а й як патогенні моделі поведінки людини, які ще недостатньо вивчені з психологічної точки зору.

Ми приєднуємося до цитованої позиції і вважаємо, що ситуація у даній сфері йде до того, що в умовах техногенного суспільства звичні пріоритети і проблема гіподинамії стає тепер вже, у першу чергу, психологічною проблемою, а потім уже проблемою фізичної культури й медицини. Окрім того, прийшов також час працювати з проблемою гіподинамії не лише на рівні впливу на масову свідомість, але й на індивідуальному рівні. Для цього потрібно заглиблюватися у індивідуально-своєрідне психологічне підґрунтя браку, що настав у даної особистості на даному етапі її життя, на рефлексію й компенсацію наявного у неї рухового дефіциту.

Порушення рухового режиму активності особистості має дуже істотні наслідки як на рівні окремої особистості, так і на рівні суспільства і, навіть, людства загалом. Описаний стан речей, ще півтора десятиліття тому, було зафіксовано у глобальному масштабі такою авторитетною міжнародною інституцією як Всесвітня організація охорони здоров'я ООН. У доповіді 2002 року про стан здоров'я населення планети гіподинамію було розглянуто як п'ятий за значущістю чинник дострокової смертності сучасних людей, який іде відразу за наркоманією, недоїданням, алкоголізмом та табакокурінням. Загалом її масштаби охоплюють 17% людства в цілому. При цьому, у розвинутих країнах ця частка сягає 31-51% населення. Критерієм гіподинамії вважається стабільний брак інтенсивного фізичного навантаження за обсягом меншого ніж 2,5 годин на тиждень [83, с. 111-112].

Окрім погіршення здоров'я та дострокової смертності, вплив гіподинамії на формування молоді проявляється головним чином в уповільненні процесів фізіологічного дозрівання, яке може сягати кількох років. Через це, наголошують О.Ю. Кузнецов та Г.С. Петрова, значна частка сучасних студентів, в середньому 19-20-річного віку, за рівнем анатомофізіологічного

розвитку відповідає 14-15-літнім підліткам, через що нинішні програми фізичного виховання виявляються для них фактично надмірними [112]. Це стало причиною стрімкого поширення різких погіршень здоров'я а інколи й смертності на заняттях з фізкультури в сучасних середніх та вищих навчальних закладах, про що ще не так давно чимало говорилося в медіа просторі.

Про такі сумні реалії, як ми пересвідчилися в бесідах з викладачами фізичної культури з великим стажем роботи, важко було уявити ще 20-30 років тому, коли вони розпочинали свою педагогічну кар'єру. Хоча проблема гіподинамії піднімалася вже тоді і в науковому і громадському дискурсі того часу. Певний час тоді була, навіть, популярною пісня у виконанні Валерія Леонтьєва «Що таке гіподинамія». Проте, попри застереження висловлене у приспіві («Последний шанс тебе дает судьба, Да здравствует ходьба И ежедневный бег!»), зниження рухової активності населення стало домінуючим і швидко наростаючим мегатрендом, порівняно з мінітредом тих, хто звернувся до систематичної оптимізації свого рухового режиму.

Свій внесок у виникнення такої ситуації здійснило й різке скорочення державної підтримки фізичної культури та спорту, що мало місце у радянські часи, яке повноцінно так і не компенсувалося роботою ринкових механізмів у сфері фітнес послуг. Окрім того не можна сказати, що пропаганда здорового способу життя та фізичної культури припинилася чи згорнула свої масштаби. Але впадає в очі, що дієвість такої пропаганди стала неухильно знижуватися. У структурі масової свідомості частка тих у кого відбулася аксіологічна девальвація фізичної активності і гіподинамія, відповідно, стала фактично стилем життя дуже збільшилась. Можна, навіть, сказати для багатьох гіподинамія стала імпліцитним культом, бо експліцитно гіподинамію як культ, практично, ніхто не презентує.

Однак, на тлі імпліцитного культу гіподинамії у сучасному суспільстві розвивається й, поки що значно відстаючи від першого, компенсаторний щодо нього цілком експліцитний тренд фітнес-індустрії, який поступово нарощує



свої масштаби та фінансові обороти. Зазначене, на нашу думку, є безумовно позитивною та обнадійливою тенденцією, але його не варто вважати єдиною можливим компенсатором деформації рухової активності особистості в інформаційному суспільстві. При цьому, особливо недооціненими є природні для людини форми фізичної активності.

Так, наприклад, феномен ходьби усталено знаходиться не те що на периферії уваги психологів, а майже за її межами, як тривіальне з психологічної точки зору явище. Вважається, що таким явищем у науково-дослідному плані повинні цікавитися представники біології, біомеханіки, медицини, фізичної культури та спорту тощо [20; 23; 24; 29; 40; 97; 113; 133; 140; 149; 198; 207; 228; 231; 232; 235; 238]. Психологічні механізми регуляції людського ходіння видаються порівняно простими на тлі медичних проблем лікування патологічних порушень ходьби та спортивних питань удосконалення показників швидкості й витривалості зазначеної діяльності в умовах норми. Однак, як вже достеменно встановлено, у техногенну епоху має місце різке зменшення обсягів ходьби, як провідного різновиду фізичної активності людини, яке тягне за собою поширення гіподинамії з вкрай негативними наслідками не лише для соматичного, але й психічного здоров'я сучасних людей.

Водночас, пропаганда медичних працівників та фахівців з фізичної культури та спорту щодо того щоб збільшувати питому вагу ходіння в структурі життєвої активності хоч і має позитивну динаміку залучення населення до різних форм оздоровчої ходьби, проте не може, на жаль, вважатися достатньо ефективною. Переважна більшість представників техногенних суспільств поки що продовжує ходити надто мало.

Це спонукає до більш уважного аналізу психологічних механізмів регуляції людської ходьби з метою, як мінімум, знайти шляхи довільної активізації ходьби в структурі життєдіяльності постмодерної особистості, яка, завдяки безпрецедентному з історичної та еволюційної точки зору розвою

різного роду транспортних засобів, отримала можливість пересуватися в просторі з мінімальним застосуванням локомоторних ресурсів власного тіла і в першу чергу ходьби. Психологія могла б прислужитися у даній справі не лише пошуком психологічних резервів підвищення ефективності пропаганди ходьби як технології відновлення, підтримки та зміцнення фізичного здоров'я, але й проаналізувати можливості ходіння в аспекті вирішення проблем здоров'я психічного, зокрема психотерапії депресій, емоційних травм, посттравматичного стресу, хронічної втоми, зниження працездатності та життєстійкості тощо. Серед психотерапевтів вже з'явилися перші, поки що поодинокі спроби такого роду, які на наш погляд, заслуговують на продовження й розвиток [127].

Тривіалізація феномену людської ходьби в психології, на наш погляд, пов'язана насамперед з некритичною асиміляцією психологами меншовартісного ставлення до ходьби, яке склалося внаслідок маркетингових маніпуляцій масовою свідомістю корпораціями, що виробляють транспортні засоби та надають транспортні послуги. Використання для пересування різного роду технічних засобів стало питанням не лише прискорення та економії зусиль і часу на переміщення в просторі, але й соціального статусу, іміджу тощо.

В аксіологічному плані їзда на автомобілі стала набагато престижнішою ніж не лише ходіння пішки, але й кінна їзда, яка до того також стійко тримала ціннісну перевагу над пішою ходьбою. Говорячи сленговою мовою, бути автомобілістом круто, а пішим і, навіть, кінним – «відстій». Тому меншовартісність ходьби в аксіосфері цивілізованих суспільств зароджувалася ще в доіндустріальні часи, а в техногенну епоху багатократно посилилася, поєднавшись до того ж зі зменшенням зовнішньої необхідності у ходінні.

Більше того, занижена цінність ходьби порівняно з іншими різновидами рухової активності спостерігається, навіть, у сфері фізичної культури та спорту. На тлі футболу, тенісу, гімнастики, бігу та інших різновидів фізичної культури проста ходьба і, навіть, спортивна сприймаються поки що, як щось у

ціннісному плані периферійне. Лише останнім часом у даній сфері розпочалося переосмислення розвивально-оздоровчого потенціалу ходьби. Особливо істотні зрушення відбулися внаслідок популяризації такого різновиду пішоходіння, як скандинавська (фінська, нордична, північна) ходьба [6; 113; 133; 149].

Цей різновид фізичної активності опосередковується спеціальними палицями (нордиками) схожими на лижні, від яких вони власне й походять. Фірми, які роблять бізнес на виробництві та збутові нордиків та різного роду аксесуарів для цього різновиду фізичної активності зробили чільний внесок у справу популяризації цього різновиду фізичної активності. До популяризації скандинавської ходьби додалися також і заходи в межах маркетингових програм різного роду клубів, що навчають навичкам скандинавської ходьби.

Використання нордиків дозволяє, фактично, двоноге ходіння перетворити на чотириноге й, тим самим, створити умови для куди значно активнішого навантаження рук та плечового поясу ніж це робиться під час звичайної, або спортивної ходьби. Однак, останнім часом у межах спортивних та фізкультурно-оздоровчих практик стали розвиватися й використовуватися форми тетрапедального ходіння, які отримали назву – кроулінг [214]. Різні форми кроулінгу створюють ще більш широкі, різнобічні та диференційовані можливості активізації м'язової системи людини і, відповідно, боротьби з гіпокінезією.

Таким чином, аналізуючи наукову літературу, яка так чи інакше торкається дослідження феномену людської ходьби, на наш погляд, можна помітити вже досить виразний тренд у бік усвідомлення значущості та підвищення, так би мовити, рівня когнітивної складності досягнення цього явища. Приходить усвідомлення того, що ходьба є істотно багатоманітнішим та багатофункціональнішим явищем ніж це усталилося вважати у стереотипах не тільки масової свідомості пересічних громадян, але й у концептуалізаціях науковців.

У чисто технологічному плані, на наш погляд, можна виокремлювати такі різновиди ходьби, як біпедальна, тріпедальна та тетрапедальна у залежності від того, чи використовуються для локомоції лише дві нижні кінцівки (ноги) чи залучаються додатково ще й одна, або дві верхні кінцівки (руки) шляхом «добудови» їх різноманітними палицями (звичайний ціпок, нордіки, трекінгові палки тощо).

Зазначені різновиди також можуть реалізовуватися різними способами. Так, навіть, біпедальна ходьба може виступати у звичайній формі, може модифікуватися у вигляді ходьби на місці, з різним положенням рук, різною висотою підняття коліна, ходою на пальцях, п'ятках, боком (приставним кроком), спиною вперед, «качиним кроком» (у повному присяді), «протокроком» тощо. Ходьба також може здійснюватися з різним темпом (ультраповільна (медитативна), прогулянкова, швидка, спортивна, а також робитися без обтяжень, або з використанням різного рівня навантажень (рюкзака, кошика, сумки тощо).

Окрім того, ходьба може здійснюватися в різних умовах: по рівній поверхні, під різним ухилом в гору чи з гори (вверх або вниз по східцях). Вона може здійснюватися в середині приміщення й на зовнішньому повітрі міської вулиці, скверу, парку, саду, лугу чи лісу. Істотне значення має й поверхня по якій ведеться ходьба: підлога, асфальт, ґрунтова або асфальтована дорога, трава (дернина), пісок, різного роду пересічена місцевість тощо.

Говорячи про ходьбу слід зазначити, що історично ходіння вкрай рідко було самоціллю. Цей різновид фізичної активності зазвичай був органічним елементом спочатку збиральництва та мисливства, а пізніше сільськогосподарської праці. Що ж стосується останніх в цілому, то у свій час мисливство, збиральництво та ручне землеробство були хоч і не єдиними, але провідними формами забезпечення необхідного для здоров'я режиму рухової активності людини. При цьому землеробство нерідко породжувало й надмірне, шкідливе для здоров'я фізичне перевантаження – гіпердинамію. Але

індустріалізація швидко механізувала аграрний сектор економіки в розвинених суспільствах і перемістила більшість селян у міста. Як наслідок, ручне землеробство та доповнюючі його форми збирання та полювання різко скоротили і, поки що, продовжують скорочувати свої масштаби. Нині немеханізоване сільське господарювання у реліктовому форматі ще зберігається на дачних присадибних ділянках, а первісні форми трудової діяльності практикуються мисливцями, рибалками та аматорами «тихого полювання» як то збирання грибів, ягід в інколи й трав тощо.

Стрімке звуження природних форм фізичної активності спричинило розширення сфери фізичної культури та спорту як штучних форм рухової діяльності. Відтак, розвиток фітнесу як провідного напрямку розвитку фізичної культури починаючи з другої половини ХХ століття пов'язаний зі стрімким поширенням явища гіподинамії в епоху постмодерну. До цього упродовж модерну промислова революція швидкими темпами створювала можливості для механізації сільськогосподарського та промислового виробництва, переміщення в просторі та дозволяла й все більшого заміщення м'язових зусиль людини роботою різноманітних двигунів [74; 199; 200].

Інформаційна революція, малорухливий спосіб життя перетворили фізичну активність із можливості у необхідність, оскільки перехід від фізичної до розумової праці передбачає виконання останньої переважно у знерушеній позі сидіння. Цьому також сприяв і бурхливий розвиток «екранних» форм дозволя, які також здійснюються сидячи, а нерідко й лежачи перед телевізором або монітором комп'ютера.

Виразний здоров'яруйнуючий ефект гіподинамії спонукав розвиток фітнесу та інших форм фізичної культури як засобів компенсації деформацій режиму рухової активності особистості в умовах постмодерну, а також розробку науково-психологічного їх забезпечення. При цьому фітнес, у технологічному плані, розвивався як створення спеціальних штучних форм рухової діяльності у вигляді різноманітних систем фізичних вправ, які мало, а

то й зовсім не схожі на трудову активність людини. Окрім того важливою тенденцією стало також, те, що фітнес найчастіше здійснювався в спеціальних умовах спортивних залів й з використанням спеціального спортивного обладнання, нерідко, високотехнологічного.

Але компенсація деформації рухової активності особистості в епоху постмодерну здійснюється у масштабах суспільства далеко неповно. Попри певне зростання чисельності тих, хто відвідує фітнес клуби та займається фізичною культурою самостійно, більшість людей в інформаційних суспільствах рухаються й до сих пір явно недостатньо. Тобто, чисельність тих, хто приймає гіподинамію як спосіб життя значно переважає кількість тих, хто схиляється до систематичних занять у фітнес клубах або регулярно, у достатніх для підтримки здоров'я обсягах, практикує інші форми фізичної активності. При цьому пошук такого роду нових ресурсів активізації рухової активності особистості в високотехнологічних соціумах, який би доповнював традиційні форми фізичної культури, останнім часом помітно активізувався.

Так, зокрема, з'явилася альтернативна тенденція у сфері практик рухової активності, коли пошуки нових фітнес-технологій почали вестися не лише у бік посилення «штучності», але й наближення до природних форм фізичної діяльності, які для постмодерної особистості стали перетворюватися в абстракції, екзотику рухових практик. У цьому річищі зовсім недавно започаткувався розвиток таких різновидів фізичної культури, які стали описуватися термінами «агрофітнес» » [1; 188]. та «палеофітнес» [27; 85; 154; 155; 188].

Поява такого роду інновацій у сфері фізичної культури потребує не лише їх перспективності з точки зору оздоровчого потенціалу та розробки технологічних форм реалізації, але й з психологічної сторони. Зокрема потребують оцінки не лише фізично-оздоровчі, але й психотерапевтичні перспективи агро- і палеофітнесу як особливих форм тілесно-рухових практик, а якщо така оцінка буде виявлятися перспективною, то актуалізується й

питання про психологічне забезпечення стратегій мотивування постмодерної особистості до використання рухових практик, які, порівняно з традиційним фітнесом, є значно менше знайомими нинішнім мешканцям урботехносфери та віртуального світу. Між тим поки що ефективність прагнень до занять традиційним фітнесом є загрозово низькою на тлі тих масштабів, які на сьогодні набула проблема гіподинамії.

Вживаючи стосовно поняття «сучасна особистість» такий еквівалент як поняття «постмодерна особистість» слід зазначити, що останній термін ще не здобув широкого вжитку, але демонструє тенденцію розширення своєї присутності у науково-психологічному дискурсі. Напевно через початковий характер наукової рефлексії феномену, який описується терміном «постмодерна особистість», ігнорується, або на периферії уваги залишається та важлива обставина, що високий рівень психологічного, соціального та просторово-географічного динамізму поєднується з руховою гіподинамією та моторною примітивністю життєздійснення.

Окрім того, настільки само собою зрозумілим видається й те середовище екзистенціювання постмодерної особистості якою є високотехнологічна урбосфера, а не сільська, а тим більше дика природа, у яку занурена домодерна, архаїчна особистість. Тому, коли йдеться про концептуалізацію постмодерної особистості, то її порівнюють зазвичай з модерною особистістю, зверхньо лишаючи поза увагою різного роду архаїчні форми особистості.

Зазвичай серед особливостей постмодерної особистості виокремлюють наступні її відмінності від особистості доби модерну. Так, на думку Т.М. Титаренко, новий феномен, який за старою традицією продовжують називати особистістю, втрачає бувшу цілісність, константність, стабільність та самодостатність настільки, що, складається враження, що щезає сам феномен особистості. Однак, на її думку, слід говорити не стільки про щезання, стільки про істотну модифікацію людської особистості, коли мозаїчність, колажність та мінливість стають її визначальними характеристиками. Усталеність структури

особистості змінюється ацентрованою, неієрархічною, рухливою системою у форматі ризому, у якій елементи можуть функціонувати без заздалегідь визначеного порядку, а самі зв'язки стають неповторними, неоднозначними та ексклюзивними. Особистість також як в географічному, так і в соціальному плані втрачає «осілість» перетворюючись у неономада, новий тип «кочівника», який в тому числі й легко переглядає усталені цінності [196; 197].

Напевно з точки зору психології модерну, такого типу особистість може видатися не те що нестандартною, але й психопатологічною, чи, принаймні, такою що балансує на межі норми й патології. Але з точки зору постнекласичної психології постмодерн відзначається тим, що в ньому зникає поняття норми, оскільки особистість стає спроможною сприйняти як свою своєрідність, так і своєрідність іншого, істотно відмінного від неї самої індивіда.

Сказане вище, на наш погляд, торкається й культурно-історичного виміру. Так, для епохи модерну, є очевидною, аксіоматичною теза про безспірну, абсолютну вищовартість індустріального, урбаністичного способу життя над сільським життям, а сільського життя на над первісним існуванням в умовах дикої природи. Перехід до постмодерну із ще більш виразним відчуженням від пасторальності, а тим більше первісності й ще глибшим зануренням у ще більш штучне техногенне довкілля та кіберсередовище й ще більшим спрощенням, примітивізацією фізичної активності спонукав неомадів не лише до географічних, але історичних мандрів і не в останню чергу завдяки такій свого роду «інформаційній машині часу», якою є сучасний інтернет.

Беззастережна віра модерну щодо вищості високотехнологічного способу існування над попередніми менш технологічними історичними епохами та поява критичного ставлення до техногенезу почала руйнуватися через швидке загострення екологічної кризи, викликаной індустріальним розвитком, яка так і не була подолана, як це очікувалося, в умовах інформаційного суспільства.



Внаслідок цього в епоху постмодерну почали з'являтися інтелектуальні рекурсії з переоцінкою культурно-історичного досвіду попередніх епох.

Так, зокрема, промовисту назву має науковий фільм 2011 року германського режисера Тільмана Ейштіша «Назад до витоків. Уроки кам'яного віку», де пропонується переглянути зверхнє ставлення до цього історичного періоду й включати деякі елементи та принципи первісності, як корективи у життя цивілізованої людини щодо сфери її харчування (палеодієта) та фізичної активності (палеофітнес).

У згаданому вище фільмі демонструється задокументований позитивний досвід реальних життєвих практик піонерів у сфері палеокулінарії та палеофітнесу. У системній формі ідеї палеофітнесу викладені також у книзі Дэррил Эдвардс зі співавторами «Палеофітнес (як стати підтягнутим, міцним і здоровим, тренуючи тіло за системою первісної людини)», а також активно пропагується французьким тренером Ерваном Ле Корре у формі тренувальної технології MovNat (природній рух). Подібного роду ідеї не залишаються непоміченими і кількість прихильників палеофітнесу нині зростає.

Аналогічне переосмислення спостерігається і щодо історично більш пізньої форми фізичної активності, пов'язаної з сільськогосподарською працею, яка отримала відповідно назву «агрофітнесу». Однак, системних розробок, подібних до палеофітнесу тут поки що немає, хоча кількість відеороликів у інтернет просторі, присвячених перетворенню дачної ділянки у фітнес-зал під відкритим небом, значно більше. У таких відеороликах як професійні фітнес-тренери, так і аматори демонструють як звичайні сільськогосподарські роботи перетворити у фізичні вправи та отримати додатковий фітнес-ефект від дачного господарювання. Окрім того, в інтернет-просторі почали з'являтися пропозиції щодо використання, з метою досягнення фітнес-ефекту, й побутових робіт як, наприклад, прибирання в кімнаті, миття підлоги тощо. У якості фітнесу пропонується використовувати й таку дозвілєву діяльність як танок. Останній

нині також активно використовується й з терапевтичною метою, виокремившись у напрямок танцювально-рухової терапії [68; 110; 168].

Останнім часом через мережу інтернет також поширюється, неklasичний різновид фітнесу який не потребує спеціальних приміщень та обладнання і ґрунтується на перетворенні у тренажер будь-якого об'єкту довкілля – вуличний фітнес (Fitness From The Streets, bootcamp). Його прихильники закликають виконувати тренувальні вправи паралельно з пішою прогулянкою, по дорозі на роботу або після повернення додому. Тут у якості фітнес-залу виступає ціле місто, його вулиці, парки, сквери та всілякі споруди й предмети, що знаходяться на них.

Такими чином, в умовах науково-технічного прогресу фізична культура та фітнес, як штучний різновид фізичної активності, стали основними компенсаторами техногенних деформацій рухового режиму людини, засобами підтримки необхідного для збереження фізичного та психічного здоров'я населення режиму фізичних навантажень в умовах механізованого та комп'ютеризованого виробництва, дозвілля й побуту. При цьому штучні форми фізичної активності, останнім часом, все більшою мірою стали доповнюватися фітнес-трансформацією минулих різновидів природної фізичної активності (мисливства, збиральництва, сільськогосподарських робіт тощо) й перетворення їх у палео- та агрофітнес.

Ведучи мову про фітнес та фізичну культуру слід зауважити, що зазначені поняття мають тенденцію як до ототожнення одне з одним, а й інколи й з поняттям «спорт», так і до строго термінологічного розмежування їх семантики. Насамперед це стосується спортивної діяльності. Під останньою, прибічники строгих тлумачень пропонують розуміти спеціально організовані форми рухової активності при виконанні фізичних вправ, що припускає належну фізичну підготовку спортсмена та орієнтацію на змагання як регламентоване суперництво, в ході якого можна об'єктивно порівняти рівень можливостей і спеціальні здібності спортсменів.

Відповідно без змагань спортивна діяльність втратить своє значення. При цьому цільова установка на досягнення максимально високих результатів зазвичай передбачає настільки високі, нерідко максимальні і навіть граничні фізичні і психічні навантаження, які несуть шкоду здоров'ю [22; 28; 33; 35; 39; 44; 53; 66; 56; 130; 131; 189; 221]. Натомість фітнес та фізична культура, на відміну від спорту, саме здоров'я, а не спортивні досягнення ставлять основним пріоритетом і фокусують свою увагу на всіх, а не лише особливо здібних та фізично підготовлених особистостях [18; 42; 79; 124; 172; 223].

Поняття «фітнес», що у перекладі з англійської означає буквально «бути в порядку», «бути в формі» як і більш «давній» термін «фізична культура» декларує ідентично цільову настанову на оздоровлення, але останнім часом його семантичне поле демонструє досить виразний дрейф у наступних напрямках. Насамперед це не просто фізичні тренування у поєднанні зі здоровим харчуванням та відмовою від шкідливих звичок, але й особливий спосіб життя, символ довершеності та успішності сучасної людини. Цей спосіб життя просувається та забезпечується спеціальною індустрією послуг, яка нині, за оцінками фахівців, демонструє високі темпи зростання та нарощення фінансових оборотів, поступаючись за швидкістю розвитку лише сфері інформаційних технологій.

Бізнесовий тренд розвитку сфери фітнесу почав все відчутніше відрізняти його від класичної некормерціалізованої фізичної культури, що зародилася ще в Стародавній Греції, а можливо й раніше. Термін «фітнес» увійшов до обігу 1940-роках у США та отримав урядову підтримку на національному рівні, у зв'язку з виявленням у 50-60-х масового погіршення здоров'я широких верств американців, які на той час почали найпершими переходити від індустріальної до інформаційної стадії цивілізаційного розвитку. Там же, водночас з державними фітнес-програмами, започаткувався й розвиток бізнесової фітнес-індустрії, яка починаючи з 90-х років минулого століття розвивається й на теренах України. Проте, за оцінками фахівців, залучення українського

населення до сфери фітнесу хоч і має позитивну динаміку, але поки що охоплює не більшість, а меншість населення і значно відстає від розвинутих країн.

Однак, попри позитивність поширення фітнесу як стилю життя та індустрії відповідних товарів і послуг, слід зауважити, що зазначені тенденції мають і деякі негативні аспекти. Зокрема, ціннісні імперативи відвідувачів фітнес-центрів зміщуються у бік демонстраційного ефекту, превалювання бажання мати ідеальні форми тіла над оздоровчим ефектом, який нерідко може приноситися в жертву першому, подібно до того як у спорті здоров'ям жертвують заради спортивних досягнень, перемоги та грошей.

Таким чином, в умовах сучасного інформаційного суспільства є достатньо підстав констатувати широке поширення культурно-історичного деформування еволюційно сформованого природного видового рухового режиму гомо сапієнс у бік фізичної пасивності, яке прийшло на зміну протилежній деформації рухової діяльності, що мала місце у попередні історичні періоди розгортання аграрної та індустріальної хвилі цивілізаційного розвитку і надмірності фізичної активності.

Зазначене є черговим проявом ефекту техно-гуманітарного дисбалансу, описаного зокрема у роботах А.П. Назаретяна, коли прорив у виробничих або бойових технологіях перестає врівноважуватися напрацьованими на цей історичний час культурними механізмами регуляції людської діяльності на новому, значно більш потужному рівні можливостей. Розгортання такого роду кризи створює новий культурно-історичний виклик і запускає пошук нових або вдосконалення наявних культурних компенсаторів, які започатковують рух у напрямку досягнення техно-гуманітарного балансу на новому рівні. Однак, наступна технологічна інновація знову порушує рівновагу і описаний вище цикл повторюється [143].

Першопочатково активація рухової діяльності людини підтримувалася у першу чергу вимушено, оскільки інструментальна медіація, якою б розвинутою

не була, на відміну від машинної, продовжувала ґрунтуватися на енергії м'язів людини. Машини, на відміну від інструментів, мають власну енергетичну основу і не актуалізують істотного напруження мускулатури, а робота за комп'ютером чи письмовим столом, навпаки, примушує до знерушення і тривалого знаходження у сидячому положенні, опосередкованого різного роду стільцями, кріслами тощо.

Оптимальна регуляція фізичної активності в умовах розвитку інформаційного суспільства є не лише особистою проблемою кожного громадянина, але й проблемою державної ваги. Адже, як вже зазначалося раніше, оптимальний рівень та структура фізичної активності є важливою запорукою не лише соматичного, але психічного та психологічного здоров'я особистості. Брак (гіподинамія) та надмір (гіпердинамія) рухових зусиль, як вже твердо встановлено і науково обґрунтовано, є потужним здоров'яруйнуючим фактором. Окрім того з фізичною активністю особистості пов'язаний і розвиток людської тілесності, довершеність якої або ж, навпаки, наявність різного роду її деформацій (наприклад, зайва вага) виливаються також в істотні особисті та суспільні проблеми. Це означає, що держава не може лишати на периферії уваги проблему оптимальності фізичної активності своїх громадян.

З другого боку, і сама постановка проблеми оптимізації фізичної активності особистості у психологічному чи педагогічному ракурсі лише до деякої міри може абстрагуватися від прямого та опосередкованого впливу на неї державної політики. Так, наприклад, політика держави спрямована на механізацію, автоматизацію та комп'ютеризацію виробництва та побуту створила на сьогодні кричущий брак зовнішньої стимуляції фізичної активності, на тлі якого у дуже багатьох громадян потенціал внутрішньої мотивації до здійснення фізичних зусиль виявляється вельми недостатній, що породжує гіподинамію. Надмірний акцент державної політики на розвитку спорту також призводить до того, що серед спортсменів широких масштабів

набуває проблема гіпердинамії, яка також має істотно шкідливі наслідки для здоров'я. Перелік таких проблем можна продовжувати, але й з наведених видно, що в умовах становлення інформаційного суспільства розбалансовуються механізми ціннісно-сислової регуляції фізичної активності як на рівні особистості, так і суспільства й держави.

Всебічний вплив інформаційної хвилі цивілізаційного розвитку вже широко обговорюється в науковій літературі з гуманітарного спрямування. Останнім часом до неї почали звертатися й у політичній психології, про що свідчать публікації І.Г. Батраченка [12]. Проте, вплив розвитку інформаційного суспільства на психологічні та соціальні механізми регуляції фізичної активності поки що лишається за межами уваги. У літературі, присвяченій психології фізичної культури та спорту, також цей вплив обходиться увагою. Аналітичні зусилля дослідників фокусуються на тренувальному процесі, абстрагуючись від широкого соціального контексту. При цьому, якщо заходить мова про державу, то йдеться, зазвичай, про державну підтримку фізичної культури і спорту в країні. Однак, фізична культура і спорт це лише один із різновидів фізичної активності особистості і далеко не вичерпує всього її спектру. Він значно ширший. І від повноти всього цього спектру залежить і здоров'я і тілесність людини. Від стану аксіосфери суспільства залежить, значною мірою, який ціннісний статус в ньому будуть займати і фізична активність загалом і фізична культура та спорт зокрема.

З психології фізичної культури та спорту добре відомо, що обсяг та інтенсивність роботи м'язової системи підтримується з, одного боку, шляхом зовнішньої стимуляції, незалежно від бажання суб'єкта, а з іншого – внутрішньою мотивацією, якщо вона перевершує інтенцію до економії фізичної активності, закладеної в системі видових інстинктивних програм людини.

Більшу частину антропогенезу, коли людина перебувала в стані первісності, оптимальний рівень фізичної активності підтримувався зовнішньою стимуляцією природних екосистем (пошуками та добуванням їжі, рятуванням від хижаків

тощо). Тому еволюційно мотиваційні механізми спонукання до фізичних зусиль вибудовані з деякою дефіцитарністю, що було цілком виправдано в умовах диких екосистем, де у зовнішній стимуляції фізичної активності браку не було. Старі бушмени, що й до нині живуть первісним життям у пустелі Калахарі, так повчають молодь: «Кожного дня коли піднімається сонце в савані прокидається антилопа, яка знає, що повинна бігти швидше від найпрудкішого бушмена, інакше вмере від удару його списа. Кожного дня, коли підіймається сонце в савані прокидається бушмен, який знає, що він мусить наздогнати антилопу, інакше, не здобувши їжі, він помре від голоду. І хто б ти не був, бушмен, або антилопа, кожного дня, коли підіймається сонце в савані ти мусиш робити одне й теж – бігти».

Агрокультурна революція кардинально змінила ситуацію в зовнішній стимуляції фізичної активності. Перетворення людиною природних біоценозів в такі штучні утворення як агроценози й їх підтримка у все більше і більше контр природному стані, при порівняно низькій технічній оснащеності людини, потребувала набагато значніших фізичних зусиль з боку більшості людей, ніж це було в умовах первісної привласнюючої економіки. Відповідно, все більш широкого поширення в аграрних суспільствах почала набувати й проблема гіпердинамії. При цьому треба зазначити, що саме політика перших держав була якраз і спрямована на те щоб силою примусу підтримувати маси і вільних громадян, не говорячи вже про рабів, у стані гіпердинамії, породженої експлуатацією фізичної праці мас з боку еліти. Бувало, що гіпердинамія була настільки сильною, що, не в останню чергу, через неї тривалість життя представників із маси була вдвічі коротшою ніж у представників еліти.

При цьому, в ціннісному плані фізична активність, у формі фізичної праці, розглядалася в аксіосфері стародавніх аграрних суспільствах як меншовартісна, порівняно з розумовою працею (управлінською, духовною тощо). Нерідко можновладцями проводилася й політика відвертої зневаги, а то й презирства до тих, хто змушений працювати фізично. Натомість, шанованими

формами фізичної активності була військова справа і підпорядкована їй штучна фізична активність, яка набула форми фізичної культури та спорту. Найбільш виразного вигляду це набуло в країнах Стародавньої Греції та Стародавнього Риму. Полювання, як різновид первісної фізичної активності, набуло вигляду розваги для еліти.

Що ж стосується періоду Давньої Русі, то там також серед еліти велика роль відводилася фізичним вправам, фізичній підготовці. При цьому сила, відвага, витривалість виступали як суспільно важливі характеристики, а військово-фізичні заняття – підготовка до воєнної справи – як привілей вільних і знатних людей. [48-50]. Серед козацтва також практикувалася спеціальна фізична підготовка, хоча значною частиною свого фізичного розвитку вони були зобов'язані широко представленим в діяльності різновидам фізичної праці, полюванню, збиральництву тощо. Л.Д. Вострокнутов визначає спеціальну фізичну підготовку серед запорозького козацтва (фізичні вправи із зброєю і джигітування), її системність і регулярність; встановлює традиційність відзначення недільних і святкових днів фізичними вправами (стрибки на конях, змагання в стрілянині з лука і пістолета в ціль; кулачні бої, боротьба) [50].

Історично недавно зазначена ситуація кардинально й різко змінилася у протилежну крайність, коли в результаті промислової революції стала відбуватися механізація все більшої частини фізичних функцій людини, а енергія м'язів стала замінюватися електроенергією, енергією нафти тощо. Відповідно, зовнішня гіперактивація рухової активності почала слабнути й прямувати майже до нуля, створивши еволюційно та історично безпрецедентні умови для широкомасштабної людської гіподинамії. Люди й суспільства виявилися до неї соціально й психологічно неготовими.

Треба відмітити, що промислово розвинуті держави в тому числі й Україна, ставши на шлях промислового розвитку, у відповідь на зменшення фізичної активності трудового характеру, активізували розвиток штучної фізичної активності у формі фізичної культури та спорту. ХІХ століття стало



переломним в історії фізичної культури та спорту. У цей час у зв'язку зі значними змінами в соціально-економічному розвитку суспільства, спостерігається становлення чіткої системи фізичного виховання. Це торкалося, перш за все, армії та учбових закладів. Окрім того, в цей час спостерігається виникнення і подальше збільшення спортивних організацій і товариств.

Залучення до сфери “культурного життя” тих верств, які раніше були відділеними від них становими бар'єрами, призводить до радикальних змін у масовій свідомості, в тому числі змінюється ставлення до фізичних вправ. Фізична культура, як особливий різновид фізичної активності, набуває значення самостійного складового елемента культури суспільства. В школах усіх ступенів фізичне виховання стає неодмінною частиною освітнього процесу, що обумовлювалося необхідністю підготовки хлопчиків у школі для військової служби.

Однак, прогресуюча подальша механізація виробництва та побуту настільки швидко зменшували обсяг та інтенсивність фізичної активності громадян, що згадані вище заходи з боку держави стали виявляти свою недостатність. Ситуація різко, у цьому аспекті, ускладнилася внаслідок комп'ютеризації. Характер роботи за комп'ютером утворює в неймовірних до того масштабах «сидячий спосіб життя» й різко «знерушує» сучасну особистість. Особливо це стосується кіберзалежної молоді. Більше того, спостерігається загрозна тенденція заміщення реально фізичної активності її віртуальними формами (віртуальні поєдинки, мандри тощо). Окрім того, в умовах ринку спостерігається провокація фізичної ліні й пропагування до вирішення проблем поліпшення тілесності різноманітними «легкими засобами», реклама яких зазвичай розпочинається словами «Навіщо вам потіти в фітнес-залі...».

За таких умов лише у порівняно невеликій частки населення вистачає внутрішньої мотивації, без тиску зовнішньої стимуляції, підтримувати оптимальний рівень фізичної активності, попри те, що здоров'яруйнуючі

наслідки гіподинамії стали вже цілком очевидними й виявилися ще більш загрозливими ніж шкода від гіпердинамії. Тому, для викладачів фізкультури та тренерів з фітнесу проблема мотивування людей до оптимальної фізичної активності стала вже перевершувати проблему удосконалення самого тренувального процесу. Остання проблематика набагато ширше й глибше розроблена ніж тематика спонування до фізичної активності, без вирішення якої часто вже не можливо перейти до власне тренерської діяльності.

Зазначене вимагає спеціального дослідження психологічних механізмів регулювання фізичної активності особистості в сучасному суспільстві, яка все більш виразно набирає рис постіндустріального (точніше суперіндустріального) інформаційного формату, де вимушеній ззовні фізичній активності лишається все менше місця, де зовнішній тиск вже не компенсує колись адаптивні інстинктивні інтенції до економії фізичної активності. Фізична активність за інерцією продовжує мати низький статус в системі особистих і суспільних цінностей. Однак, як у психологічних дослідженнях ціннісно-сислової сфери особистості, так і наукових розвідках в галузі фізичної культури та спорту, вивчення ціннісно-сислових механізмів регуляції фізичної активності лишається на периферії уваги (Табл. 1.1).

Серйозність ситуації посилюється пропагандою ідей трансгуманізму, де фактично пропонується розвиток не лише розумових, але й фізичних можливостей, здоров'я людини та вдосконалення її тілесності вирішувати шляхом аргументації, імплантації в тіло людини, фактично, перетворюючи людину в кіборга [10; 131; 157].

Таким чином, в умовах сучасного інформаційного суспільства первісний механізм регуляції рухової діяльності розрахований у першу чергу на економію енергії та емоційне ініціювання значних м'язових зусиль через страх, голод, гнів тощо, і, лише у другу чергу, на отримання того, що І.П. Павлов називав «м'язовою радістю», втрачає продуктивність щодо підтримки оптимального для здоров'я режиму фізичної активності.

Таблиця 1.1

**Основні тренди впливи технічного прогресу на фізичну активність  
сучасної особистості**

	<b>Різновид фізичної активності</b>	<b>Технічна медіація фізичної функції</b>	<b>Результат</b>
1	Ходьба, біг, плавання, пластування та лазіння по деревах	Автомобілі, громадський транспорт, ліфти, гіроскутери тощо	Радикальне зменшення, а то й елімінація об'єктивної необхідності та маркетингова аксіологічна девальвація, сполучена з ревальвацією технологічних альтернатив
2	Мисливство та збиральництво	Високоточна дальнобійна вогнепальна зброя, заміщення сільськогосподарською працею	елімінація необхідності та іграїзація
3	Танцювальна та рухливо-ігрова діяльність	Відеоаудіотехніка, шоубізнес	Часта заміна власної танцювальної діяльності переглядами та прослуховуваннями професійних виконавців, рухливих ігор переглядом або сидячими комп'ютерними іграми
4	Сільського сподарська праця	Механізація, електрифікація та хімізація сільського господарства (трактори, комбайни, автомобілі, елеватори, електродоїлки, гербіциди тощо)	Радикальне зменшення, а то й елімінація об'єктивної необхідності та маркетингова аксіологічна девальвація, сполучена з ревальвацією технологічних альтернатив
5	Фізична праця на виробництві	Механізація, автоматизація та роботизація виробництва	
6	Побутова фізична праця	Розвиток побутової техніки (пральних машин, пилососів, кухонних комбайнів тощо)	
7	Фізична культура та спорт	Технічне спортивне обладнання (спортзали, басейни, стадіони, тренажери, фітнес-трекери тощо)	Створення нових можливостей, маркетингова фізкультурно-оздоровчих послуг, аксіологічна ревальвація і, в тому числі, на тлі девальвації збиральництва, мисливства та аграрної праці

Відтак, створюється необхідність напрацювання культурних механізмів, які б забезпечували оптимальний рівень фізичної активності у, переважно,

довільному та добровільному режимі, а не мимовільному та вимушеному. А це, в свою чергу, передбачає перехід з емоційних на когнітивні механізми регуляції фізичної активності.

## **1.2 Сучасні наукові уявлення про когнітивні чинники у структурі детермінації людської активності**

У сучасній психології є вже досить усталеною думка про єдність когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів регуляції людської активності. Історично така точка зору виникла після того, як у свій час психологія свідомості надто односторонньо фокусувала свою увагу на когнітивному, біхевіоризм на поведінковому, а психоаналіз на емоційно-мотиваційному аспекті детермінації поведінки та діяльності людини. Водночас, у науковій рефлексії саме функціонуванню й розвитку когнітивних механізмів присвячено особливо багато робіт. Адже в межах когнітивної психології та психотерапії когнітивним утворенням так чи інакше приписується провідна роль [15-17; 32; 41; 45; 63; 78; 89; 90; 92; 117; 118; 128; 181; 209; 223].

Один із фундаторів когнітивної терапії Аарон Бек, у свої роботах, постійно наголошує, що думки людини визначають її емоції, емоції зумовлюють відповідну поведінку, а поведінка в свою чергу формує місце людини у світі [15]. Відтак корегування поведінкової дезадаптивності доцільно будувати, опираючись на виявлення та корекцію відповідних дисфункцій у когнітивній сфері особистості. З такої точки зору, наприклад, гіподинамія, про яку буде йтися далі, як і будь-яке інше поведінкове порушення, повинна мати свої когніції, своє приховане когнітивне коріння, яке, образно кажучи, «підтримує» й «живить» доступні зовнішньому спостереженню прояви гіподинамії.

Узагальнюючи їх можна підсумувати, що когнітивні механізми досліджуються на наступних рівнях ієрархічної організації, які дещо умовно

можна впорядкувати за наростанням складності, коли один рівень надбудовується над іншим, використовуючи елементи попереднього як складові нового системного утворення. Зокрема виокремлюються зазначені рівні:

- образів;
- знаків та символів;
- понять, індивідуальних значень та концептів;
- конструктів;
- семантичних просторів;
- наративів, дискурсів
- концепцій, когніцій, глибинних думок, переконань, вірувань тощо.

Окрім того, в когнітивній психології і, особливо, когнітивній терапії активно використовується поняття «когніція», «думка». Під когніціями розуміються більш чи менш узагальнені думки, а також образні уявлення щодо певної події, ситуації власного стану тощо. Дуже часто вони формуються автоматично й лишаються невідрефлексованими для суб'єкта. При цьому люди, зазвичай, схильні ототожнювати свої думки, що відображають реальність з самою реальністю, а тому вкрай рідко замислюються над їх відносністю й не роблять спроб щодо перевірки їх на рівень достовірності та не вбачають необхідності в їх постійному уточненні.

Так, зокрема, більшість людей вважають що добре розуміються в значенні поняття «гіподинамія» і лише після спеціального обговорення починають усвідомлювати прогалини, неточності та неповноту свого означеного індивідуального значення. При цьому, як засвідчують наші глибинні інтерв'ювання респондентів, особливо дифузно розуміються змістовні межі між гіподинамією і її відсутністю, а ще менш виразно виокремлюються альтернативні концепти та диференціюються рівні вираженості гіподинамії. Теж саме можна сказати й про суб'єктивну репрезентацію мережі причинних та наслідкових зв'язків феномену гіподинамії з іншими феноменами тощо.

Таким чином, з точки зору когнітивної психотерапії поведінкові та емоційні порушення визначаються дисфункціональними когнітивними утвореннями, які концептуалізуються різними авторами у досить широкому спектрі понять (когніції, когнітивні схеми, переконання, вірування, концепти, конструкти, імпліцитні концепції тощо). Це, в свою чергу, ставить перед нами дилему: які поняття, з досить широкого й дещо строкатого термінологічного віяла, обрати нам у контексті даного дослідження.

Для розробки технології виявлення дисфункціональних когніцій, що зумовлюють дефіцит фізичної активності, ми звернемося, насамперед, до теорії особистісних конструктів, запропонованої Джорджем Келлі [102]. Перевагою цього підходу, на нашу думку є те, що зазначений автор для аналізу думок, когніцій використовує розмежування останніх на особистісні конструкти й імпліцитні теорії. У поняттях когнітивних схем, переконань (А. Бек), вірувань (А. Елліс) когніції розглядаються в інтегративній, унітарній формі й зазначені вище аспекти когніцій лишаються нерозчленованими, що для вирішення багатьох завдань когнітивної терапії є цілком доцільним. Диференційований підхід до вивчення когніцій, який має місце у Дж. Келлі, органічно доповнює інтегрований унітарний погляд, створюючи при цьому низку додаткових можливостей поглибленого аналізу функціонування та розвитку когнітивної сфери особистості.

Проте, зупиняючись на когнітивно-аналітичному варіанті психодіагностики, започаткованому Дж. Келлі, у контексті його варіанту когнітивної терапії, де осягнення когнітивної детермінації емоційних та поведінкових порушень здійснюється за допомогою термінів «особистий конструкт» та «імпліцитна концепція», слід зазначити, що диференційований аналіз когніцій має місце і в контексті когнітивної лінгвістики та психосемантики, де ключовими поняттями у першому випадку виступають поняття «концепт» та «концептосфера» [77], а у другому – «індивідуальне значення» та «система індивідуальних значень» [88; 216].

Поняття «особистісний конструкт», на відміну від перших, концептуалізує рівень організації когнітивної сфери, де водночас здійснюється не лише встановлення спільності, схожості, але й відмінності. На відміну від концепту, індивідуального значення він є утворенням більш високого рівня організації, являючись дихотомічною, або більш диференційованою суб'єктивною біполярною шкалою, полюси та внутрішні градації якої утворюються відповідними концептами, індивідуальними значеннями. Дж. Келлі порівнював конструкти зі свого роду маршрутами двостороннього, напрям та діапазон якого задається його полюсами. При цьому, кожен конструкт, з одного боку, створює свободу вибору лінії поведінки, а з іншого – обмежує варіативність тлумачень та прийняття рішень.

У понятті «концепт» репрезентується, на відміну від поняття «конструкт», лише спільність певного кола об'єктів. Окрім того, як зазначає Л.В. Засекіна: «Концепт трактується як поєднання позалінгвальних компонентів, які породжуються особистісними утвореннями суб'єкта, та вербального вираження цих утворень за допомогою групи понять. Отже, концепт містить вербальний компонент у вигляді життєвого чи наукового поняття та позалінгвальний компонент, що виражений особистісними характеристиками суб'єкта діяльності» [88]. Тому значення будь-якого слова, на її думку, слід розглядати як специфічний засіб відображення, узагальнення та перетворення дійсності, яке може бути представлене трьома видами когнітивних утворень. По-перше, це значення як чуттєва тканина відображення дійсності яке являє собою життєве поняття у вигляді асоціативного, конотативного та ситуативного значень. По-друге, значення слова може, за певних умов, виступати як і наукове поняття. По третє, значення може репрезентуватися і як особистісний смисл (концепт).

Відтак, концепт «фізична активність» складається з трьох рівнів: життєвого поняття, наукового поняття та, власне, концепту, де перший або другий формат набувають ще й того чи іншого особистісного смислу. При

цьому, два полярних за змістом конструкти можуть утворювати біполярний дихотомічний або більш диференційований конструкт.

Тому, для щоб напрацювати принципово нову форму поведінки, особистість повинна змінити концепт, конструкт, чи систему концептів чи конструктів. Так, на думку Дж. Келлі, значна частина досить радикальних змін у поведінці індивіда є переміщення в іншому напрямку в контексті усталеної системи координат. Зміна ж усталеної системи конструктів не лише відкриває нові напрямки свободи руху, а й створює нові його обмежувачі. Кожен конструкт є парою конкуруючих гіпотез і кожна людина, подібно до науковця, досліджує життєві реалії в контексті окреслених альтернативних припущень. Більшість конструктів репрезентується в словесній формі.

Однак, істотна доля поведінки людини спрямовується за безіменними каналами, які не мають не лише вербальних, але й будь-яких інших означень. Тим не менше, вони також є біполярними дихотомічними вимірами, у контексті яких структурується життєвий світ конкретного суб'єкта. Дж. Келлі категорично наполягає, що потрібно розглядати не окремі концепти, а саме конструкти. На його думку, неможливо звернутися до полюсу подібності, не активізуючи водночас аспект відмінності. Тому, конструкт є як мінімум дихотомічним, двозначним. Загалом же, він може бути й континуальною шкалою, яка й збільшує кількість проміжних між полюсами градацій.

Ми не настільки категоричні щодо обов'язковості розгляду концептів в контексті конструктів, вважаючи їх різномасштабними, але концептуально рівнозначними одиницями аналізу. Однак, врахування зазначеної контекстності є взаємозбагачувальними аналітичними процесами, створюючими нові пізнавальні можливості. Загалом же, на нашу думку, доцільно виокремити три рівні аналізу когнітивних чинників детермінації емоційних переживань та поведінки особистості.



На нашу думку, попри досить категоричне наголошування в роботах Дж. Келлі на оперуванні саме конструктами, при вирішенні досить широкого кола завдань, цілком достатньо вести аналіз когнітивної детермінації обмежуючись поняттями «концепт» або «індивідуальне значення». Тому цей рівень аналізу можна назвати концептним, фокусуючим увагу на аспекті подібності більш чи менш широкого кола елементів, які на основі відповідності обраному критерію включаються або не включаються до змістовного поля концепту. При цьому полярний концепт, виявити який інколи буває легко, а інколи потребує й певних зусиль, може до часу лишатися за межами фокусу уваги дослідника. Відповідно, якщо ми поставимо за мету розглянути всі концепти напрацьовані особистістю або суспільством для категоризації елементів певної сфери, то для цього ми можемо звернутися до понять семантичного простору або концептосфери.

Однак, ми можемо не обмежуватися лише аспектом подібності, але брати, водночас, до уваги й аспект відмінності. Тоді ми вже переходимо до конструктів або конструктного аналізу. Так, концепт «гіподинамія» в науковій літературі і в структурі буденного дискурсу дуже часто використовується на рівні концептного аналізу без експлікації імпліцитного полярного йому концепту. Хоча зрідка спроби розглянути гіподинамію не лише як концепт, але і як конструкт здійснюються. Наприклад, у згаданій вже роботі О.Є. Габелкова, О.Л. Луценко та Т.І. Плісюк [55] активно використовуються дихотомічні наукові конструкти «гіподинамія – фізична активність», або «фізична пасивність – фізична активність».

Гіподинамію можна також розглядати як порушення поведінки, оскільки вона тягне за собою шкідливі наслідки як для фізичного, так і психічного здоров'я особистості. З зовнішнього боку зазначене поведінкове порушення виникає за умови низького рівня екстернальної стимуляції до фізичної активності, яке не компенсується систематичною інтернальною активацією оптимального обсягу м'язових зусиль. Тобто, з внутрішньої сторони

гіподинамія виступає як настанова на усталено малорухливий спосіб життя людини чи брак внутрішньої мотивації, емоційно байдуже, а то й негативне ставлення до фізичного напруження.

Аналізуючи гіподинамію як стан та результат, ми будемо, як вже зазначалося раніше, виходити з наріжної тези представників когнітивно-поведінкової терапії про потужний вплив думок на поведінку та почуття людини, оскільки події й ситуації впливають на суб'єкт не безпосередньо, а через опосередкування процесами як свідомої, так і підсвідомої когнітивної обробки. Це означає, що за деструктивними формами поведінки стоять дисфункціональні когніції, що спрямовують перебіг свідомого та інтуїтивного осягнення зовнішньої стимуляції та внутрішньої мотивації у, відповідного типу, ситуаціях.

Проте, концепт «фізична пасивність» найчастіше тлумачать не як нульову, а як недостатню фізичну активність. З іншого боку, фізична активність може бути й надмірною. Тому, у науковому обігу активно функціонує і термін «гіпердинамія», який зазвичай розглядається у контексті трихотомічного наукового конструкту «гіподинамія – оптимальна фізична активність – гіпердинамія». У науковій літературі також використовується досить широко майже синонімічний конструкт «гіпокінезія – гіперкінезія», а також «гіпокінезія – нормокінезія (еукінезія) – гіперкінезія. Але зазначені концепти й конструкти, на відміну від попередніх, поки що практично не прижилися на рівні буденної свідомості.

Ми, зі свого боку, пропонуємо останній трихотомічний науковий конструкт розглядати у термінологічно більш стислій формі «гіподинамія – еудинамія – гіпердинамія», який легко може модифікуватися у більш диференційований формат «висока гіподинамія – легка гіподинамія – еудинамія – легка гіпердинамія – висока гіпердинамія», а також ще більш диференційовані формати. Адже за своєю вираженістю та наслідками контроптимальність рухового режиму може бути різною.

У доіндустріальних суспільствах, що базувалися, за влучним виразом Е. Тоффлера, на «м'язовій економіці» [199] гіподинамія була порівняно рідкісною, а гіпердинамія являла собою статистично поширене явище і лише з досягненням високого розвитку індустріалізації гіподинамія набула статусу постійного ризику життя особистості у високотехнологічному суспільстві, де все більша й більша частка фізичних функцій людини передається машинам, що рухаються енергією вуглеводнів та електричного струму.

Одним словом, боротьба з гіподинамією сьогодні повинна опиратися обов'язково на залучення когнітивних ресурсів особистості, зміну її життєвої філософії, її базових особистих концептів, конструктів та імпліцитних концепцій, що регулюють фізичну активність постмодерної особистості. Однак, перевірка конструктів загалом і конструкту «гіподинамія» зокрема далеко не з однаковою пильністю здійснюється різними людьми. Дехто тією чи іншою мірою намагається уникнути когнітивного дисонансу співставлення очікувань з реальністю, побоюючись розчарувань. Дж. Келлі зауважував, що небажання висловлювати свої конструкти, а також як і перевіряти їх, складає одну з практичних проблем, що виникають у психотерапевта у процесі роботи з клієнтом [102].

З конструктного та концептного рівня можна перейти на рівень імпліцитних концепцій, де з концептів або конструктів утворюються когніції, у які суб'єктом репрезентуються зв'язки між подіями і явищами певної сфери. Найчастіше концепції будуються саме із концептів. У нашому випадку можна виокремити такі типи імпліцитних концепцій гіподинамії: казуальні (гіподинамія є хвороба цивілізації, гіподинамія є результатом безвідповідального ставлення людини до свого здоров'я тощо); наслідкові (гіподинамія шкодить здоров'ю, гіподинамія знижує розумову працездатність тощо), ідентифікаційні (гіподинамія має місце тоді, коли людина приділяє інтенсивним фізичним заняттям менш ніж пів години на добу; досить семи хвилин щоденних фізичних навантажень щоб не було гіподинамії тощо) і т.п.

Порівняно рідко в концепціях фігурують конструкти і в судженнях репрезентуються не лише полюси подібності, але й полюси відмінності, хоча фактично кожен концепт так чи інакше входить до складу певного конструкту і концепт контрасту існує зазвичай імпліцитно. Інколи він есплікується порівняно легко, але найчастіше це потребує певних зусиль і від дослідника і від досліджуваного.

У конструктній формі імпліцитні теорії є системою попередніх припущень про взаємозв'язки подій, що витлумачуються через призму наявної, на даний момент, у суб'єкта системи особистих конструктів. Завдяки таким, часто неусвідомлюваним теоріям, через що Дж. Келлі називає їх імпліцитними, особистість намагається передбачити перебіг подій і здійснювати контроль над ними. Він наголошує: «Теорія зовсім не повинна бути високонауковою, щоб бути корисною. Всі ми упорядковуємо щоденні події в своєму житті, вдаючись до допомоги досить розтяжних тлумачень. При таких тлумаченнях наші антиципації повсякденних подій, хоча їм і бракує належної точності, все ж оточують наше життя аурую смислу. Оскільки життя не схоже на суцільну примху, ми підготовлені нашими особистими системами тлумачення до того, щоб кожен день успішно справлятися з новим досвідом» [102].

На сторінках своїх праць Дж. Келлі червоною ниткою проводить думку про те, що кожен суб'єкт постійно, хоч і з різною інтенсивністю працює над системою власних конструктів, хоча й далеко не завжди усвідомлює цей процес. Він наголошує: «Конструкти використовуються для передбачень майбутніх подій, а світ неухильно рухається вперед і виявляє правильність або помилковість таких передбачень. Цей факт дає підставу для перегляду конструктів, а в кінцевому рахунку, систем тлумачення в цілому. Якби світ, в якому ми живемо, був статичним, наше уявлення про нього теж могло б бути статичним. Але безперервно відбуваються нові події – і наші передбачення то збуваються, то не збуваються. Щоденний досвід потребує консолідації одних

аспектів наших видів на майбутнє, перегляду інших і прямої відмови від третіх» [102].

Конструкти, які використовуються для передбачення близьких подій, значно частіше переглядаються, корегуються та змінюються, ніж ті, що стосуються прогнозування віддалених, оскільки у даному разі результати апробації припущень перебігом реальності приходять тут значно швидше й частіше. При цьому, будь-яка теорія має тимчасовий характер. Тому, як і наукова теорія, імпліцитна теорія також, часто, чим вона практичніша й корисніша – тим вразливіша вона для нових даних.

Однак, як зауважує Дж. Келлі, далеко не завжди особистість достатньою мірою готова до зміни своїх імпліцитних теорій, вибираючи різну міру власної свободи і залежності для своїх переконань. Одні вибудовують своє життя виходячи з непохитних переконань. Кожне таке переконання, що є недоступним перегляду, виявляється ставкою на фортуна, а ті, чиї принципові переконання містять в собі широку перспективу і змінюються на підставі серйозних обставин, мають більше шансів відкрити для себе альтернативи, які ведуть, в кінцевому рахунку, до їх звільнення.

Більшість особистих конструктів та імпліцитних теорій індивіда, так чи інакше, асимілюються ним з соціуму і лише деякі з них є більш чи менш оригінальним продуктом власної творчості, який інколи, навпаки, асимілюється у структуру колективної свідомості соціуму, збагачуючи останню. Однак, це позбавляє індивідуальної своєрідності системи особистих концептів, конструктів та імпліцитних концепцій, оскільки суспільна свідомість, особливо сучасна, нерідко пропонує своїм індивідам у багатьох сферах не одну якусь когніцію, а ціле віяло когнітивних альтернатив, серед яких можуть бути й суперечливі. Відповідно, різні індивіди можуть здійснювати, можуть привласнювати різні варіанти концептуалізацій. Окрім того пропоновані соціумом когніції можуть бути не всім доступними, не всіма поміченими, а

якщо засвоюються то з різною повнотою, різними спотвореннями, вдосконаленнями, модифікаціями тощо.

Так, однією з ключових когніцій, які засвоюють індивіди соціалізуючись в умовах цивілізованих суспільств, є думка про те, що тим менший ціннісний статус діяльності чим менш технологічно ця діяльність опосередкована. Це, зокрема, яскраво репрезентується у таких кліше як «піший кінному не товариш», «краще погано їхати ніж добре йти» тощо.

Техногенна аксіологічна девальвація тіла й рухової активності, призвела до заміщення тіла технікою як чогось, порівняно з нею, менш досконалого. Відповідно й необхідність та бажаність м'язових зусиль заміщується роботою машин, коли машинне оснащення людської активності сприймається як щось престижніше й довершеніше, ніж користування інструментами та простими механізмами, які не рухаються енергією електрики чи вуглеводнів. Навіть бодібілдинг, як тілобудівництво за допомогою спеціальної фізичної активності, спеціальної дієти та, нерідко, фармакологічних препаратів, стає більш престижнішим від того, якщо на більш високотехнологічних тренажерах воно здійснюється та чим складнішими спортивними гаджетами супроводжується [98; 99; 100; 111; 215]. Водночас, відбувається у все ширших масштабах й заміна рухових практик вдосконалення тілесності косметологічними та фармакологічними технологіями.

Компенсація ж браку рухової активності стає можливою лише за умов високого розвитку когнітивних функцій, які уможливають достатньо глибоку рефлексію проблеми гіподинамії та вольових, які будуть спонукати до руху, коли стимуляція до нього ззовні мінімізована. Але тут створюється парадоксальна ситуація в тому сенсі, що тепер до проблеми гіподинамії починає приєднуватися ще й послаблення когнітивних та вольових функцій, внаслідок передачі комп'ютерам все більшого спектру розумових можливостей і розвантаження природного людського інтелекту прогресом штучного та

створення віртуальної реальності, де для вдоволення бажань вольові зусилля перестають бути потрібними.

Це породжує для когнітивних та вольових функцій, які і є внутрішніми ресурсами переборення браку фізичної активності, ситуацію аналогічну до гіподинамії. Когнітивно-вольова сфера особистості також починає демонструвати не менш, а можливо й більш інтенсивну тенденцію до послаблення [202]. Це додатково ускладнює проблему інтернальної компенсації дефіциту рухової активності. Одним із шляхів вирішення проблем боротьби з гіпокогнією є активізація у суб'єкта когнітивних процесів рефлексії та антиципації власної фізичної активності, де соматичний фітнес є своєрідним брейн-фітнесом.

Система когніцій, які детермінують фізичну активність суб'єкта, так чи інакше, виступають у формі певних текстів, які можуть виступати як у стислому, лаконічному, так і більш чи менш розлогому форматі. Наприклад, *«гіподинамія вбиває»*, або *«гіподинамія вбиває людей більше ніж надмірна вага та тютюнопаління разом взяті»*, які репрезентують більш чи менш повно відповідні глибинні переконання, вірування, імпліцитні концепції тощо. Схожий зміст міститься й у тексті більшого обсягу, який був взятий з інтернету: *«Нерухомий спосіб життя набагато небезпечніший для здоров'я, ніж куріння, діабет і серцеві захворювання, стверджується в новому дослідженні, опублікованому в JAMA Network Open. Автор дослідження доктор Уелл Джабер (Wael Jaber), кардіолог з клініки Клівленда (Cleveland Clinic), вважає результати дослідження «надзвичайно дивними». Джабер стверджує, що відмову від фізичних вправ слід вважати таким же фактором ризику, як гіпертонію, діабет і куріння, а, можливо навіть і більшим, ніж всі вони разом узяті. «Якщо ви не активні фізично, то це треба лікувати, як хворобу, від якої є засіб – фізичні вправи, – каже Джабер. Дослідники ретроспективно вивчили 122007 пацієнтів, які проходили тестування на біговій доріжці в Клівленда клініці з 1 січня 1991 року по 31 грудня 2014 року, щоб оцінити їх смертність*

*від усіх причин і виявити користь фізичних вправ. Джабер сказав, що ще одне відкриття дослідження полягає в тому, що фітнес веде до більш тривалого життя, а аеробні вправи мають необмежену користь для здоров'я. Дослідники завжди були стурбовані тим, що у людей, які займаються фізичними вправами надміру, може бути підвищений ризик розвитку смерті, але дослідження показало, що це не так».*

Можна навести й тексти про гіподинамію значно більшого обсягу, які можуть виступати як у попередніх – у концептуальній формі, так і у описовій, наративній. Сьогодні наративний підхід став досить популярним у психології [145; 170; 194; 197]. Відома українська дослідниця Н.В. Чепелева, зазначає: «До основних типів текстів культури можна віднести символічні, метафоричні та теоретичні (концептуальні) тексти. Усі вони можуть бути представлені в оповідній (наративній) або описовій формах. Якщо мова йде про перші два типи текстів, то наративна форма, на нашу думку, є більш розповсюдженою, враховуючи ту роль, яку відіграє наратив у культурному семіотичному просторі. Що стосується теоретичних текстів, які містять основні концепти культури, то тут може використовуватися як наративна форма (особливо це стосується історичних текстів), так і форма, яку умовно можна назвати ненаративною» [170, с. 12].

Порівнюючи різні формати текстів Н.Ф. Чепелева аргументує, що «текст, передусім текст оповідальний (наратив), організує, структурує та артикулює життєвий досвід людини, сприяючи її особистісному зростанню. ... Інакше кажучи, намагаючись осмислити власний досвід, оповісти про нього іншому, ми накладаємо на нього ті чи інші наративні структури, що виступають у вигляді відповідних інтерпретаційних рамок» [170, с. 52]. Таку свою прихильність до наративу вона обґрунтовує тим, що наратив може виконувати щонайменше дві функції в процесі упорядкування та осмислення особистого досвіду, виконуючи або роль «коментаря», «оповідального супроводу» життя (спонтанний наратив), або рефлексії утруднень, коли з'являється необхідність



осмислення проблемної ситуації, відсторонення від неї, вихід у зовнішню позицію, тобто за межі ситуації (рефлексивний наратив).

Порівнюючи наративні тексти з концептуальними вона наголошує, що наратив відображує базову життєву концепцію (або концепції) людини і в тому числі його Я-концепцію, що «немовби накладаються на осмислювану реальність (ситуацію), в тому числі й власну психічну реальність, особистий досвід у вигляді певної рамкової структури, фрейму, за яким будується розповідь або історія. Отже, особистий наратив, розгортаючись у розповідь або історію, тобто наративний текст, дає нам змогу об'єктивувати найважливіші якості людини, зокрема її базові життєві концепції (у тому числі і Я-концепцію), настановлення, мотиви, інші особистісні утворення, насамкінець її «версію» себе та власного життя [197, с. 52].

Інша відома українська дослідниця Т.М. Титаренко розмежовує тексти на наративні, оповідні та тексти-роздуми або ментативні. Наратив і ментатив, на її думку, є основними різновидами сучасних текстів, які разом утворюють взаємодоповнювальну опозицію. Однак, орієнтацію саме на оповідні стратегії вона також вважає базисною для сучасної культури загалом і самоконституювання особистості зокрема. Хоча при цьому зазначає, що перетворювальні практики життєконструювання забезпечуються, насамперед, ментативною формою, тоді як фонові практики життєконструювання проявляються частіше як наративи. При цьому, динаміка життєконструювання передбачає чергування наративних і ментативних стадій. «В процесі домінування наративних практик, – пише вона, – особистість занурюється у нормативно-регулятивні контексти, набуваючи більшої цілісності, стабільності, адаптивності. Під час домінування ментативних практик значущими стають насамперед контексти ціннісно-сміслові і особистість, тимчасово дезінтегруючись, набуває більшої відкритості, рухливості, діалогічності» [196, с 235-236].

Розділяючи думки про важливість наративної форми для розвитку особистості, ми, все таки, не схильні їй надавати пріоритетнішого значення, порівнянано з концептуальними формами. Це паритетні формати когніцій, які можуть переходити одна в одну і доповнювати одна одну, коли відбувається, з одного боку, наративізація концепцій, а з другого – концептуалізація наративів. Інша справа, що подібного роду переходи далеко не завжди суб'єкту даються легко. Розповівши історію, згенерувавши наратив, не завжди автор формулює певне узагальнення, концептуалізує й говорить на кшталт «мораль цієї байки є така...». Аналогічно не завжди легко особистість може підшукати наратив, що ілюструє її особисту чи асимільовану ззовні концепцію. Якщо ж звернутися до літератури жанри оповідання й афоризму часто існують дещо відокремлено і поєднуються порівняно рідко як це бува, наприклад, у байкарів.

Говорячи про наративи слід взяти до уваги, що окрім усного та письмового формату наративів останнім часом в умовах інформаційного суспільства виникла нова його форма. Це так званий цифровий наратив, який передбачає представлення оповіді за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, що створює додаткові можливості для відтворення інформації за допомогою музики, фотографій, зображень, кольору, відеороликів тощо [194]. Сьогодні у просторі інтернету створено вже неосяжне коло цифрових наративів, які прямо чи опосередковано стосуються проблеми фізичної активності, гіподинамії тощо.

Цифрові наративи та концепції фізичної активності людини можуть слугувати, по-перше, спеціальним предметом психологічного аналізу як якісними методами, так і за допомогою контент-аналізу інтернет-простору, а в перспективі й для застосування технологій обробки великих даних (Біг Дейта). По-друге, цифрові наративи можуть використовуватися як стимульний матеріал для емпіричного дослідження, зокрема, когнітивних чинників рухової діяльності особистості. По-третє, вони можуть використовуватися у контексті корекції та розвитку когнітивних чинників фізичної активності особистості.

### **1.3 Концептуальна модель впливу когнітивних чинників на фізичну активність постмодерної особистості**

Аналіз наукової літератури дає нам підстави узагальнити, що поняття «фізична активність» з, одного боку, протиставляється поняттю «фізична пасивність», а, з іншого боку – іншим «нефізичним» різновидам активності, якими, зокрема можуть виступати розумова (когнітивна), емоційна (афективна) та вольова. Альтернативність між когнітивною та фізичною активністю простежуються також і у відомому розмежуванні праці на розумову та фізичну. Тому, говорячи про когнітивні чинники фізичної активності особистості, слід враховувати діалектику єдності та альтернативності когнітивного і фізичного компонентів у загальній структурі людської активності.

Навіть інтенсивна фізична активність неможлива без певного мінімуму її когнітивного забезпечення. Але симультанне (одночасне, паралельне) поєднання інтенсивної фізичної та когнітивної активності зазвичай утруднюється, а то й стає неможливим і суб'єкт в таких випадках, як правило, переходить до сукцесивного (послідовного) режиму організації своєї дії. Тоді, навіть, ззовні достатньо чітко буває видно розчленування поведінкових активностей на контрольні-орієнтувальні (аналітичні), коли рухи на певний час пригальмовуються, а то й загальмовуються, і з'являються невербальні, а то й вербальні прояви активізації сприймання, уяви й мислення, і явно рухову фазу. Одночасне ж поєднання когнітивної та фізичної активності можливе лише у випадках середньої, або невисокої їх інтенсивності (Табл. 1.2).

Наведену вище схему можна також ускладнити врахуванням інтенсивності емоційних та вольових процесів. Але тут треба врахувати двоїстий вплив афективних процесів на фізичну та когнітивну активність, який може розгортатися як у астеничному, коли високе емоційне напруження може знижувати фізичний та когнітивний потенціал і у стеничному, коли під впливом потужного афекту (страху, гніву, відчаю тощо), навпаки, спостерігається різке

посилення як когнітивного, так і фізичного ресурсу суб'єкта, порівняно зі станом спокою чи на тлі відносно помірних, неекстремальних емоційних станів та переживань.

Таблиця 1.2

**Можливість поєднання фізичної та когнітивної активності на ситуативному, суббіографічному та біографічному рівні**

	<b>Когнітивна пасивність</b>	<b>Низька когнітивна активність</b>	<b>Середня (помірна) когнітивна активність</b>	<b>Висока (інтенсивна) когнітивна активність</b>
Фізична пасивність	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>
Низька фізична активність	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>
Середня (помірна) фізична активність	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	Дуже утруднена	Утруднена
Висока (інтенсивна) фізична активність	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	Утруднена	<b>Неможлива</b>

Проте, в даній роботі ми будемо розглядати когнітивну регуляцію у звичайному, неекстремальному контексті життєдіяльності, типовому для існування сучасної особистості, оточеної технологічним комфортом і відносно безпекою високотехнологічного соціуму. Тому, зробивши зазначене зауваження, ми залишимо розгляд екстремальних варіантів за межами даного дослідження.

В умовах розвинутої техносфери принципово змінюється регулятивний статус когнітивних, емоційних та вольових чинників у структурі детермінації фізичної активності особистості, порівняно з життям у природних та напівприродних екосистемах. Первісно у зазначеній тріаді найвищий статус мав емоційний, потім вольовий, і в останню чергу когнітивний фактор, а науково-технічний прогрес висунув на передній план когнітивний, відтіснивши

емоційний з провідного на периферію, до чого більшість сучасних людей виявилися поки що неготовими. Як результат, широке поширення гіподинамії, про шкідливі наслідки якої вже неодноразово йшлося раніше (Табл. 1.3).

Таблиця 1.3

**Культурно-історична трансформація природної структури  
детермінації фізичної активності особистості**

	<b>Людина первісна, домодерна та премодерна особистість</b>	<b>Модерна та постмодерна особистість</b>
Провідний чинник	<i>Емоційний (страх, гнів, голод тощо)</i>	<i>Когнітивний (усвідомлення необхідності рухової діяльності, попри зниження необхідності в ній), Вольовий (спроможність долати лінь, дефіцит зовнішньої стимуляції до руху)</i>
Периферійний	<i>Когнітивний (усвідомлення необхідності рухової діяльності, попри зниження необхідності в ній), Вольовий (спроможність долати лінь, дефіцит зовнішньої стимуляції до руху)</i>	<i>Емоційний (страх, гнів, голод тощо)</i>

Ще одним трендом культурно-історичної трансформації людської діяльності став перехід від домінування фізичної праці до переважання зайнятості в сфері розумової праці. Врахування цього важливо з огляду на те, що норми оптимальності, надмірності та недостатності фізичної активності є істотно різними для працівників фізичної і розумової праці, оскільки у певних межах вони здатні компенсувати одне одного, якщо їх розглядати як засоби підтримки здоров'я.

Ще К.Д. Ушинський наголошував, що активна розумова діяльність хоч і не звільняє людину від необхідності фізичних зусиль, але значно зменшує в них

потребу. Сидячий спосіб життя значно більшою мірою руйнує здоров'я, якщо він поєднується з незначними розумовими зусиллями, що, за його спостереженнями, яскраво видно на прикладі нескладної роботи ремісників. «Сильний розвиток нервової системи розумовою працею, – на його думку, – надає неймовірної живучості тілу людини» і дещо далі продовжує, що, «безперечно, що всього корисніше було б для здоров'я людини, коли б розумова і фізична праця поєднувалися в її діяльності, але повна рівновага тут навряд чи потрібна» [203].

Отже, ми будемо виходити з того, що зайнятому розумовою працею, обов'язково потрібен певний обсяг фізичних зусиль, нижче якого і вище якого не лише буде шкода здоров'ю, але буде мати місце і зниження ефективності самої розумової праці. Аналогічне явище слід констатувати й для представників важкої фізичної праці, якщо остання є когнітивно спрощеною, то вони також потребують відповідної компенсації у формі того чи іншого різновиду брейн-фітнесу. При цьому, аналізуючи сучасну постмодерну повсякденність, є підстави констатувати, що коло осіб які мають не одинарний (фізичний або когнітивний), а подвійний, а то й потрійний дефіцит активності (гіподинамія, гіпокогнія та гіпобулія) досить швидко розширюється. А відтак, це створює випадки гіподинамії обтяженої гіпокогнією або (і) гіпобулією. Що потребує відповідного врахування у корекційно-розвивальній роботі.

Однак, розбалансування рухової активності розвинутою техносферою не обмежується лише гіподинамією. Окрім аспекту інтенсивності м'язових зусиль слід взяти ще до уваги й їх складність. Тут слід пригадати, що аналізуючи рухову діяльність людини відомий дослідник М.О. Бернштейн вказував на складний та багаторівневий характер її регуляції у людини, виокремлюючи п'ять ієрархічних рівнів: рівень тонусу (А), рівень м'язових синергій (В), просторового поля (С), предметних дій (D) та рівень інтелектуалізованих рухових актів (Е) [21; 86; 87].

Перші три у людини є спільними з тваринами, тобто за термінологією Л.С. Виготського є натуральними, зачатки четвертого – зустрічаються деякою

мірою у вищих тварин, а п'ятий є специфічно людським, тобто культурним і належить до вищих фізичних функцій і його регуляція забезпечується вищими психічними функціями, які мають відповідне знако-символічне опосередкування. Четвертий рівень поєднує і натуральні й культурні складові. При цьому складові рухової діяльності не лише забезпечують певну знако-символічну діяльність у формі мовлення, лічби, письма тощо, але й самі по собі можуть мати знако-символічне навантаження.

Техногенне суспільство розвиває, насамперед, рівень Е, і значно спрощує рівень Д, та нижчі рівні, утворюючи зріз деформації рухової активності, рухаючись від моторної складності до моторної простоти, а то й рухової примітивності, перетворюючи людину, образно кажучи, у «кнопкодава» у тому сенсі, що все більше дій більш чи менш складного маніпулювання предметами, удосконалення а то й їх створення, перетворюються у натискування кнопки якогось технічного пристрою, який якщо не всю то більшість предметно-орієнтованої діяльності зробить за суб'єкта. Відтак, до кнопкодавів слід відносити не лише депутатів та гравців інтелектуальних ігор типу брейн-ринг (звідки першопочатково й пішов зазначений термін), але й куди більше коло пересічних осіб, які перестали робити щось своїми руками й делегували це техніці, запуск якої зазвичай опосередковується простим натисканням відповідних кнопок.

Ще одним потужним фактором спрощення просторової і природно-рухової діяльності є наявність ринку, коли людина замість того щоб ініціювати рухову діяльність на створення або перетворення певних предметів або здійснити певну власну рухову діяльність, націлену на задоволення свої потреб, купує цей предмет у вигляді товару, а дії – у вигляді послуги. Як наслідок, власна творча рухова діяльність елімінується дією ринкових механізмів, чого було дуже мало в умовах неринкового, натурального господарювання доіндустріальних та ранньоіндустріальних суспільств.

Таким чином, окрім гіподинамії з'являється ще одна форма деформації рухової діяльності сучасної цивілізованої людини у формі її психомоторного спрощення, до тих пір досить складної та різноманітної фізичної активності. Більше того, з'являється широко представлений феномен не те що рухового спрощення, а й рухової примітивізації людини, яка, після багатьох тисячоліть культурно-історичного розвитку до того, сягнула вершин рухової довершеності та майстерності. Потім науково-технічна революція почала руйнувати вершинний, смисловий рівень регуляції рухової діяльності людини.

Відомий український фахівець в галузі психофізіології О.Р. Малхазов у численних свої роботах всебічно обґрунтовує тезу про те, що «на кожному ієрархічному рівні організації, побудови та управління руховою діяльністю структура і зміст психічного образу взаємопов'язані із смисловою структурою, задачею дії та м'язовими синергіями рухового акту, а співвідношення між провідним і фоновими рівнями управління визначається за допомогою орієнтувально-пошукової діяльності» [129].

Розвиваючи ідеї М.О.Бернштейна, Д.Д.Донського, Л.В.Чхаїдзе, П.К.Анохіна та інших попередників О.Р. Малхазов виділяє два рівні програмування рухів. Перший рівень – входить до складу зовнішнього кільця і забезпечує розв'язання задач, пов'язаних із смисловою структурою руху (просторові, часові та швидкісні характеристики) і регулюється вищими відділами центральної нервової системи, а другий вже визначає послідовність виконання руху в деталях і черговість включення до роботи відповідних м'язових синергій, що регулюються нижчими відділами. «Циклічне розгортання ієрархічно більш високих цілей на більш конкретні, часткові, пише він, – може відбуватися кілька разів поспіль, доки вся майбутня діяльність не вибудується для індивіда у вигляді ланцюжка цілей, спосіб досягнення яких вже відомий» [148].

Виникнення перед суб'єктом цілі є точкою відліку, яка допомагає структурувати мотивацію. Здатність індивіда перебувати у стані, коли



спонукання до деякого предмету – цілі стає для нього найбільш значущим, являє собою основний феномен мотивації» [129]. Мотив же у свою чергу є одним із найважливіших компонентів діяльності, бо він виконує функцію смислоутворення, оскільки зі зміною мотиву змінюється й сама діяльність. Внаслідок цього, між структурою діяльності та будовою мотиваційної сфери людини існують відносини взаємної відповідності, що й пояснює механізм зміни системи діяльностей, який тягне за собою перетворення і виникнення нових ієрархічних утворень в цих системах, а також виникнення та зникнення окремих видів діяльності і операцій та модифікації дій.

Обґрунтовуючи свою гіпотезу про те, що “живий рух” є генетично вихідною одиницею психічної реальності О.Р. Малхазов аргументує, що рух при цьому виступає як форма відображення дійсності і розглядається як умова виникнення чутливості, відчуття, психіки, а відчуття, у свою чергу, виступає умовою подальшого розвитку руху, його трансформації з мимовільного на довільний. З рухом, дією, діяльністю пов’язане становлення початкових форм розвитку процесу пізнання як активного осягнення дійсності. Перші акти, дії дитини у формі первинних, а далі вторинних і третинних циркулярних реакцій являють собою синкретичну єдність моторних, сенсорних і афекторних компонентів, з яких і викристалізуються пізніше образи руху, дії, діяльності, мотивація поведінки, особистість та її вчинки. Подальше ускладнення психічної діяльності відбувається на рівні знаково-символічної репрезентації буття в індивідуальній психіці суб’єкта на основі засвоєння індивідом системи суспільно вироблених знань, закріплених у мові (мові чуттів), предметах культури, нормах, звичках і еталонах діяльності.

На думку О.Р. Малхазова, опанування і удосконалення рухової діяльності «має здійснюватись у такій послідовності: а) актуалізація мотивів оволодіння операційним складом дії; б) постановка і сприймання задачі дії, руху, діяльності та її смислової структури; в) актуалізація смислоутворювального мотиву і з’ясування смислу виконання задачі; г) конкретизація смислоутворювального

мотиву в навчальній ситуації і формулювання мети дії та умов її реалізації; д) пошук інформації та самостійний добір засобів і методів, яких бракує для розв'язання сформульованої задачі дії, руху, діяльності; е) визначення системи проміжних цілей, поділ більших цілей на дрібніші, їх переформулювання з метою підвищення ефективності розв'язання поставлених рухових задач; є) формування образів уявлення, образів потрібного майбутнього, образів руху, дії, діяльності з використанням розбіжностей за зовнішньою та внутрішньою оцінками; ж) емоційне закріплення результату діяльності та зміна сили вихідного смислоутворювального мотиву (чи виникнення нового); з) формування образу виконання руху, дії, діяльності та його подальше вдосконалення» [129].

Але дія наведеної вище закономірності проявляється у все більш і більш вужчій сфері фізичної культури, спорту на різновидах діяльностей де фізична активність ще зберігає свою актуальність. Та коло таких – швидко зменшується. Вплив науково-технічного прогресу на рухову діяльність людини загалом полягає у тому, що розвиток машинного опосередкування фізичних функцій не просто мінімізує, а, нерідко, й «обнуляє» необхідну, для вдоволення людських потреб, інтенсивність та складність здійснення м'язових зусиль, але й позбавляє їх сенсу, а відтак руйнує вершинний, смисловий рівень управління рухами, за яким «за принципом доміно» дезорганізуються нижчі рівні управління фізичною активністю. Рухові задачі у такому процесі спрощуються до рівня натискання кнопок технічного медіатора, або ж передачі грошей за готовий продукт або послугу, якщо замість машинної медіації має місце монетарне опосередкування вдоволення людських потреб, яке не меншою мірою ніж техніка, позбавляє сенсу в здійсненні інтенсивної або (та) складної рухової діяльності.

Відповідно, відбувається вже не актуалізація, а деактуалізація мотивів оволодіння операційним складом дії, знімається або примітивізується й постановка задачі дії, руху, діяльності, а її смислова структура перефокусовується

на способи технічної та монетарної медіації того потрібного майбутнього, яке могло б досягатися розвинутою руховою діяльністю. Відповідно згортається й смислоутворювальний мотив фізичної активності й відбувається емоційне закріплення результату не рухової, а технічно або монетарно опосередкованої моторно спрощеної діяльності, зменшення сили вихідного смислоутворювального мотиву виконання руху, дії, діяльності, й переорієнтація із вдосконалення рухової діяльності на її редукцію.

При цьому маркетингова діяльність численних суб'єктів ринкової економіки, зацікавлених у збуті великого розмаїття товарів та послуг, що редукують рухову діяльність, генерують великий обсяг знаково-символічної репрезентації фізично полегшеного буття в індивідуальній психіці суб'єкта та масовій свідомості споживачів й закріплених у мові, предметах культури, нормах, звичках і еталонах діяльності культ гіподинамії та рухової простоти.

Щоправда, в умовах сучасного ринку швидкими темпами розвивається й маркетингова діяльність фітнес індустрії, яка замість різного роду природних форм рухової діяльності пропонує досить широкий спектр штучних форматів фізичної активності, але, на жаль, говорити про те, що на даний час створена співрозмірна ринкова противага ринковій елімінації фізичної активності в структурі життєдіяльності населення техногенних суспільств ще рано. У справі деформації рухової діяльності ринкові механізми досягли, поки що, куди більших успіхів ніж у справі її компенсації.

Такий стан речей, на наш погляд, можна охарактеризувати терміном «психомоторного розриву» у процесі культурно-історичного розвитку рухової діяльності та психіки людини, коли психіка починає позбавлятися моторної бази, на якій вона значною мірою генетично ґрунтується. Це породжує групу вищих культурних патологій розвитку психічних функцій, на існування яких вказували, зокрема, А.Ш. Тхостов, К.Г. Сурнов [202]. Адже, як зазначає А.І. Шинкарук: «моторика є тим містком, який поєднує матеріальне та ідеальне, «об'єктивний світ» та «суб'єктивну психіку», нервово-фізіологічне і

психічне» [218; 219; 220]. І цей місток в умовах висотехнологічного інформаційного суспільства руйнується, що не може не тягти за собою цілу низку негативних наслідків і, якщо ми хочемо зберегти гомо сапієнс як вид, то ми повинні зберегти рухову діяльність людини, яка на разі стрімко елімінується в умовах технологічного раю.

З огляду на це, слід ще раз зацентувати увагу на науковій позиції А.І. Шинкарука, який у свої роботах аргументує, що межа між психікою і рухами є умовною, відносною є і протилежність між цими феноменами, а тому моторика, будучи протилежною субстанцією щодо психіки, перебуває з нею в нерозривному зв'язку та взаємовпливах. При цьому, сама психіка об'єктивується у психомоторних функціональних органах, які утворюються із психічних процесів, що забезпечують смислову структуру дій та їх пізнавальне, мотиваційне і регуляторне обслуговування та відповідних аферентних та еферентних їх синтезів з функціонуванням опорно-рухового апарату в динамічному полі рухів. «У функціональних органах психомоторики внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) сторони поведінки зливаються в цілісну активність. Психомоторно-рівнева структура активності суб'єктів є тим цілісним джерелом, в якому до певної міри долається дихотомія психічних образів і фізичних рухів» [220]. Аналогічна думка обґрунтовується і в роботах С.М Кондратюка [108]. .

Однак, як на рівні масової, так і індивідуальної свідомості сьогодні домінує недооцінка або ігнорування важливості фізичної активності, а якщо таке усвідомлення й має місце – то часто бракує адекватної рефлексії та антиципації оптимального рівня інтенсивності та складності рухової діяльності особистості в конкретних умовах та на конкретному етапі життєвого шляху суб'єкта. Наукові рекомендації у цих питання є неоднозначними, а інколи й суперечливими. Тим не менше, є хоч і не численні, але і не поодинокі випадки самостійного напрацювання суб'єктами рухової діяльності достатньо адекватної системи особистих конструктів для регуляції власної фізичної

активності й формування на їх основі, так би мовити, особистого «рухоміру» та «психомоторної компетентності» тощо.

Наявність зазначеного розвинутого рухоміру дуже важлива, оскільки періодично усвідомлення важливості фізичної активності штовхає студентів на часто нетривалі, але форсовані спроби поліпшити своє здоров'я, поліпшити свій зовнішній вигляд, які через недотримання розумної міри можуть мати навіть шкідливий ефект. Тому перед викладачем фізичної культури повинно стояти завдання не лише раціонально керувати фізичною активністю під час занять, але формувати у студентів спроможність адекватно прогнозувати наслідки для здоров'я різних обсягів кожного з різновидів фізичної активності.

Відтак, другий розділ буде присвячено емпіричному дослідженню когнітивних чинників детермінації фізичної активності у формі системи особистісних психомоторних конструктів та похідних від неї когнітивних утворень. Третій розділ буде присвячено корекції та розвитку особистих систем психомоторних конструктів.

## Висновки до першого розділу

Проаналізовано дослідження фізичної активності у міждисциплінарному ракурсі та у психологічній площині. Запропоновано розглядати фізичну активність як один з різновидів поведінкової діяльності людини, пов'язаної з систематичним та достатньо інтенсивним напруженням скелетної мускулатури, відрізняючись тим самим від інших форм конативної активності як то мовлення, де має місце активізація м'язів мовленнєво-ротового апарату, харчування, де здійснюється робота гладкої мускулатури, перцепції, пов'язаної з роботою м'язів органів відчуттів (ока, вух тощо). При цьому абсолютно чіткої відмежованості фізичної активності від інших різновидів конативної активності не існує, але відносна відокремленість може бути досить виразною. Водночас, будь-яка психічна активність обов'язково пов'язана, як мінімум, з мікронапруженням мускулатури тіла, яка не лише не спостерігатися ззовні але й, нерідко не усвідомлюється самим суб'єктом. Доцільно розрізняти моторно просту та моторно складну фізичну активність (точніше різні рівні моторної складності), однобічну та різноманітну (точніше різні рівні моторної різноманітності), а також повну та неповну, інструментальну та термінальну фізичну активність.

Виокремлено внутрішню та зовнішню детермінацію фізичної активності людини. Серед внутрішніх доцільно розрізняти емоційні та когнітивні чинники регуляції рухової діяльності, а вольову активність запропоновано розглядати як таку, що не є самостійним явищем, а виступає як провідник когнітивної регуляції в умовах суперечності між когнітивними та емоційними процесами, коли або виникає емоційний дефіцит або, навпаки, альтернативний профіцит інтенціональності щодо ініціації та спрямування фізичної активності. До зовнішніх детермінант належать елементи довкілля, які спонукають людину долати еволюційно закладений інтенціональний

дефіцит до рухової діяльності. Показано, що в умовах високотехнологічного суспільства валентність середовища кардинально змінюється і різко скорочується коло емоціогенних стимулів, які стимулюють рухатися і розширюється коло спокус до економії м'язових зусиль. Широке поширення гіподинамії, яка має здоров'яруйнуючі наслідки, ставить на порядок денний проблему формування розвинутої когнітивної регуляції особистістю фізичної активності у оптимальних для здоров'я формах та обсягах. Аргументовано, що йде зниження як інтенсивності, так і складності рухової активності в умовах високотехнологічного суспільства.

Узагальнено наявні в сучасній психології підходи до вивчення когнітивних чинників регуляції людської діяльності та проаналізовано можливості використання понять концепт, особистісний конструкт, імпліцитна концепція та наратив у сфері аналізу психологічних механізмів фізичної активності. Когнітивно проста рухова активність може бути оптимальною переважно в природних умовах, але не в умовах високотехнологічного суспільства, для її оптимальної організації потрібен достатньо високий рівень когнітивної складності системи особистих конструктів регуляції фізичної діяльності особистості. Можна виокремлювати осіб з низьким, середнім та високим рівнем спроможності до когнітивної регуляції фізичної активності, який залежить від концептного, концептуального та наративного потенціалу особистості у цій сфері.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Когнітивні процеси, які забезпечують рухову діяльність виступають у органічній єдності натуральних та вищих психічних функцій. Вищі форми когнітивної регуляції у даному випадку виступають у формі категоризації, наративізації та концептуалізації фізичної активності, які у свою чергу можуть виступати у формі рефлексії або антиципації рухової діяльності. При цьому, на нинішніх щаблях культурно-історичного розвитку психічного, роль вищих форм когнітивної регуляції, порівняно з натуральною, переважно емоційною регуляцією, різко зростає. Зумовлено це тим, що в умовах високотехногенного середовища екзогенна стимуляція рухового режиму порівняно з природним, чи напівприродним довкіллям різко падає. Відтак, оптимальний режим фізичної активності може підтримуватися лише за рахунок адекватної рефлексії та антиципації суб'єктом як власного рухового режиму, так і фізичної активності інших у тих випадках, коли особистість відповідає не лише за себе але й за інших (батьки, педагоги, керівники, політики тощо).

Тому рівень когнітивної простоти-складності системи рухових концептів та конструктів, а також концептуальних та наративних ресурсів суб'єкта визначає рівень оптимальності та дієвості регуляції фізичної активності особистості. Однак, очевидно, що сучасна людина у переважній більшості випадків ще не готова належним чином до довільної регуляції власного рухового режиму, а також рухового режиму інших. Це спонукає емпірично дослідити когнітивні механізми регуляції фізичної активності, характерні для українців початку XXI століття та розбити шляхи їх психологічної корекції або (та) розвитку. Вивчення когнітивної регуляції фізичної активності особистості можна здійснювати у дуже широкому спектрі наукових розвідок, які можна унаочнити у наведеній нижче таблиці (Табл 2.1).



Таблиця 2.1

**Матриця потенційних напрямків емпіричного дослідження  
взаємозв'язків когнітивних чинників з параметрами фізичної активності**

	Когнітивні чинники	Параметри фізичної активності		
		інтенсивність	різноманітність	складність
<b>1</b>	Самооцінка та оцінка рухового режиму інших у контексті конструкту фізичної активності (окремо та поєднано з конструктом розумової активності)	<b>1.1</b>	<b>1.2</b>	<b>1.3</b>
<b>2</b>	Лінійна та вертикальна диференційованість конструкту фізичної активності	<b>2.1</b>	<b>2.2</b>	<b>2.3</b>
<b>3</b>	Асоціативна мережа конструкту фізичної активності	<b>3.1</b>	<b>3.2</b>	<b>3.3</b>
<b>4</b>	Концептуальний ресурс конструкту фізичної активності	<b>4.1</b>	<b>4.2</b>	<b>4.3</b>
<b>5</b>	Наративний ресурс конструкту фізичної активності	<b>5.1</b>	<b>5.2</b>	<b>5.3</b>

У даному розділі ми зосередимося переважно на взаємозв'язку виокремлених когнітивних чинників з параметром інтенсивності рухового режиму, приділяючи особливу увагу з'ясуванню когнітивного підґрунтя гіподинамії і шукаючи когнітивні резерви для її корекції та розвитку, оскільки саме рухова пасивність сьогодні приносить особливу шкоду. Інших параметрів рухової активності торкнемося у третьому, практично-орієнтованому розділі.

## **2.1 Особливості суб'єктивного оцінювання студентами свого рухового режиму в контексті особистісного конструкту «фізична активність»**

Одним із важливих показників, який характеризує рухову активність громадян у сучасних техногенних суспільствах є частка людей, які регулярно займаються спеціальними оздоровчими тренуваннями. З цього приводу у науковій та науково-методичній літературі з фізичної культури та спорту наводяться дані щодо великих розбіжностей між країнами у цьому аспекті. Так, зокрема наводяться дані, що винятково високою фізкультурна активність громадян є в Японії, де фітнесом займається близько 80 % дорослого населення, а також у США де це показник сягає 70 %, та у Канаді де також він складає 65 %. На цьому тлі дуже низьким виглядає фізкультурна активність у Росії , де вона не перевищує 5 % [206 ].

У вітчизняній науковій літературі та громадському дискурсі приводяться численні дані про широке поширення недостатньої фізичної активності населення України в цифрах. Зокрема, за даними Держкомспорт України, лише 10% населення старших 16 років охоплено регулярною спортивною діяльністю. Крім цього, ще 10% наших співгромадян мають випадкові та епізодичні відповідні заняття. Практично кожен другий із зазначених респондентів самостійно використовує фізичні вправи. Що ж стосується фізичної активності під керівництвом тренера або інструктора в спортивних клубах, фітнес-центрах зі сплатою наданих послуг, то таким чином займається 4 % населення, а без сплати – 2%. Відтак, фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного та похилого віку (відповідно 84—86% та 95—97%). За наведеними показниками Україна суттєво поступається Фінляндії, Швеції, Великобританії, Німеччині та іншим країнам [650].

Що ж стосується молоді України, то дефіцит рухової активності в середовищі учнівської молоді становить 60 – 75 % від необхідного для

підтримання нормального рівня здоров'я. Лише 13 % українців мають необхідний, фізіологічно зумовлений рівень рухової активності, тоді як у країнах Європейського Союзу – 40 – 60 %, а в Японії – 70 – 80 %. До такого висновку приходять І. Головійчук [60]. Є й більш жорсткі оцінки. Так М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук стверджують, що лише 6 % громадян України мають достатній рівень рухової активності – тільки кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку та кожен десятий студент чи студентка. Вони також стверджують, що зазначені показники в Україні є одними з найнижчих показників у Європі [84].

За даними таких фахівців як А.В. Азаренков та В.М. Азаренков більше 60 % випускників ЗВО, згідно із заявами роботодавців, не готові фізично працювати з тією інтенсивністю і віддачею, якої потребують ринкові відносини, що об'єктивно стримує економічний прогрес у нашій державі. Усі ці негаразди при несформованій потребі студентів у здоровому способі життя негативно впливають на стан їхнього здоров'я [2]. Подібного роду даних наукових досліджень рівня фізичної активності сучасного населення України загалом і молоді зокрема можна привести ще багато, але, відрізняючись у деталях, вони одноставно констатують широке розповсюдження недостатньої фізичної активності сучасного населення України.

Але окрім, так би мовити, об'єктивної картини оцінювання рівня фізичної активності ми вирішили з'ясувати й суб'єктивний бік проблеми гіподинамії, який лишали поза увагою дослідники в сфері медицини та фізичної культури і спорту. Адже конструкт «фізична активність» добре зрозумілий пересічним громадянам, які мають свою суб'єктивну статистику, ґрунтуючись на інтуїтивному узагальненні життєвих спостережень та самоспостережень. Можливо для них непрофесійні суб'єктивні оцінки громадян видаються не вартими врахування, але для психолога відображення проблеми гіподинамії в буденній свідомості є важливим питанням, оскільки, попри всю недосконалість, своїми суб'єктивними баченням вони керуються куди більшою мірою ніж

думкою експертів, якою більшість із них не цікавилась. Це виразно показали наші опитування.

Виходячи з таких міркувань ми пропонували студентам ( $n = 78$ ) оцінити у відсотках настільки часто серед молоді зустрічаються особи з регулярним браком фізичної активності, оптимальним та надмірним, а також висловити самооцінку власного рівня фізичної активності, по тому ми порівняли одержані результати з даними об'єктивних наукових досліджень, які узагальнені у Табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Суб'єктивна оцінка студентів щодо розповсюдженості недостатньої, оптимальної та надмірної фізичної активності у загальній вибірці**

	<b>Недостатня фізична активність (пасивність)</b>	<b>Оптимальна фізична активність</b>	<b>Надмірна фізична активність</b>
Наявність у себе	23%	58%	19%
Наявність у інших ( <i>усереднені оцінки</i> )	71%	24%	5%
Узагальнення наукових даних	85%	14%	1%

Аналіз наведених вище даних пояснює, що у сфері самооцінки рівня фізичної активності студентів мають місце виразні когнітивні викривлення, які проявляються у істотній недооцінці наявності у себе гіподинамії та істотній переоцінці наявності у себе оптимального рівня фізичної активності. Переоцінюється також і наявність у себе надмірної фізичної активності, яка зустрічається серед молоді вкрай рідко. Куди адекватніше студентами оцінюється розповсюдженість різних рівнів фізичної активності серед інших, але й тут думка студентів змальовує не настільки тривожну картину як це є на думку науковців.

У наступній серії експериментів ( $n = 82$ ) ми поставили собі за мету з'ясувати як студенти оцінюють свою розумову активність (Табл. 2.3) та різні поєднання фізичної та розумової активності (Табл. 2.4).

Таблиця 2.3

**Суб'єктивна оцінка студентів щодо розповсюдженості недостатньої, оптимальної та надмірної розумової активності**

	<b>Недостатня розумова активність (пасивність)</b>	<b>Оптимальна розумова активність</b>	<b>Надмірна розумова активність</b>
Наявність у себе	11%	69%	20%
Наявність у інших ( <i>усереднені оцінки</i> )	51%	44%	5%
Експертна думка викладачів вибірки із 30 викладачів ВНЗ різних спеціальностей (наукові дані для узагальнення відсутні) ( <i>усереднені оцінки</i> )	82 %	16%	2%

Як бачимо тут теж спостерігається когнітивне викривлення щодо себе у формі переоцінки інтенсивності своєї розумової активності й більш адекватна оцінка коли справа торкається інших. При цьому студенти вважають свою розумову діяльність більш інтенсивною ніж це є на думку експертів, які констатують практично однаково низький рівень як фізичної, так і розумової активності студентів.

Таблиця 2.4

**Різниця у суб'єктивних оцінках студентів щодо розповсюдженості недостатньої, оптимальної та надмірної фізичної та розумової активності**

	<b>Різниця в оцінках недостатньої фізичної та розумової активності</b>	<b>Різниця в оцінках оптимальної фізичної та розумової активності</b>	<b>Різниця в оцінках надмірної фізичної та розумової активності</b>
Наявність у себе	12%	11%	1%
Наявність у інших ( <i>усереднені оцінки</i> )	20%	15%	3%
Експертна думка викладачів (наукові дані для узагальнення відсутні) ( <i>усереднені оцінки</i> )	3%	2%	1%

Слід відзначити досить високу однотайність думки викладачів щодо їх оцінки рівня розумової активності студентів та її, фактично, збіг з узагальненням численних наукових досліджень режиму фізичної активності студентів. При цьому співставлення експертних оцінок рухової та розумової активності вчителів як з фізичної культури (30 осіб), так і інших спеціальностей показує їх високу однотайність. І розумову й фізичну активність викладачі, оцінюють як майже однаково низьку, хоча сама сутність навчальної діяльності у вищій школі теоретично передбачає програму високих інтелектуальних навантажень, які практично в нинішній системі для переважної частини лишаються не реальністю, а лише потенціальною можливістю. Має місце також і, практично, збіг оцінок рухового режиму студентів й викладачами, які викладають фізичну культуру й викладачами інших спеціальностей. Думка останніх фактично збігається із даними спеціальних обстежень фахівців з фізичної культури.

Таким чином, ми маємо констатувати істотні відмінності між оцінками фізичної активності (і розумової теж) викладачами у бік завищення її студентами як щодо рухової, так і розумової діяльності. Це дає підстави припустити, що у студентському середовищі ми маємо справу не просто з широким поширенням явища гіподинамії, а з гіподинамією, обтяженою часто гіпокогнією, а нерідко ще гіперфагією (переїданням), що додатково негативно впливає на здоров'я та розумову працездатність студентів, посилює її шкідливий ефект, який суб'єктивно недооцінюється студентами.

Водночас, можна засумніватися, про всяк випадок, й у точності експертних оцінок і припустити, наявність, у викладачів, так би мовити, «педагогічної професійної деформації», яка проявляється у формі протилежного когнітивного викривлення, що полягає у перебільшенні фізичної та розумової пасивності студентів, недооцінці їх активності. Окрім того, не можна виключити також й істотні відмінності у особистісних концептах та конструктах, за допомогою яких відбувається оцінкова категоризація рухової діяльності студентами та викладачами, їх віковими, соціально-рольовими, міжпоколінними та іншими відмінностями.

Керуючись викладеними вище міркуваннями ми вирішили розпочати з'ясування піднятих питань шляхом розбудови системи глибинних інтерв'ювань двох вибірок студентів та викладачів, спрямованих на з'ясування особливостей розуміння ними понять: недостатня, оптимальна та надмірна фізична, також розумова активність. В результаті глибинного інтерв'ювання 37 студентів нами було з'ясовано, що можна виокремити щонайменше чотири варіанти розуміння студентами поняття «оптимальна фізична активність» і відмежування його від понять «недостатня фізична активність» та «надмірна фізична активність».

Перший, найбільш поширений варіант, торкається оздоровчого її виміру, де оптимальність визначається тими верхніми і нижніми обсягами м'язових напружень, в межах яких вони сприяють збереженню або зміцненню здоров'я. Надмірність та недостатність пов'язується з наявністю шкоди для здоров'я. Цей варіант буденного розуміння студентами відповідає науковому поняттю «оптимальна фізична активність». У другому варіанті вона може несвідомо чи напівсвідомо пов'язуватися з аспектом бажаності. Тоді недостатність та надмірність фізичної активності буде означати, що в одному випадку кількість м'язових зусиль менша від тієї, що хотілося, а в другому – більша. Відповідно оптимальність тут асоціюється з тим, що рухових напружень було стільки як того суб'єкту хотілось.

У третьому випадку, оптимальність пов'язується з таким рівнем фізичної активності, коли продукт отриманий в результаті фізичної активності є максимальним у певних часових межах, тоді як при меншій та більшій інтенсивності рухової діяльності такого не вдається досягти через надто низький темп, або через надмірну втоми. Таке розуміння найчастіше зустрічається у сфері трудової фізичної активності.

Четверте розуміння може полягати у пов'язуванні недостатньої активності з відсутністю втоми, оптимальну з приємною, легкою втомою, а надмірну з вираженою втомою, а то й виснаженням. Цей варіант особливо часто призводить до когнітивних викривлень самооцінки інтенсивності фізичної активності, оскільки гіподинамія може викликати відчуття втоми,

навіть, хронічне на тлі повної бездіяльності, а також через те, що детреновані м'язи втомлюються значно швидше.

Зазначене глибинне інтерв'ювання проводилося за технологією описаною у С. Квалле [100]. Воно зазвичай починалося з гранично загального формулювання питання: «Що ви розумієте під оптимальною фізичною активністю і як ви її відмежовуєте від недостатньої та надмірної рухової діяльності. Сама бесіда тривала від 10 до 30 хвилин і відзначалася різним обсягом скеровуючих та зондуючих питань. Останні ставилися за принципами майєвтики, сократичного діалогу, коли готова відповідь ні в якому разі не нав'язується, а лише каталізується власна генерація імпліцитного переконання досліджуваного. При цьому оцінювалися не лише зміст відповідей, а й легкість їх породження.

Слід зазначити, що сама по собі оцінкова категоризація давалася студентам легко, але наративізація, ілюстрування конкретними прикладами давалися значно важче. Впадала в очі часта наявність серед студентів збідненого рухового досвіду фізкультурно-спортивної, трудової та побутової фізичної активності. У цьому аспекті спостерігався виразний контраст, порівняно з інтерв'юванням 18 викладачів (5 фізичної культури, 12 інших спеціальностей), які в середньому на 25-35 років були старші за студентів.

Виявилось, що в у контексті студентського віку викладачів їм доводилося самим мати справу із значно більш жорсткою системою вимог як до фахової навчальної підготовки, так і щодо занять з фізичної культури в рамках навчального процесу. Тоді фізична та розумова пасивність досить часто каралася відрахуванням з вузу, чого майже немає в умовах нинішньої ліберальної системи освіти. Окрім того, практично всі викладачі мали досвід побутової та трудової фізичної активності (ручне прання, немеханізоване прибирання квартири, ремонтно-будівельні роботи (і тому числі у будівельних загонах) роботи в саду та городі, поїздки в колгосп у рамках радянського навчального процесу, які стали історичним анахронізмом тощо).

В результаті, ми дійшли висновку, що відмінності в оцінках зумовлені найбільшою мірою істотно різними можливостями накопичення рухового



досвіду (а також інтенсивної розумової діяльності), який і слугував матеріалом для нарації та концептуалізації на рівні свідомості та підсвідомості особистості, формуючи ту чи іншу якість рухоміру.

Як бачимо, те що ми назвали у попередньому розділі рухоміром є досить ненадійним способом оцінки рівнів фізичної активності, що актуалізує проблему надання студентам об'єктивної інформації про рівень їх рухової активності та створення можливостей для накопичення рухового досвіду та рухової компетентності. Також, ми припускаємо, що рухомір є якістю, яку можна розвивати у досить значних межах, а результати перевірки опишемо у третьому розділі. А поки що, обговоримо методи об'єктивного вимірювання рухової активності та діагностування наявності гіпо-, еу- та гіпердинамії.

Можна також припустити, що фізично активні та фізично пасивні студенти будуть мати істотно відмінні системи рухових концептів, конструктів, концепцій та наративів. Ці відмінності водночас є і причинами і наслідками практикування різних рухових режимів.

## **2.2 Аналіз рівня об'єктивності та когнітивних викривлень у самооцінках фізичної активності студентів**

У сфері медицини та фізичної культури напрацьовано цілу низку методів об'єктивного вимірювання рівня фізичної активності особистості та критеріїв її розмежування на недостатню, оптимальну та надмірну. Найпопулярнішим нині є калорієметричний метод. Цей метод полягає в орієнтовному визначенні та усередненні добових енерговитрат людини. Для цього спочатку проводиться хронометраж розподілу добового бюджету часу за окремими операціями і складається хронограма дня, а потім за спеціальними таблицями, в яких наведена енергетична вагомість окремих операцій (трудових, побутових і інших), розраховуються енергетичні витрати за окремими видами діяльності і за добу в цілому.

Прийнято вважати, що особливо об'єктивно інтенсивність фізичної активності вимірюється за допомогою кілокалорій, витрачених на неї додатково до основного метаболічного обміну. Виходячи з сумарних затрат енергії упродовж доби представлених у кілокалоріях, у науковій літературі усталилася позиція розмежовувати різновиди занять та професійну діяльність на чотири групи. До першої належать працівники розумової праці (студенти, викладачі інженери, юристи, лікарі тощо), де добові витрати не перевищують зазвичай 3000 ккал., до другої – представники легкої фізичної праці з витратами у 3000 – 3500 ккал, та середньої – 3500-4000 ккал. Важка фізична праця передбачає добові витрати, у 4000-4500 і вище.

Мінімальні загальні енергетичні затрати, необхідні для збереження життєдіяльності людини в залежності від статі, віку та маси тіла повинні складати 2800 – 3600 ккал., з яких на роботу м'язової системи повинно витрачатися 1600 – 1800 ккал., а решта 1200 -1800 ккал. на основний обмін. Сучасна людина переважно займається розумовою або легкою фізичною працею і, внаслідок цього, витрачає, щонайменше, 500 ккал., а цього недостатньо щоб уникнути гіподинамії. Що ж стосується тяжкої фізичної праці, то її частка, починаючи з другої половини ХХ століття скоротилася у 200 разів.

При цьому тенденція до падіння фізичних енергозатрат відбувається на тлі поліпшення можливостей споживання майже необмеженої калорійності харчування. Нині у розвинутих суспільствах частка осіб, які мають достатні для здоров'я витрати енергії на фізичну активність не перевищує четверті населення, що разом з загостренням екологічних проблем потягнуло за собою різкий сплеск «хвороб цивілізації». Відтак, незалежно від зовнішньої необхідності, сучасній людині потрібно витратити на фізичну активність згадану вище кількість кілокалорій.

Підрахунок кілокалорій спалених під час фізичної активності, потребує ретельного диференційованого хронометрування з наступним використанням спеціальних таблиць, одна з яких наведена нижче (Табл.

2.5), у якій наведено витрати кілокалорій за 1 годину для людини вагою у 68 кілограм. Для інших вагових категорій на кожне відхилення в 9 кілограмів у той чи інший бік пропонується змінювати у відповідний бік показники на 12-14%.

Таблиця 2.5

**Калориметричні показники витрат енергії при різних видах фізичної активності та пасивності**

<b>Вид навантаження</b>	<b>Витрати, ккал</b>	<b>Вид навантаження</b>	<b>Витрати, ккал</b>
Робота в саду	135	Їзда верхова	255
Ходіння по магазинах	80	Спортивна ходьба	416
Сидяча робота	75	Стрибання через скакалку	540
Секс	150	Біг (11 км/год)	485
Приготування їжі	80	Біг вверх і вниз по східцях	540
Їзда на велосипеді (15 км/год)	320	Плавання (2,4 км/ч)	460
Танці в ритмі диско	400	Настольний теніс	205
Футбол	450	Ходьба (6 км/ч)	215
Піший туризм (4 км/ч)	235	Силові тренування на тренажерах	520

Далі кожен із елементів хронограми дня множиться на відповідний табличний показник і сумується, в результаті чого визначається добова витрата кілокалорій і порівнюється або зі згаданими вище нормативами оптимальності «спалювання» енергії за допомогою фізичної активності. Ще один спосіб полягає у визначенні коефіцієнта фізичної активності (Табл. 2.6).

Оптимальна рухова активність буде пов'язана з енерговитратами на рівні працівників фізичної праці середньої тяжкості.

**Калориметричний метод розмежування рівнів рухової активності  
в контексті різних видів праці**

Групи фізичної активності		Коефіцієнт фізичної активності (КФА)	Орієнтовний перелік спеціальностей
I	робітники переважно розумової праці, дуже легка фізична активність, енерговитрати 1800-2450 ккал	1,4	науковці, студенти гуманітарного фаху, оператори ЕОМ, контролери, педагоги, диспетчери, робітники пультів управління тощо
II	робітники, зайняті легкою працею, легка фізична активність, енерговитрати 2100-2800 ккал	1,6	водії трамваїв, тролейбусів, робітники конвеєрів, вантажники, швейники, пакувальники, робітники радіоелектронної промисловості, агрономи, медсестри, робітники зв'язку, сфери обслуговування, продавці промтоварів тощо
III	Робітники праці середньої важкості, середня фізична активність, енерговитрати 2500-3300 ккал	1,9	слюсарі, наладчики, верстатники, водії екскаваторів, бульдозерів, автобусів, лікарі-хірурги, текстильники, взуттєвики, залізничники, водії вугільних комбайнів, продавці продтоварів, водники, апаратники, робітники хімічних заводів тощо
IV	Робітники важкої і особливо важкої фізичної праці, висока і дуже висока фізична активність, енерговитрати 2850-3900 ккал	2,3 (чоловіки) 2,2 (жінки)	будівельники, помічники буровиків, прохідники, основна маса робітників сільського господарства, механізатори, доярки, овочівники, деревообробники, металурги, ливарники, робітники сільського господарства в посівний та збиральний періоди, доменщики, вальщики лісу, каменярі, землекопи, вантажники немеханізованої праці т.ін.

На сьогодні, окрім величезної кількості таблиць калорійності існує також дуже багато онлайн-калькуляторів в інтернеті. Останнім часом розробляються

та входять у повсякденний обіг різного роду фітнес-гаджети, які рахують не лише витрачені кілокалорії, а але й низку інших функцій, про які буде ще мова далі. Але точність вимірювання витрачених кілокалорій за допомогою таблиць, онлайн-калькуляторів та гаджетів поки що лишається гостро дискусійною. Є як палкі та помірковані прихильники такого роду калориметрії рухової діяльності, так і помірковані та категоричні критики.

Ми належимо до критичних прихильників калориметрії, вважаючи, що у зазначеному підході є вагоме раціональне зерно, але до отриманих даних потрібно відноситися з обережністю, беручи до уваги те, що вони мають той чи інший рівень похибки. Особливо корисно подібного роду дані порівнювати з іншими підходами.

Отже, при всій популярності калориметричного підходу у повсякденному застосуванні він нашттовхується на низку різного роду труднощів. По-перше, безпосереднє визначення кількості витрат кілокалорій на певну фізичну активність потребує складної апаратури. По друге, серед фахівців точаться дискусії чи достатньо адекватно й точно, існуючі на сьогодні калориметричні технології, вимірюють енергозатрати м'язової системи. Більше того, кількість критиків калориметрії останнім часом росте, але кількість прихильників продовжує переважати кількість критиків.

Існує й методика оцінки рухової активності без безпосереднього обчислювання рухогенного калоражу для робітників фізичної праці, шляхом порівняння її з п'ятирівневою класифікацією професій, у вимірі характерної для них інтенсивності фізичного напруження:

1. **Професії пов'язані з розумовою працею і з неістотним, вкрай низьким фізичним навантаженням** (керівники всіх рангів; всі лікарі за виключенням хірургів, вчителі та викладачі, окрім тих хто викладає фізичну культуру; науковці, письменники, інженери тощо);

2. **Професії, пов'язані з легким фізичним навантаженням** (робітники автоматизованих виробництв; працівники сфери обслуговування, швачки,

агрономи, медичні сестри та санітарки, викладачі фізкультури та тренери, продавці тощо);

3. **Професії пов'язані з фізичним навантаженням середньої важкості** (станочники, налагоджувачі, слюсарі, працівники харчової промисловості, лікарі-хірурги, водії, машиністи, залізничники тощо);

4. **Професії, пов'язані з важким фізичним навантаженням** (будівельники, основна маса сільськогосподарських працівників та механізатори, більшість гірняків, нафтовики, металурги, ливарники, тощо);

5. **Професії пов'язані з особливо високим фізичним навантаженням** (гірняки та шахтарі на підземних роботах; сталевари, вальщики лісу та робітники, зайняті обробкою дерев, муляри, бетонники, землекопи, ковалі, вантажники тощо).

Стосовно розмежування фізичної праці на легку, помірну та важку є спрощений варіант: до легкої – відносять роботу без систематичного підняття важких предметів, до середньої – коли, є багаторазовий підйом та перенесення предметів вага яких не перевищує 10 кілограм. Важкою робота вважається, коли досить часто переміщувані вантажі мають вагу більше 10 кілограм. Однак, для працівників нефізичної праці зазначений підхід застосовувати незручно.

Окрім хронометризованої калориметрії існує також низка опитувальників для визначення рівня рухової активності, у яких з різною мірою детальності ставляться запитання з відповідями у вигляді множинного вибору варіантів, стосовно різних аспектів життя людини. Спектр відповіді конструюється так, аби можна було диференціювати ступені фізичної активності у кожній зі сфер свого життя. При цьому, кожному варіантові відповіді присвоюється певний числовий еквівалент в балах, який відображає ступінь фізичної активності або пасивності людини. Підсумовування балів репрезентує рівень фізичної активності у числовій формі.

Говорячи про фізичну активність або пасивність слід оговорювати корисність того часового масштабу, у контексті якого робиться такого роду

висновок. Одна справа, коли тривалість фізичної активності буде вимірюватися секундами, або хвилинами та інша справа, коли це буде робитися в інтервалах часу, що вимірюються годинами, а тим більше днями, тижнями, місяцями, а то й роками.

Якщо розпочати з найменшого із вказаних часових масштабів, ситуаційного, коли йдеться про хронологічні інтервали, що вимірюються хвилинами, то це відносно легко зробити орієнтуючись на кінестетичну чутливість, сеченівське «темне м'язове чуття», самоспостереження за частотою, глибиною й ритмом дихання, зміною амплітуди серцебиття, потовиділенням, зміною кольору шкіри тощо. Аналогічним же шляхом можна оцінити на ситуативному рівні й фізичну активність іншої людини. При цьому, шкала вимірювання може бути як порядковою – з різним рівнем диференціації, так і метричною.

У досить популярній нині фремінгемській методиці оцінки рівня добової рухової активності, розробленій вченими Фремінгемського державного університету штату Массачусетс (США), пропонується оцінювати рівень фізичної активності шляхом спостереження за руховою діяльністю суб'єкта упродовж п'ятихвилинних відтинків часу, диференціюючи рухову діяльність за п'ятьма рівнями:

- базовим (сон, відпочинок лежачи),
- сидячим (перегляд телепередач, робота за комп'ютером, вишивання, приймання їжі тощо ),
- низьким (особиста гігієна, )
- середнім (ранкова гімнастика, прогулянки, робота по домашньому господарству тощо),
- високим (танці, фітнес, біг, катання на велосипеді тощо) [75; 167; 175].

Після такого високодифренційованого хронометрування підсумовується скільки упродовж доби витрачається сумарно часу на кожен з рівнів фізичної активності. Після цього, розраховується спеціальний індекс фізичної активності.

Кожен рівень має енергетичну вагу, залежно від витрачених ккал., хв. (відповідно: 1,25; 1,4; 2,05; 3,0; 6,25), що дозволяє розрахувати енергетичні

добові витрати кожного студента та скласти середньо статистичну модель режиму рухової активності, властиву певному контингенту інституту. Для визначення ІФА множили час (у хвилинах), витрачений на м'язові зусилля певної інтенсивності на ваговий коефіцієнт (у ккал., хв.), що відповідає рівню цих зусиль і енерговитрат [175], Табл. 2.7.

Таблиця 2.7

### Вагові коефіцієнти різних видів фізичної активності

	Рівень ситуативної фізичної активності	Споживання кисню літр/хв.	Витрати кілокалорій на хвилину	Ваговий коефіцієнт
1	Базовий (лежачий)	0,25	1,25	1
2	Сидячий	0,28	1,4	1,1
3	Малий	0,41	2,05	1,5
4	Середній	0,60	3,0	2,4
5	Високий	1.25	6,25	5

Фремінгемська методика досить вдало поєднує у собі переваги як кількісних, так і якісних методів дослідження. У більшості випадків розмежовані вище рівні фізичної активності досить легко діагностуються шляхом спостереження або самоспостереження у контексті п'ятихвилинних і навіть більш тривалих інтервалів. Утруднення у діагностування рівня фізичної активності трапляються, порівняно, зрідка.

Але, все ж таки фремінгемська методика дуже часомістка, потребує дуже тривалого напруження уваги, а потім вимагає здійснення хоч і простих, але досить об'ємних підрахунків. Окрім того, попри розлогі кількісні підрахунки, вихідні дані отримуються якісно й уникнути більшого чи меншого суб'єктивізму при віднесенні певного рухового акту, наприклад, до високого або середнього рівня фізичної активності, а іншого до низького або середнього, не завжди може однаково робитися різними дослідниками. Тому, будучи хорошою науково-дослідною процедурою при епізодичному використанні, для практичного систематичного використання вона, на наш погляд, малопридатна.



Відтак, серед фахівців з фізичної культури та спорту, фізіологів та медичних працівників використовується більш спрощений, порівняно з фремінгемською методикою, підхід, коли для оцінювання рівня фізичної активності враховується лише представленість у структурі добової або тижневої активності високого рівня інтенсивності рухової діяльності, а від інших чотирьох рівнів, в тому числі низького й середнього, абстрагуються.

Таке спрощення, наш погляд, у більшості випадків цілком допустиме, якщо тільки у структурі добової активності не займатиме великої питомої ваги середній рівень фізичної активності, за рахунок якого сумарною витратою м'язових зусиль індивід може з надлишком компенсувати недобір часу на фізичну активність високого рівня. Ще одну проблему складає те, що оптимальні норми рухової активності дуже відрізняються у різних авторів.

Про це виразно свідчить наведена нижче таблиця 2.8, зміст якої ми запозичили з роботи М.В. Шихаєвої, М.А. Павличьової та Т.Г. Єфремової [220].

Що ж стосується вимірювання інтенсивності фізичної активності – то вона торкається величини кисневого запиту, у порівнянні з величиною максимального споживання кисню. Але така технологія потребує ще більш складного обладнання. Тому використовується переважно науковцями, а не практиками.

*Таблиця 2.8*

**Рекомендовані норми сумарної тривалості високого рівня рухової активності студентів (годин на тиждень)**

<b>Дослідники</b>	<b>Норми рухової активності</b>
М.Я. Віленский, Б.Н. Мінаєв, 1975	9—12
П.А. Назаров, 1977	16—18
Л.П. Матвеев, 1982	7—14
Внііфк, 1983	10—14
В.В. Матов, 1984	7—8
Н.М. Амосов, И.В. Муравов, 1985	6—18
Б.Г. Фадєєв, 1986	9—10

Серед практичних працівників особливо широкої популярності набуло вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) і, особливо, пульсометрія. При цьому, достеменно встановлено, що між величиною кисневого запиту і частотою серцевих скорочень існують високі достовірні коефіцієнти кореляцій. Але ЧСС вимірюється досить легко, навіть вручну, а останнім часом для цього використовуються різного роду пульсометри.

Вважається, що фізична активність має оптимальну для оздоровчого ефекту інтенсивність в діапазоні від 120 до 180 ударів на хвилину. Широкої популярності серед викладачів та тренерів набула формула Б. Хольмана, де нижня межа визначається як  $(170 - \text{вік})$ , а верхня  $(220 - \text{вік})$ . При цьому нормується щотижнева тривалість та періодичність здійснення такого рівня інтенсивності фізичної діяльності. Залежно від рівня підготовленості оптимальним вважається, якщо одне заняття триватиме від 30 до 90 хвилин, 2 – 3 рази на тиждень. Відхилення від зазначених, як в більшу так і в меншу сторону, вважається недоцільним. Хоча, серед фахівців з фізичної культури та спорту повної однастайності щодо структури та загального обсягу тренувань немає.

Окрім пульсометрії, яка є найбільш поширеною на практиці, диференціація інтенсивності рухової діяльності може здійснюватися через:

- контроль дихання,
- температуру тіла,
- потовиділення.

Так, фізичне навантаження вважається помірним, якщо дихання істотно не відрізняється від його частоти у стані спокою, або коли його прискорення дозволяє легко розмовляти та співати. Високо інтенсивним м'язове навантаження вважається тоді, коли здатність говорити ще зберігається, а до співу втрачається. Коли ж прискорення дихання та збільшення його глибини є таким, що й говоріння стає дуже утрудненим, а то й неможливим, то така інтенсивність рухової діяльності кваліфікується дуже високою.

Фізична діяльність також вважається помірною до тих пір, поки тіло не лишається нерозігрітим і не починається потовиділення. Однак, частота дихання, як і серцебиття, може збільшуватися й без нарощування фізичного напруження, наприклад, у стані хвилювання, а потовиділення може інтенсифікуватися через підвищення температури оточуючого повітря тощо. І на це в процесі вимірювання треба обов'язково робити поправку.

Ще одним спрощеним показником інтенсивності фізичної активності є кількість рухів і, зокрема, кроків, а також кілометраж подоланого шляху. Останнім часом такий підхід до оцінки рухової активності нарощує свою популярність у зв'язку з появою широкого кола технічних засобів, які хоч і не без похибок, але дуже легко підраховують локомоторну активність. Також, за останній час, стрімко зросло використання фітнес-трекерів, крокомірів, фітнес-браслетів, спортивних годинників та інших гаджетів. Тому, щодо останніх, ми повинні зробити низку міркувань.

Синхронізовані зі смартфонами, планшетами, ноутбуками, комп'ютерами, а то й хмаровими технологіями, в інтернеті різного роду фітнес-гаджети на багатьох справляють чаруючий вплив й навіюють переконаність щодо високої точності отриманих за їх допомогою показників, діапазон яких є вже досить широким і продовжує розширюватися й далі (підрахунок спалених кілокалорій, частоти серцевих скорочень, кількості рухів, кроків, пройденого кілометражу тощо).

Проте, ми приєднуємося до думки українських фахівців В.Т. Креміня та В. Маковійчука, які працюють на кафедрі електронних обчислювальних машин Національного університету «Львівська політехніка», і провівши спеціальне дослідження констатують, що точність подібного роду пристроїв є поки що далекою від ідеальної. Про це говорить і наш власний досвід використання гаджетів та вивчення досвіду тих ентузіастів, яких нам доводилося спостерігати та опитувати [111].

Особливо приблизним є підрахунок спалених кілокалорій. Трекери також не розрізняють рухи дуже різної інтенсивності урівнюючи, наприклад, поїдання чіпсів та піднімання гантелі або ходьбу з їздою на маршрутці по неякісній дорозі тощо. Американські вчені з Університету штату Айова оцінюють неточність вимірів популярних трекерів активності у межах 15% – 30% помилок. [111]. При цьому розробники, намагаючись зацікавити користувачів в носінні пристрою кожного дня, додають багато непотрібних функцій і мало покращують точність показів у гонитві за дизайном і дешевизною трекерів.

Узагальнюючи сказане вище можна зробити висновок, що не існує абсолютно точних методик та технічних пристроїв об'єктивного вимірювання рівня фізичної активності. Кожного разу вони будуть мати певний рівень похибки, який найчастіше дуже непросто визначити. Більше того, об'єктивні методики часто у приховай формі утримують суб'єктивні моменти, про які ми говорили аналізуючи фремінгемську методику. Тим не менше при виваженому використанні вони є цінним інструментом дослідження фізичної активності особистості.

Отже, неточність об'єктивних підходів оцінки рухової активності не йде в ніяке порівняння з викривленнями, що породжуються суб'єктивізмом пересічних представників молоді. Тому використання об'єктивних підходів і, в тому числі використання фітнес гаджетів, є дуже потрібним. Більше того, як ми покажемо у наступну розділі, регулярне об'єктивне вимірювання фізичної активності створює ситуацію оберненого зв'язку для суб'єктів рухової діяльності, коли суб'єктивне оцінювання інтенсивності фізичної активності перестає поступатися об'єктивним вимірюванням, а інколи й починає перевершувати їх.

Ми провели дослідження рухової активності студентів шляхом спостереження і фремінгемської методи та експлікували їх самооцінки рівня рухової активності для того, щоб співставити об'єктивні і суб'єктивні самооцінки. Аналіз наведених вище даних говорить, що у сфері *самооцінки*

*рівня фізичної активності* студентів виділяються наступні групи студентів (вибірка  $n = 117$ ):

- Студенти, що мають на даний момент дефіцит рухової активності і добре усвідомлюють наявність гіподинамії 38%;
- Студенти, що мають на даний момент дефіцит рухової активності, але суб'єктивно наявність гіподинамії заперечують, вважаючи свій режим рухової активності оптимальним 34%;
- Студенти, що мають на даний момент дефіцит рухової активності і добре його усвідомлюють, але суб'єктивно наявність гіподинамії заперечують, вважаючи свій режим рухової активності надмірним 18%;
- Студенти, що мають на даний момент оптимальний режим рухової активності, що співпадає з об'єктивними оцінками 9%;
- Студенти, що мають на даний момент об'єктивно оптимальний режим рухової активності, але вважають, що він є надмірним 0%;
- Студенти, що мають на даний момент об'єктивно надмірний режим рухової активності і таким його оцінюють суб'єктивно, що співпадає з об'єктивними оцінками 1%;
- Студенти, що мають на даний момент об'єктивно надмірний режим рухової активності, але оцінюють його як оптимальний 0%.

Бесіди зі студентами дають підстави говорити про те, що серед них має місце досить виразна тенденція до переоцінки рівня своєї рухової активності. Тільки менше половини студентів визнає наявність у себе гіподинамії, а решта вважає свій руховий режим оптимальним, а деякі, як це не парадоксально, за об'єктивної наявності гіподинамії вважають свій руховий режим надмірним. Ті хто має об'єктивно оптимальний режим рухової активності в основному і суб'єктивно його оцінюють таким.

При цьому, більшість студентів з викривленими оцінками власної рухової активності намагаються сперечатися й заперечувати розходження між об'єктивними та суб'єктивними оцінками, найчастіше безапеляційно, а в

деяких випадках намагаються навести контраргументацію. Лише близько третини студентів сприймають це розходження та вважають отримані дані цінною інформацією для роздумів.

Остання група студентів, які погодилися регулярно співставляти об'єктивні та суб'єктивні оцінки рівня рухової активності й враховувати дані зворотного зв'язку, розвинули зазначену здатність, якій в робочому порядку ми дали назву «рухомір» до досить високого рівня упродовж 3-5 тижнів. Але про це більш детально мова піде у третьому розділі.

Слід також зазначити, що окрім прямих методів об'єктивного вимірювання інтенсивності рухового режиму існують ще й опосередковані, де вимірюються та аналізуються типові наслідки фізичної активності та пасивності – фізіологічні та фізичні показники. Таким способом може бути, наприклад, проба Руфьє, та інші тести на рівень фізичного розвитку. Нерідко, навіть, без застосування спеціальних методів визначення фізичного розвитку, наявний у даного індивіда рівень фізичної активності можна визначити за побутовою руховою діяльністю. Це може бути легкість та пружність рухів загалом, швидкість змін у диханні, коли даний суб'єкт підіймається по східцях. Досить часто одного погляду на статуру людини достатньо, щоб побачити виразно «відображену в її тілі» гіподинамію, або, навпаки, фізично активний спосіб життя. Проте, подібного роду «візуальній діагностиці» ми будемо відводити допоміжне значення.

Наступним кроком нашого дослідження було з'ясування характеру когнітивних викривлень серед груп студентів з об'єктивно встановленим рівнем рухового режиму. Руховий режим визначався за кількістю годин середньотижневої високоінтенсивної фізичної активності, що доповнювалося оцінками тренерів та викладачів з фізичної культури, які добре знали конкретних студентів і мали можливість, не менш ніж упродовж року, спостерігати реальний обсяг високоінтенсивної рухової діяльності досліджуваних. Остання у досліджуваних мала місце, переважно, на заняттях з

фізичної культури та на тренуваннях. Важкою фізичною працею або професійними танцями ніхто із досліджуваних не займався. Фізична активність середнього та низького рівня у досліджуваних була представлена у незначних обсягах.

У даному дослідженні до низького рівня фізичної активності ми відносили всіх, хто мав середньотижневий рівень високоінтенсивної фізичної активності менше 3 годин, а до надмірного – більше 10 годин, якщо реальність такого рівня навантажень була підтверджена викладачами та тренерами.

Встановлення таких критеріїв ускладнило формування вибірки студентів з надмірним режимом фізичних навантажень. Складно також було відібрати студентів з об'єктивно підтвердженим оптимальним режимом фізичних навантажень. Що стосується вибірки студентів з недостатнім рівнем фізичної активності, то тут труднощів не було. Нижче, в таблиці 2.9 узагальнено результати суб'єктивних самооцінок студентів за трьохрівневою порядковою шкалою «недостатня – оптимальна – надмірна фізична активність».

*Таблиця 2.9*

**Самооцінка рівня фізичної активності серед студентів з різним об'єктивно визначеним рівнем рухового режиму**

<b>Самооцінка/оцінка рухової активності</b>	<b>Самооцінка фізичної активності як недостатньої</b>	<b>Самооцінка фізичної активності як оптимальної</b>	<b>Самооцінка фізичної активності як надмірної</b>
Об'єктивно надмірна фізична активність (n=7)	2	5	0
Об'єктивно оптимальна фізична активність (n=16)	3	6	2
Об'єктивно недостатня фізична активність (n=24)	6	13	5

В результаті досить виразно простежується дещо парадоксальна тенденція суб'єктивної недооцінки свого рухового режиму у високоактивних студентів і, навпаки, суб'єктивна переоцінка у об'єктивно фізично пасивних студентів. Значно більший, хоч і не повний, збіг об'єктивних і суб'єктивних оцінок спостерігається у студентів з помірним режимом фізичних навантажень. Це дає підстави для висновку, що сам режим фізичних навантажень є істотним чинником, який зумовлює характер відображення рухової активності у когнітивній сфері особистості.

Напевно, між когнітивними репрезентаціями рухової діяльності і фізичною активністю суб'єкта є як прямі, так і зворотні зв'язки і детермінація в даному випадку є не стільки односторонньою стільки взаємною. З іншого боку, зазначена взаємодетермінація не є абсолютною. І когнітивний і руховий чинник мають певний люфт незалежності. Але, внаслідок того що він не є необмеженим, прогрес або регрес одного із них впливає на динаміку іншого. Зокрема, розвиток когнітивного потенціалу фізичної активності створює передумови для її активізації та підтримки. Зменшення фізичної активності може включити механізми виправдання, раціоналізації гіподинамії тощо. При цьому, найбільш ефективним буде одночасний зустрічний розвиток фізичної активності та її когнітивної репрезентації у психіці суб'єкта.

### **2.3 Особливості імпліцитних концепцій та наративів фізичної активності у сучасних студентів**

Як ми зазначали у першому розділі, впливовість когнітивних утворень на активацію та регуляцію рухового режиму особистості може бути індивідуально варіабельною в дуже широких межах. Так, руховий режим може повністю, або переважно регулюватися реактивно через зовнішню стимуляцію природного та соціального середовища, запускаючись на філогенетичній базі таких емоційних



чинників як страх, злість, голод тощо і мало, а то й зовсім не підлягати рефлексії. Тоді когнітивні процеси провідної ролі не мають.

Але рухова діяльність може детермінована і внутрішньо. Якщо така регуляція є насамперед емоційною, то це може бути «руховий голод», бажання отримати «м'язову радість». Якщо ж фізична активність ініціюється та скеровується раціонально, то вона у багатьох випадках є інструментальною, де робота скелетної мускулатури є лише засобом досягнення певних цілей, які суб'єкт зовсім не проти вдовольнити без фізичного напруження і якщо тільки така можливість створюється, то він охоче відмовляється від м'язових зусиль. А саме такі можливості в історично та еволюційно безпрецедентних масштабах і створив науково-технічний прогрес. Інша справа, коли рухова діяльність стає термінальною цінністю, тобто метою, самоцінністю і починає індивідом виконуватися заради неї самої.

За таких умов значущість когнітивних чинників різко зростає і вони з периферійних стають провідними у загальній структурі детермінації рухової діяльності. При цьому, як і всі вищі форми когнітивної регуляції управління режимом фізичної активності, опосередковується різного роду медіаторами як то концепти, індивідуальні значення, особистісні конструкти тощо. Про це більш розлого йшлося у попередньому розділі. В подальшому ми зосередимося на емпіричному виявленні спектру індивідуальних відмінностей систем особистих конструктів, що опосередковують когнітивну регуляцію рухової активності особистості.

Отже, актуалізація фізичної активності у загальній структурі поведінки постмодерної особистості відбувається в умовах різкого зниження масштабів зовнішнього примусу та життєвої необхідності в ній, які в афективній сфері репрезентувалися у формі голоду, страху, гніву та інших потужних емоційних детермінантах. Більше того, якщо зазначені емоції виникають – то соціально-нормативна регуляція розвинутого цивілізованого суспільства, у переважній більшості випадків, гальмує рефлексорну активно-рухову відповідь на них і

вони елімінуються у редуковані форми м'язових напружень у вигляді різного роду зажимів, панцирів тощо. До такого культурно-історичного виклику, щодо переходу від домінації емоційної до домінування когнітивної регуляції фізичної активності, в епоху постмодерну більшість людей виявилися неготовими. Одним із наслідків такої неготовності стало безпрецедентне поширення гіподинамії у високотехнологічних суспільствах, яка стала одним із вагомих чинників підвищення захворюваності, передчасної смертності, а також зниження розумової працездатності та стресостійкості населення цивілізованих країн.

Поки що лише невелика частка людей виявилася спроможною до перетворення когнітивних чинників з периферійного на провідний чинник регуляції фізичної активності. При цьому кількість таких людей зростає, але темпи цього зростання далекі від бажаних, а тому, з боку психологічної науки, будуть дуже корисними наукові розвідки щодо закономірностей формування розвинутих когнітивних механізмів регуляції фізичної активності особистості та встановлення відмінностей осіб з низьким, недостатньо розвинутим та розвинутим рівнем когнітивної регуляції режиму рухової діяльності.

Рівень когнітивної регуляції значною мірою залежить від того, якими на даний час концептуальними ресурсами оснащений особистісний конструкт «недостатня – оптимальна – надмірна фізична активність». Особисті концепції фізичної активності можна розмежувати на ціннісно-цільові, каузальні, наслідкові, критеріальні, засібно-цільові тощо. Найбільш природною формою вербальної репрезентації особистої концепції фізичної активності може бути елементарне твердження на кшталт: «гіподинамія вбиває», «30 хвилин щоденних інтенсивних навантажень убезпечить від гіподинамії» тощо. З'ясувати яких саме особистих концепцій фізичної активності дотримується на даний час дана конкретна особистість, а також сформулювати стільки імпліцитних теорій рухової діяльності можна, у найпростішому варіанті,

шляхом використання наведеної нижче системи запитань у формі екстраполяції та інтерполяції певної системи речень.

Таку систему запитань ми назвали як «Концетуально-нарративний опитувальник когнітивних ресурсів фізичної активності особистості»:

Прикладом **оптимальної** фізичної активності людини може бути ....

Прикладом **недостатньої** фізичної активності людини може бути....

Прикладом **надмірної** фізичної активності може бути ...

**Оптимальна** фізичної активності людини має місце тоді, коли .....

і відрізняється від **недостатньої** у такому аспекті як .....,

а **надмірність** фізичної активності має місце тоді коли .....

Така риса особистості як..... сприяє усталенню **малорухливого** способу життя людини.

Така риса особистості як..... сприяє усталенню **оптимального** рухового режиму людини.

Така риса особистості як..... сприяє усталенню **надмірного** рухового режиму людини.

Такі життєві умови як .... сприяють усталенню **малорухомого** способу життя людини.

Такі життєві умови як ..... сприяють усталенню **надмірного** рухового режиму людини

Такі життєві умови як .... сприяють усталенню **оптимального** рухового режиму людини.

Використання зазначеного опитувальника показало, що більшості досліджуваних важко напряму сформулювати свої імпліцитні концепції фізичної активності. Максимально вільна, самостійна вербалізація імпліцитних концепцій є досить нелегкою справою й потребує часто значних інтелектуальних зусиль.

Тому, ми враховували, що переважну більшість своїх імпліцитних концепцій особистість засвоює із контексту суспільної свідомості, де останні у найбільш стислій формі представлені у вигляді паремій [57; 153; 216]. У даному

випадку непросту задачу вербалізації імпліцитної концепції здійснено іншою людиною, з особливо розвинутими інтелектуальними та вербальними здібностями (афористом, письменником, науковцем тощо), що допомагає чіткіше відрефлексувати свою імпліцитну концепцію, яка знаходиться, поки що, у вербально-дифузному стані, неусвідомленому чи погано усвідомленому форматі. Відтак, другий спосіб експлікації імпліцитних теорій рухової активності особистості може полягати у пропозиції досліджуваному висловити свій особистий рівень згоди з даною паремією чи то у контексті лінгвістичного, чи то числового конструкту, що дається значно легше.

Перший може мати чи то дихотомічну форму, у вигляді порядкової шкали «згоден – не згоден», чи то градуйовану форму: «повністю згоден – більше згоден ніж не згоден – рівною мірою згоден і незгоден – більше не згоден ніж згоден – повністю незгоден». Другий репрезентується метричною шкалою у вигляді відрізка (0; 100%). У даному дослідженні ми користувалися, насамперед, другою формою.

Експлікація імпліцитних теорій фізичної активності за допомогою висловлення відсотку згоди та незгоди з вибіркою паремій набагато легше дається досліджуваним, хоча й представляє концептуальні ресурси конструкту фізичної активності у значно огрубленішій формі, ніж це має місце при спонтанній, відкритій їх генерації, про що йшлося раніше. Для того, щоб пом'якшити мінуси першого і другого способів експлікації, і, певною мірою, поєднати їх плюси ми вдалися до третього, комбінованого способу, коли досліджуваний генерує свої суб'єктивні оцінки згоди з вибіркою паремій та репрезентує власний концептуальний профіль на її тлі.

У такому випадку вербалізація імпліцитних концепцій здійснюється значно легше, ніж у першому випадку, максимально вільної генерації, **безопорної** її експлікації. Вибірка паремій відібрана таким чином, щоб у стислому вигляді якомога повніше відобразити концептуальний діапазон рефлексії проблеми фізичної активності та пасивності у контексті суспільної

свідомості, звідки кожна особистість, у той чи інший спосіб, постійно черпає **опорний** матеріал для розбудови власної системи особистих імпліцитних концепцій, співставляючи їх з кожною новою порцією накопичення власного досвіду та життєвих спостережень за іншими.

У своїх наукових розвідках ми використовували три вибірки паремій, куди були відібрані, шляхом використання пошуковика гугл, афоризми, прислів'я та багаторазово повторювані висловлювання із медіапростору на тему фізичної активності. Одна включала всього шість особливо відомих висловлювань (Табл. 2.10), друга – п'ятнадцять (Табл. 2.11), третя – сорок (Табл. 2.12), у яких була зроблена спроба з різною повнотою відобразити весь спектр паремійного фонду, накопичений на даний час культурно-історичним розвитком суспільства, який складає потенційний базис для соціалізації сучасної особистості у сфері розбудови нею власної системи особистих концепцій фізичної активності.

Аналіз паремійного фонду сучасної культури показав, що слід звернути увагу на те, що у суспільному дискурсі терміни «фізична активність» та «фізична пасивність», на відміну від дискурсу наукового, не використовуються, а термін «гіподинамія» увійшов у громадську лексику лише недавно і ще як слід не вкорінився. Інша справа – концепт «рух». Він використовується, але в обмеженій кількості паремій.

*Таблиця 2.10*

**Шестивимірний базовий список для експлікації паремійного профілю імпліцитних концепцій фізичної активності особистості**

<b>№</b>	<b>Концепція в афористичній формі</b>	<b>Згоден на %</b>
1	Рух це життя	100
2	Ніщо так не руйнує людину як тривала фізична бездіяльність	60
3	Рух може замінити будь-які ліки, але будь-які ліки не можуть замінити рух	100
4	Якщо людина достатньо фізично активна, то вона не потребує послуг медицини	70
5	Малорухливий спосіб життя вбиває	100
6	Ледачі живуть довше. Від роботи коні дохнуть.	40

Тому список паремій у Табл. 2.10 такий не численний. Задля того, щоб хоч якось відобразити хоч і асиметричну, але вже ж таки біполярну концептуалізацію фізичної активності у суспільній свідомості, прийшлося додати шосту паремію з концептом «лінь».

Далі ретельний, більш розширений аналіз паремійного фонду дав нам підстави для висновку, що фізична пасивність позначалася найчастіше словами «лінь» та «неробство», а «фізична активність» як «праця». Конструкт «лінь (неробство) – праця» на відміну від конструкту «фізична активність – фізична пасивність» має лише дихотомічний формат і не передбачає трихотомічного формату, як то «недостатня фізична активність – оптимальна фізична активність – надмірна фізична активність», а тим більше детальніше диференційованих форм.

Окрім того, у контексті конструкту «лінощі – праця» немає, зазвичай, чіткої диференціації на розумову та фізичну працю, хоча у даному випадку має місце акцентованість явно на фізичній праці. Через це, нерідко, розумова праця, судячи з контексту вживання, може попадати у змістовне поле концепту «неробство», а жорсткий дихотомізм конструкту «лінь – праця» демонструє, що праця оптимальної інтенсивності попадає в одних контекстах на полюс «праця», а в інших на полюс «лінь», а концепт праця може неявно ототожнюватися, по суті, концептом яким й можна точніше назвати як «надмірно інтенсивна праця» тощо.

З огляду на сказане, науковий конструкт «фізична активність», з його різнопорядковою диференціацією, є вельми прогресивною когнітивною новацією, порівняно недавно створеною у процесі культурно-історичного розвитку і вже саме його повноцінне засвоєння студентами є продуктивним кроком у процесі формування спроможності до довільної регуляції власної фізичної активності, про що розлогіше буде йтися у третьому розділі.

Проте, попри висловлені вище зауваження, накопичені людською культурою паремії, у яких концептуалізується фізична активність особистості, є цінним надбанням, яке може використовуватися в діагностичних та корекційно-

розвивальних цілях. Загалом, на підставі такого аналізу паремійного фонду було сформовано більш масштабну вибірку паремій наведену у Табл. 2.11.

Таблиця 2.11

**Пятнадцятивимірний базовий список для експлікації паремійного профілю імпліцитних концепцій фізичної активності особистості**

№	Паремія	Згоден на .. %
1	Рух – це життя	100
2	Гіподинамія – це смерть.	100
3	В здоровому тілі – здоровий дух	100
4	В здоровом теле здоровий дух, на самом деле одно из двух	0
5	Здоровий дух у здоровому тілі – рідкісна удача	10
6	Здорове тіло – продукт здорового глузду	100
7	Праця людину годує, а лінь – марнує (псує)	100
8	Лінивому жити весело, та їсти нічого	50
9	Від ліні – хвороба, від роботи – здоров'я	50
10	Щоб працю любити, три роки треба вчитися; щоб ледарем стати – трьох днів досить	100
11	Лінь, як іржа, роз'їдає швидше, ніж праця зношується	100
12	Лінь – смертний гріх, мати всіх інших вад	90
13	Не зайнята справою людина ніколи не може насолодитися повним щастям, на обличчі нероби ви завжди знайдете відбиток невдоволення і апатії	85
14	Лінь – рушій прогресу, джерело винахідливості	10
15	Ледачі живуть довше. Від роботи коні дохнуть	10

Обидві наведені базові таблиці паремій були використані для експлікації індивідуальних паремійний профілів студентів. Отримані емпіричні результати показали широкий діапазон індивідуальної варіативності, виявлених у такий спосіб, систем особистих концепцій фізичної активності у сучасної молоді. Для виокремлення тенденцій такої варіативності нами було застосовано технологію кластерного аналізу, де кластеризація здійснювалася як щодо вибірок паремій, так щодо вибірок досліджуваних. Результати такої кластеризації та їх інтерпретація будуть описані дещо далі. А поки хотілося обговорити

можливість максимізації розширення базової вибірки паремій, на тлі якої б експлікувалися індивідуальні паремійні профілі.

У розширений список додалося не лише більше паремій з концептами «лінь» та «праця», але й інформація про їх особливості у сфері розумової та фізичної активності, а також їх взаємозв'язок.

Важливість долучення такого аспекту, на наш погляд, зумовлена тим, що типове для сучасної культури розмежування праці на розумову й фізичну – стало нині абсолютизуватися й породжувати концептуальну аберацію їх взаємовиключної диференціації, абстрагуючись від тої обставини, що окрім розумової праці та фізичної праці (і ліні теж) існують інтегративні формати людської активності, де розумовий і фізичний компоненти співрозмірно включені в структуру унітарної діяльності, яку називати або фізичною або розумовою буде надмірним огрубленням реальності. Тут доречніше було б говорити про фізично-розумову або розумово-фізичну активність, про що ми вже говорили у першому розділі.

Тому, у базовому списку, наведеному у Табл. 2.12, висловлені вище міркування були враховані.

*Таблиця 2.12*

**Сорокапаремійний базовий список для експлікації імпліцитних  
концепцій фізичної активності особистості.**

<b>№</b>	<b>Паремія</b>	<b>Згоден на %</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	Рух – це життя	98
2	Гіподинамія – це смерть	100
3	В здоровому тілі – здоровий дух	99
4	В здоровом теле – здоровий дух, на самом деле одно из двух	0
5	Здоровий дух у здоровому тілі – рідкісна удача	100
6	Здорове тіло – продукт здорового глузду	0;
7	Праця людину годує, а лінь – марнує	50
8	Лінивому жити весело, та їсти нічого	30
9	Від ліні – хвороба, від роботи – здоров'я	0



Продовження Табл.2.12

1	2	3
10	Щоб працю полюбити, три роки треба вчитися; щоб ледарем стати, трьох днів досить	0
11	Лінь, як іржа, роз'їдає швидше, ніж праця зношує	0
12	Лінь – смертний гріх, мати всіх інших вад	0
13	На обличчі нероби ви завжди знайдете відбиток невдоволення і апатії	100
14	Лінь – рушій прогресу, джерело винахідливості	100
15	Ледачі живуть довше. Від роботи конідохнуть	50
16	Ніщо так не руйнує людину як тривала фізична бездіяльність	80
17	Рух може замінити будь-які ліки, але будь-які ліки не можуть замінити рух	0
18	Якщо людина достатньо фізично активна, то вона не потребує послуг медицини	0
19	Неробство втомлює людину більше ніж праця	0
20	Лінь до розумової праці серед людей більш поширена ніж до фізичної	100
21	В нашому розумові ліні більше ніж в тілі	0
22	Лінивий не вмирає але й не живе	100
23	Неробство пришвидшує настання старості, а праця продовжує молодість	50
24	Люди настільки ліниві, настільки можуть собі це дозволити і рідко настільки – наскільки хотілося би	100
25	Кожен з нас ледар, або сподівається стати ним	0
26	Качають м'язи, відкачують від мозку	0
27	Щоб зберегти бадьорість духу, потрібно підтримувати бадьорість тіла	100
28	Потрібно обов'язково бадьорити себе фізично, щоб бути здоровим морально	50
29	Без фізичної праці не буває здорового тіла, не буває й розумних думок у голові	99
30	Ходьба й рух сприяють грі мозку та роботі думки	100
31	Важливою умовою, яка підвищує роботу пам'яті, є здоровий стан нервів, для чого й потрібні фізичні вправи	100
32	Дай роботу тілу – відпочине голова.	0
33	Найкорисніше було б для здоров'я людини, якщо б фізична і розумова праця поєднувались в її діяльності	100
34	Малорухливий спосіб життя вбиває людей більше ніж куріння, або надмірна вага	70
35	Фізична праця за певних умов стає «м'язовою радістю»	100
36	Ходьба та біг можуть викликати ейфорію	100

1	2	3
37	Фізична праця не лише не виключає розумової діяльності, але й сприяє їй	50
38	Праця фізична є не лише приємним, але й корисним відпочинком після праці розумової	100
39	Алкоголь, куріння та гіподинамія довголіттю не завада	0
40	Прогрес – рушій лінії	0

Працюючи над зазначеним списком ми дійшли висновку, що розширювати його малопродуктивно, оскільки кожен тип концепцій у суспільній свідомості репрезентується паремійним фондом різного масштабу. Зазначене добре увиразнюється, якщо порівняти паремійний фонд суспільної свідомості у сфері фізичної активності і стосовно такої проблеми як людське щастя та нещастя. У монографії І.Г. Батраченко та О.Г. Рихальської наведено базовий список, що налічує 150 паремій [11]. І це тільки з прямим використанням конструкту «щастя – нещастя». А якщо б до нього долучити ще й близькі за змістом концепти, то він легко б міг бути у кілька разів розширеним.

У нашому випадку фонд паремій, що концептуалізують фізичну активність приблизно десятикратно менший, що говорить про істотно менш масштабну соціальну рефлексію феномену фізичної активності людини, порівняно з осягненням феномену людського щастя. Відповідно й базис для асиміляції індивідами суспільного досвіду у цій сфері значно менший, але, безперечно, є і продовжує розвиватися. Але на даному етапі максимально доцільний обсяг паремійної вибірки лежить в межах чотирьох десятків паремій. Більше того, вибірка навіть із шести паремій дає можливість увиразнити загальні кластери індивідуальної варіативності особистих концепцій фізичної активності молоді, які у більш масштабних вибірках паремій уточнюються, переважно, в деталях.

Однак, сорокапаремійна вибірка виявляє свої переваги не стільки в аспекті кількісного, стільки в аспекті якісного аналізу самих паремій.

Наведені вище таблиці паремій дали змогу отримати і проаналізувати велику кількість емпіричних даних щодо рівня згоди досліджуваних з паремією із базових списків виражених у відсотках. Далі, для групування отриманих масивів емпіричної експлікації індивідуальних паремійних профілів та організації оброблених даних у формі наочних структур, нами було застосовано процедуру кластерного аналізу. Статистична класифікація, багатомірні спостереження, кожне з яких описується набором відсотків згоди, здійснювалося на основі попарного їх порівняння як по досліджуваних, так і по пареміях. Метою кластерного аналізу було утворення груп схожих між собою досліджуваних та паремій, які прийнято називати кластерами.

У даному дослідженні, з арсеналу технологій кластеризації, було використано ієрархічний та агломеративний методи, коли класифікація здійснювалася шляхом послідовного об'єднання об'єктів у групи. При цьому, рішення про кількість кластерів приймається на основі визначення різкого зменшення величини кореляції, відображеного у таблиці агломерації між кластерами та встановлення суми кластерів, що слідує у наступному за цим зменшенням кроці.

Результати кластерного аналізу шестипаремійної вибірки засвідчили, що паремії групуються у п'ять самостійних кластерів, які можна назвати по пареміях, які до них входять. Лише в один кластер входять дві паремії під номерами 2 та 5, Табл. 2.13.

*Таблиця 2.13*

**Результати кластеризації шестипаремійного списку**

	<b>Номери паремій</b>	<b>Назви</b>
Кластер 1	2; 4	Малорухливий спосіб життя (гіподинамія) вбиває
Кластер 2	1	Рух – це життя
Кластер 3	4	Якщо людина достатньо фізично активна, то вона не потребує послуг медицини
Кластер 4	6	Лінивці – живуть довше
Кластер 5	3	Рух може замінити будь-які ліки, але ніякі ліки не замінять рух

Пятнадцятипаремійний список також групується на п'ять кластерів, Табл. 2.14 та (додаток Б). При цьому ті паремії, які у попередньому попадали у різні кластери, об'єднуються. Наприклад, «рух – це життя» та «гіподинамія – це смерть». Тобто при збільшенні паремій відбувається не розширення, а ущільнення кластерів.

Таблиця 2.14

### Результати кластеризації п'ятнадцятипаремійного списку

	Номери паремій	Назви
Кластер 1	9; 12; 13; 6; 7; 11	Лінь – гріх
Кластер 2	8	Лінивому жити весело та їсти нічого
Кластер 3	5; 14	Лінь рушій прогресу
Кластер 4	10; 15; 4	Лінівi живуть довше
Кластер 5	1; 2; 3;	Рух це життя

Нажаль, паремії «Якщо людина достатньо фізично активна, то вона не потребує послуг медицини» та «Рух може замінити будь які ліки, але ніякі ліки не замінять рух», які були у шестипаремійному списку, були відсутніми у п'ятнадцятипаремійному. Тому в наступному сорокапаремійному списку їх було знов долучено і в ньому всі паремії, що входили до попередніх списків стали частиною розширеного. Слід також зазначити, що спроби подальшого розширення списку паремій зіткнулися з тим, що в процесі інтернет-пошуку стали зустрічатися, в основному, або надто вже близькі за змістом вислови, або такі, що надто віддалено торкалися окресленої теми. Більше того, вже в сорокапаремійному спискові частина паремій виглядала надто близькою за змістом. На підставі цього, не претендуючи на повну остаточність висновку, ми схилилися до думки, що остання вибірка з досить високою повнотою репрезентує паремійний фонд, накопичений в сучасній культурі на даному етапі культурно-історичного розвитку.

Окрім того, результати кластеризації показали, що далі відбувається незначне розширення та ущільнення кластерів. З'явився ще один і відбулося

одне ущільнення, коли прислів'я «Лінивому жити весело, та їсти нічого» із самостійного кластеру перейшло до кластеру «лінь – гріх». Додані паремії у переважній своїй більшості стали додатково наповнювати вже виокремлені на попередньому етапі кластери. Впадає в очі, що особливо поповнився новими пареміями кластер «Рух – це життя», Табл. 2.15.

Таблиця 2.15

### Результати кластеризації сорокапаремійного списку

	Номери паремій	Назви
Кластер 1	8; 9; 12; 13; 6; 7; 11	Лінь – гріх
Кластер 2	5; 14; 24; 25; 26	Лінь – рушій прогресу
Кластер 3	10; 15; 4; 39	Ліниві живуть довше
Кластер 4	1; 2; 3; 16; 19; 22; 23; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 40	Рух – це життя
Кластер 5	17; 18; 27; 28	Рух може замінити будь які ліки, але ніякі ліки не замінять рух
Кластер 6	20; 21	В нашому розумові ліні більше ніж в тілі

Що стосується кластеризації за досліджуваними, то вони групуються у кожному з трьох випадків (6-, 15- та 40- паремійної вибірки) та розпадаються кожного разу на три кластери. Ці кластери отримали назви «пасивноорієнтовані» (54,5 %), «змішані (суперечливі)» (6,2 %) і «активноорієнтовані» (39,3 %). Частка виділених у процесі активноорієнтованих та пасивноорієнтованих респондентів, виділених за допомогою кластерного аналізу, частково підтверджують емпірично виявлену статистичну поширеність патернів гіподинамічної поведінки. Тобто, налаштованість особистих концепцій на фізичну активність та пасивність відрізняється у бік пом'якшення орієнтацій на гіподинамію і завищення настанов на фізичну активність, що пов'язано, на наш погляд, з репрезентацією у паремійному фонді культури лише причинно-наслідкових та засібно-цільових концепцій і відсутністю критеріїв, які б давали основу для більш точної диференціації фізичної активності та фізичної пасивності для їх розмежування. В результаті, досить часто фізично пасивні люди вважають себе

достатньо активними і розбіжності між власними концепціями і власною поведінкою не відчують.

Також, у паремійному фонді домінують виключно дихотомічні конструкти і форми фізичної активності не розмежовуються хоча б трихотомічно, а полюс активності розчленовується на оптимальну та надмірну. Звідси зайва суперечливість у оцінках, наприклад, фізичної праці, коли стверджується, що «ліниві довше живуть, а від роботи коні дохнуть». Тоді оптимальна фізична активність може плутатися з лінню, а надмірно напружена праця ототожнюватися з працею загалом.

Опорною основою для полегшення досліджуваному експлікації індивідуальних імпліцитних концептів можуть слугувати не лише паремії, які в силу свого лаконізму, афористичного формату є особливо еліптичними. Еліпсиси, як відомо, є результатом мовної економії, конденсації змісту тексту. Через це, у відриві від конкретного контексту, зростає неоднозначність їх тлумачення. Тому, для дослідження концептуальних ресурсів суб'єкта доцільно використовувати більш розлогі ніж паремії тексти, які створюють досліджуваному простір для коментування, інтерпретацій та інших способів порівняльного увиразнення власної імпліцитної позиції з експлікованою позицією іншого не у концептуальному, а у наративному форматі.

На підставі аналізу концептуальних профілів на попередньому етапі дослідження ми дійшли висновку, що особливо дискусійною є група паремій, які репрезентують тією чи іншою мірою позивне ставлення до рухової пасивності, фізичної ліні. Тому, саме їх ми й вирішили обрати тематичним фокусом наративного інтерв'ювання, підготовку якого ми розпочинали з представлення досліджуваним провокативних наративів та наступним їх обговоренням.

У нашому дослідженні ми використовували як стимульний матеріал фрагмент тесту з есе Бертрана Рассела «Похвала неробству», яке написано ним ще у 1932 році.

*«Очевидно, що в примітивних суспільствах селяни, будучи надані самі собі, не розлучалися б з малим надлишком, що йшов воїнам і жерцям, а або виробляли б менше, або споживали більше. Спочатку виробляти надлишок і розлучатися з ним їх змушували виключно грубою силою. Поступово, однак, виявилось можливим переконати їх прийняти етику, згідно з якою важка робота є їх обов'язок, незважаючи на те, що частина роботи йде на забезпечення неробства інших. Таким чином, кількість необхідного насильства зменшилася, і витрати уряду скоротилися....»*

*Століттями багатії і їх холуї підносили похвали «чесному важкому труду», прославляли просте життя, проповідували релігію, вчили, що бідняки потраплять на небо швидше багатих, і взагалі намагалися, щоб працюючі руками повірили, що є якесь особливе благородство в зміні просторового положення матерії – в точності, як чоловіки намагалися запевнити жінок, що ті купують якесь особливе благородство завдяки своєму сексуальному рабству. У Росії вся ця доктрина, про перевагу роботи руками, була прийнята всерйоз, з тим результатом, що ті, які працюють руками, стали більш почесними, ніж будь-хто інший...*

*Пропонуючи зменшити число робочих годин до чотирьох, я не маю на увазі, що все, що залишиться обов'язково має бути проведено виключно безтурботно. Я маю на увазі, що чотиригодинна щоденна робота повинна дати людині право на необхідне і на елементарні зручності, і що залишок часу повинен належати людині і використовуватися нею за бажанням».*

Ще один стимульний текст ми взяли у письменника-фантаста Сергія Мусаніфа. У ньому також має місце спроба переглянути споконвічно усталений культ праці, активності, але дещо з іншого боку.

*«Я обожаю ледачих людей. Саме ледачі люди рухають наше життя вперед, саме вони сприяють прогресу. Працьовита людина буде займатися монотонною, виснажливою роботою день у день, все своє життя, і тільки ледачий задумається про те, як зробити ту ж роботу набагато швидше і*

*прикладаючи до цього менше зусиль. Коли працюючі ходили пішки, ледачі винаходили велосипед. Коли працюючі крутили педалі і вчилися тримати рівновагу, ледачі прилаштовували до велосипеда ще два колеса і двигун внутрішнього згоряння. Коли працюючі потіли в пробках, крутили кермо і витрачали свої нерви, ледачі ставили на автомобіль бортовий комп'ютер, переклавши на нього всі свої турботи. Нинішнім рівнем нашого життя ми зобов'язані саме ледачим людям. Людину з мавпи створила не праця. Це зробила лінь. Поки трудяга буде довбати стіну кувалдою, ледачий винайде динаміт».*

Третій концептуально провокативний дискурс ми взяли з коментарів до книги німецьких лікарів авторів книги "Ледачі живуть довше" [4] Петера Акста і Міхаели Акст-Гадерманн, що розміщений на сайті [ukr.media/medicine/331102/](http://ukr.media/medicine/331102/), де є підрозділ під назвою «Трагедія академіка-бігуна».

*«Після книги Акста я, здається, зрозумів, нарешті, причини трагедії Миколи Амосова та ряду інших вітчизняних гуру ЗОЖа. Амосов не одне десятиліття гримів в СРСР. Але швидше не як великий кардіохірург, кібернетик, вчений-медик, академік, директор Інституту серцево-судинної хірургії, народний депутат СРСР і т. д. Ці титули були лише додатком до людини-легенди, особистим прикладом закликав народ тікати від старості і хвороб...*

*Метод народився ще в 1954-м. Коли у сорокарічного хірурга почалися проблеми зі спиною, він створив комплекс з 10 вправ. Кожний виконував у швидкому темпі 100 разів. У підсумку – знаменита «Тисяча рухів» Амосова. Обмежив харчування, пізніше додав біг, гантелі, вправи на керування психікою. І начебто все було добре, а головне, науково обґрунтовано. Амосов, крім іншого, був прекрасним письменником. У 80, завершивши хірургічну практику, академік вирішив втекти від старості. У прямому сенсі. Почав знаменитий експеримент, щоб прожити 100-120 років.*



*Комплекс ускладнив: щоденний ранковий біг 4-6 км. Гімнастика з 5-кілограмовими гантелями (2500 рухів!) плюс стара зарядка – 1000 рухів. На це йшло три години в день. Суворі дієта, загартовування ... І начебто все йшло блискуче. Але у 89 років Амосов несподівано помер. Інфаркт! Прихильники, послідовники були в шоці. У пресі розгорнулася дискусія, як же міг померти, така «залізна людина»? Зійшлися на тому, що його батько помер рано (погана спадковість!), важке селянське дитинство на північній Вологодчині, нелегка служба хірургом у фронтовому госпіталі в роки Великої Вітчизняної...*

*Лише з тонкої книжечки-щоденника Амосова про експеримент, виданої посмертно, я дізнався, що не все, виявляється, йшло гладко... За місяць до смерті академік писав: «Межі навантажень були явно завищені... Треба було скорочувати вправи багато раніше, не чекати, поки серце зовсім відмовить...».*

*Все пізнається в порівнянні. Був в СРСР ще один академік-кардіохірург, лауреат Ленінської премії Федір Углов. Ленінградець. Він теж проводив експеримент по продовженню життя. Але широко не афішував. Написав книгу «Людині століття мало», склав «Пам'ятку російського довгожителю». Правда, сам не бігав, не виснажував себе гантелями. Багато ходив, катався на лижах, гриби збирав. Виявляв помірність у всьому, включаючи секс (1-2 акти на тиждень до самого століття). Тому і був нецікавий для преси. Нудно, буденно...чи то справа герой Амосов! Заговорили про Углова, коли йому стукнуло 100! На ювілей Федір Григорович танцював з дружиною (на 32 роки молодшою), водив машину, читав без окулярів, зробив одну з останніх операцій, за що потрапив в Книгу рекордів Гіннеса як самий довгопрактикуючий хірург планети. (Амосов перестав оперувати в 80.) Углов всього кілька місяців не дожив до 104 років. Невдала операція (камені в нирках), інсульт...*

*Життя Федора Григоровича теж було не солодким. Батько помер у 57 (спадковість слабка!), важке селянське дитинство в Сибіру, студентом підхопив тиф, багато днів був між життям і смертю, у війну – хірург в*

блокадному Ленінграді. При Брежнєві ледь не заgrimів у психлікарню за боротьбу з пияцтвом...

*Хтось скаже, що 89 років Амосова – прекрасний результат! Всім би стільки жити... Але серед фронтового амосовського покоління, який повернувся додому живим, чимало перейшло потім 90-річний рубіж. Без виснажливих тренувань, бігу. Суджу по рідному селі. Мій дядько Сергій прожив 93. Пастух. Якщо і бігав, метрів сто в день, з батогом за коровою, що відбилася від стада. У лютому виповниться 93 іншому дядькові, Володі. Бойовий офіцер-орденоносець, був поранений. Все життя потім працював учителем у сусідньому селі. Односелець Митряня повернувся з фронту без ноги. Але досі порасться влітку з протезом на городі. Йому і зовсім 95! Приклади можна продовжувати... Амосов же в останні роки був дуже хворою людиною. Важко читати в щоденнику про його страждання, біль. Не виключаю, що без знаменитого "Режим Обмежень і Навантажень" він теж прожив би довше».*

Звертаючись до тематичного наративу: розповіді про фізичну лінь як окремого аспекту життєдіяльності людини, інформантів просили описати історію з власного життєвого досвіду, яка була пов'язана з руховим режимом і спростовувала або заперечувала провокативні наративи. Породжені таким чином вільні розповіді підлягали подальшому якісному аналізу. При цьому, ведення інтерв'ю характеризується гнучкістю та варіативністю в широких межах, скеровується лише загальним планом інтерв'ю, відповідно до окресленого тематичного спрямування. Після представлення провокативних наративів роль дослідника-інтерв'юера обмежувалася емпатійним слуханням, яке фасилітувало оповідача, допомагало розкритися інформанту.

Якщо за допомогою концептуально-паремійного профілю експлікувалися гранично узагальнені моделі конституювання рухового режиму, то за допомогою наративного методу здійснювалось насичення індивідуальними випадками конструктору «фізична праця – фізична лінь», подальший аналіз яких надав можливість виокремити типи моделей усвідомленої фізичної активності.

Інформантів просили описати історію з життя, яка була пов'язана з їх руховим досвідом.

У результаті було зібрано 27 текстів, які доповнюють, або опонують наведені вище провокативні наративи. Серед наративів було виявлено 21 текст, що відповідає тематиці, пов'язаній з тілесністю, і 6, що не відповідають цьому критерію. У нашому дослідженні нові теми перестали з'являтися після 9 наративів, що дає підстави стверджувати про досить швидке тематичне насичення.

Наративне інтерв'ювання створило можливості надання поняттям фізичної активності та пасивності більшої точності та конкретності. В результаті, ми дійшли висновку, що хоча свідомим чи неусвідомлюваним девізом сучасною людини і є слова В. Черчілля (пори те знає чи ні вона зазначений афоризм), які цитуються у двох варіантах. У ширшому йдеться про те що не треба бігти якщо можна стояти, стояти якщо можна сидіти і сидіти якщо можна лежати. У більш короткому про біг не згадується.

Окрім того, частенько ще й згадують його жарти про те, що своїм довголіттям він зобов'язаний спорту, яким ніколи не займався. Хоча, при цьому рідко хто знає, що сам У. Черчілль і без спорту вів не такий вже фізично пасивний спосіб життя, як це видається з його жартів. У своєму помісті, будучи аристократом, він не вважав негідним для себе власноруч регулярно займатися будівельними роботами й сам виклав з цегли багато будівель у своєму маєтку. Він також цікавився сільським господарством, яке було у його садибі, а також практикував прогулянки з сім'єю.

Аналогічно й у буденній свідомості молоді, межа між фізичною активністю та пасивністю (лінью) є дуже розмитою і рухливою, що породжує неоднозначність та суперечливість категоризації не лише тоді, коли пасивність як недостатню активність вважають активністю, а й тоді коли те, що кваліфікується як лінь для них є просто оптимальною фізичною активністю.

Наведені вище міркування говорять про те, що на нинішньому етапі культурно-історичного розвитку формуючи конструкт фізичної активності

потрібно відійти від дихотомічності і перейти до більш диференційованих форматів, як мінімум, трихотомічного. Потрібно також відходити і від когнітивно спрощеного тлумачення як концепту «фізична активність», так і «фізична пасивність».

Зокрема, уважний читач книги Акста про те що ліниві живуть довше [3], побачить, що її автор, насправді, не пропагує фізичну пасивність, а пропонує фізичну активність у значно менших обсягах, ніж це усталилося вважати на даний час у експертному товаристві та вважає, що для цього цілком вистачить природних форм фізичної діяльності як, наприклад, ходьба і зовсім не обов'язково у великих обсягах вдаватися до штучних форм фізичної активності, представлених у сучасних фітнес програмах. Тому рухатися треба в тій мірі, в якій це не обтяжливо і подобається.

Вважається, що для фітнес-мінімуму буде цілком достатньо, коли він буде складатися із щотижневих трьох-чотирьох півгодинних енергійних прогулянок, медитативної ходьби (перипатетичної медитації) та трьох 10-15 хвилинних стретчингових занять. Надмірна фізична активність вважається недоцільною, постулюючи вслід за голландським нейробіологом Діко Сваабом тезу про те, що не стільки тому ми здорові що рухаємося, стільки тому рухаємося, що ми здорові.

П. Аск також зауважує, що перетворенню фітнес руху у масовий, значною мірою, сприяв американський лікар Пфаффенбергер, який у 1978 році, на підставі обстеження випускників Гарварду, встановив і опублікував, що ризик серцевих захворювань істотно падає, якщо спалюється 2000 ккалорій на фізичну активність упродовж тижня, що стало предметом широкого цитування. Але зауваження щодо того, що майже до такого ж результату приводить і рухова діяльність у 500 кілокалорій на тиждень обходяться увагою, як і те, що більшість досліджуваних і у першому і другому випадку, набирали зазначені обсяги фізичної активності поза межами фінес-залів, у повсякденній руховій діяльності, яка була більшою ніж решти.

Окрім того, говорячи про шкоду фізичної активності, автори у своїй аргументації зазвичай використовують випадки явної гіпердинамії (наприклад, випадки передчасної смерті серед марафонців), шкідливість якої визнається фахівцями, практично, одноставно.

Відтак, репрезентовану в назві книжки позицію слід сприймати як гіперболу, маркетинговий хід, засіб для привернення уваги, надання інноваційності, інтелектуального контрасту. Насправді ж, відмінність від традиційної точки зору на фізичну активність не настільки й велика, як це видається на перший погляд. Окрім когнітивних аберацій у концептуалізації рухової активності, породженої маркетинговими впливами, про які йшлося вище, на наш погляд, має місце ще й та обставина, що експліцитні соціальні концепції рухової активності, які накопичені на даний час в сучасній суспільній свідомості, породжені їх культурно-історичною гетерогенністю, яка, зокрема, пов'язана з різними рівнями розвитку самого конструкту «фізична активність».

Так, перші афористичні концептуалізації фізичної активності ведуть своє походження з античних часів, коли термінів «фізична активність» та «фізична пасивність», а також відповідного конструкту з явно експлікованими полюсами ще не було. У паремії «рух – це життя» використовується концепт «рух», а полярний концепт є ще не явним. Окрім того, рухова активність майже повністю ототожнюється з гімнастикою, бігом та іншими формами фізичної культури. Фізична праця, як форма фізичної активності, вважалася у ментальності рабовласницького суспільства справою рабів, соціально непрестижною, меншовартісною формою рухової діяльності.

Тому, античний формат конструкту фізичної активності можна охарактеризувати такою особливістю як монотомічність, бо протилежний полюс концепту «рух», як показує аналіз паремій тих часів, не експлікується.

Другою особливістю античного формату конструкту «фізична активність» є його однобічна сфокусованість на фізичній культурі й периферійна, а то й позапериферійна ідентифікація як повноцінного руху фізичної праці. Третя особливість – це рівноцінність культу як душі, так і тіла.

Середньовічна ментальність багато в чому була антитезою щодо античної. Зокрема, виникає явний переки́с у бік культу душі й мешовартісне ставлення до тіла. Меншовартісного значення набуває й така форма фізичної активності як фізична культура, але виникає феномен сакралізації праці, яка на той час була переважно фізичною. Іншою ментальною новацією середньовіччя була чітка експлікація полярного концепту, який став означатися як «лінь». Відтак середньовічний формат конструкту фізичної активності мав репрезентацію дихотомії «праця–лінь». При цьому праця набуває хоч не однозначного, але переважно позитивного значення. У деяких випадках це божа кара за гріхи, а в інших вона із вищих форм служіння Богу. Натомість лінь анафемізується і, навіть, зараховується до числа смертних гріхів.

Впадає в очі, різке зростання паремійного арсеналу конструкту «праця–лінь» порівняно з античних полем паремій концепту «рух». При цьому з'являється виразна дихотомічність конструкту «фізична активність». Однак, продовжує зберігатися однобічність, змінивши при цьому характер з фокусування на фізичній культурі на фокусування на праці, з зсувом на периферію фізичної культури.

Настання епохи Відродження та прихід Нового Часу (Модерну) відновлює аксіологічний статус фізичної культури, зберігаючи високий статус фізичної праці. Тобто, концепт фізична активність перестає бути однобічним і всі форми фізичної активності: фізкультурна, трудова та інші починають розглядатися як рівноцінні. Однак, дихотомічність конструкту фізичної активності продовжує зберігатися. Зберігається й протиставлення фізичної та розумової активності, які розглядаються не взаємопов'язаними.

Промислова революція, на початку модерну, розпочалася із заміни м'язових зусиль людей та тварин роботою парових двигунів, тим не менше, як до того вітряні та водяні двигуни, також принципово не змінила руховий режим людини, який досить часто мав гіпердинамічний перекис. Істотне зрушення настало з масовим упровадженням двигунів внутрішнього згорання, які, порівняно з паровими, мали значно ширший діапазон застосування. Але справжній перелом у переформатуванні рухового режиму людини здійснило долучення до двигунів внутрішнього згорання електромоторів, які в ще більш широкому діапазоні спроможні замінювати енергію м'язів. Створення на їх основі все більш різноманітних форм транспорту, виробничої та побутової техніки різко зменшили і продовжують зменшувати об'єктивну необхідність людини задіювати енергію власну мускулатури для вдоволення будь яких своїх потреб.

Різде падіння об'єктивної необхідності у фізичній активності наприкінці модерну декомпенсувало еволюційно сформовану у людській природі дефіцитарність кінезифільності й профіцитарність кінезифобності. Окрім цього, маркетинг транспортних засобів, виробничої та побутової техніки обрав стратегію апеляції саме до кінезифобних тенденцій людської природи. Відтак секулярні світоглядні трансформації започаткували у найрізноманітніших формах процес ідеологічної реабілітації ліні, а також девальвації фізичної праці. Лінь із смертного гріха перетворюється на рушій прогресу, а шаноба до праці – в сентенцію, що «робота дурнів любить» тощо.

В умовах посмодерну зазначені тенденції, з одного боку, набули ще більшого розвитку, а з іншого – започаткувалася й альтернативна стадія культуно-історичного розвитку конструкту фізичної активності. Основні тенденції полягають у наступному. По-перше, конструкт фізичної активності стає багатобічним, розширеним і включає на паритетних засадах до свого складу і фізичну культуру, і фізичну працю, і танці і будь які інші форми

рухової діяльності. По друге, він втрачає дихотомічність і набуває, трихотомічного характеру, виокремлюючи недостатню (гіподинамія, гіпокінезія), оптимальну (еудинамія) та надмірну фізичну активність (гіпердинамія, гіперкінезія). По третє, фізична та розумова активність розглядаються взаємопов'язаними та взаємодовнюваними різновидами активності, які частково можуть компенсувати одне одного і лише в обмеженому діапазоні можуть бути ізольованими одне від одного.

Останній конструкт фізичної активності є переважно науковим, але все частіше починає проникати й у масову, буденну свідомість, яка загалом поки що зберігає виразну гетерогенність. Відтак, видається доцільним виокремити чотири стадії культурно-історичного становлення та чотири рівні персонологічного розвитку конструкту «фізична (рухова) активність»:

- монотомічна однобічна (фізкульт центрована), інтегрована;
- дихотомічно однобічна (трудоцентрирована), дезінтегрована;
- дихотомічно розширена, неінтегрована;
- трихотомічно розширена інтегрована.

Якщо перейти до рівня розвитку зазначеного конструкту у конкретної особистості, то як нарративне інтерв'ювання, так і індивідуальні профілі на тлі вибірок паремій на тему фізичної активності, на рівні буденної свідомості молоді демонструється виразна гетерогенність і в ній представлені всі культурно-історичні типи конструкту «фізична активність – фізична пасивність» і, в тому числі, як застарілі так і новітні. Врахування гетерогенності репрезентацій зазначеного конструкту може також слугувати і дорожньою картою для корекційно-розвивальної роботи. Окрім того, отримані результати говорять на користь того, що культурно-історичному аналізу взаємовпливу когнітивного та конативного компонентів фізичної активності доцільно приділити більше уваги, що і буде зроблено нижче.



## 2.4 Культурно-історична реконструкція генезису когнітивних моделей фізичної активності та рухової пасивності

Осягнення когнітивних викривлень глибинних переконань особистості у сфері конституювання фізичної активності сучасної особистості, які спряють формуванню схильності до гіподинамії, буде значно ефективнішим коли вийти за межі нинішньої культурно-історичної ситуації й подивитися на проблему в більш широкій історичній перспективі. Культурно-історичний підхід дає можливість перебороти просторово-часову обмеженість, локальність традиційних для психології емпіричних досліджень у формі спостережень, експериментів, тестувань, опитувань тощо. Тому, перш ніж перейти безпосередньо до обговорення проблем корекції та розвитку, ми здійснимо аналіз культурно-історичного розвитку рухових практик та вищих психічних функцій у сфері конституювання фізичної активності особистості.

Аналіз змістовної структури рухової діяльності з виокремлення її типових компонентів репрезентований мовними концептами, конструктами та пареміями, характерними для повсякденного буденного мовлення. Так, у якості антонімів до слова «рухатися» виступають слова «стояти», «сидіти», «лежати», які репрезентують випадки відсутності руху. Гіпонімами до слова «рухатися» будуть йти, бігти, повзти, пливти, лізти, стрибати, кидати, бити, присідати, вставати, піднімати, опускати, підбирати, працювати (фізично), танцювати, грати тощо.

Тобто, вже сама мова утримує систему словесних значень для виокремлення спектру рухових практик. Виходячи з наведеної вище категоріальної сітки, кидається в очі те, що починаючи з другої половини ХХ століття, більшість людей у розвинутих суспільствах різко зменшила питому вагу ходіння, зокрема і різноманіття рухового режиму в цілому. Відбувся історично безпрецедентний масовий перехід людей високорозвинених суспільств від вельми рухливого (нерідко, навіть, надмірно) до сидячого

способу життя, що знайшло відображення й у появі самого поняття «сидяче життя», «сидячий спосіб життя». Як зауважив відомий дослідник деформацій рухової активності сучасної особистості, В.М. Базарний: «людина прямоходяча стала людиною прямосидячою». У своїх численних відеофільмах та наукових публікаціях він пропонує не тільки більше рухатися, але й замінити, якщо не повністю то значною мірою, сидіння на стільцях та кріслах за столами – працею стоячи за конторками [8].

Про шкідливість сидіння у великих дозах пише і багато інших науковців, які аргументують, що через перебування у такій позі порушується кровообіг в цілому, а особливо в малому тазу, утруднюється дихання, перетискаються м'язи, защемляються нервові волокна (особливо сідничний нерв), утруднюється травлення, викривлюється хребет тощо. Але, погоджуючись з необхідністю зменшення сидіння й заміщенням його стоянням, хотілося б зауважити, що останнє також у великих дозах шкідливе, про що говорить досвід професійних захворювань представників, так званих, стоячих професій (перукар, станочник тощо). Тому сидіння і стояння краще чергувати, а не зміняти одну крайність на іншу.

Але, якщо глибше проаналізувати семантичне поле концепту сидіння, то у ментальності сучасної людини воно тісно асоціюється саме зі стільцево-кріслевим сидінням і за його межі випадають інші природні для людини способи сидіння: сидіння навпочіпки; сидіння по турецьки та в позі лотоса; сидіння по-японськи.

Окрім того, слід зауважити, що поза сидіння, у будь яких варіантах, хоч і часто, але не обов'язково означає фізичну пасивність, бо багато робіт, пов'язаних з помірними, а інколи й значними м'язовими напруженнями рук (випилювання, видобування, розтирання, копання тощо). До речі і лежання не обов'язково означає фізичну пасивність. Адже пластування здійснюється не інакше як лежачи і широко представлене у мисливців та воїнів (досить згадати козацьких пластунів). Ілюстрації до сказаного розміщені у додаткові Д.

Тобто, у постмодерній ментальності є дуже значне когнітивне спрощення рухових концептів та конструктів, яке можна навіть назвати примітивізацією, семантичним культурно-історичним регресом. Більше того мають місце й когнітивні, знако-символічні викривлення. Особливо істотні вони стосовно сидіння навпочіпки. У сучасній європейській ментальності ми можемо спостерігати семантичний дрейф цієї пози у бік символізації дикості, нецивілізованості, примітивності тощо. Нині цю позу називають як «поза гопника», у якій вихованій людині сидіти непристойно. А у науковій літературі навіть можна зустріти висновки про фізіологічну шкідливість такого способу сидіння.

Але, якщо переглянути в інтернеті фотографії про життя племен Африки, Азії та Кавказу, то їх представники із задоволенням користуються таким способом сидіння у дозах неймовірних для сучасного європейця. Це послужило підставою для расистськи налаштованих інтелектуалів зробити висновок, що спроможність до такого роду сидіння пов'язана з примітивністю згаданих народів, їх більшою близькістю до мавпячих предків. Натомість європейцям, більш «просунутим» у процесі антропогенезу, ця поза сидіння стає незручною.

Але, серед європейських та інших народів, є також немало представників, які полюбляють так сидіти й роблять цей спосіб сидіння як свого роду фішку, символ належності до певного конткультурного кола й свідомого відсторонювання від домінуючої у суспільстві культури. У нас вони мають назву гопників, а в інших суспільствах також є свої гопкультури (в Англії – це чави «Chav», в Японії «янки», в Ізраїлі «арси» і т.п.) Сидіти у цій позі також люблять «зеки» у в'язницях. То ж не дивно, що сидіння «на кортах» набуло такого насиченого символізму.

Насправді, навпочіпкове сидіння не є фізіологічно шкідливим, а, навпаки, в розумних межах, воно потрібне людині, оскільки людина перейшла до прямоходіння в умовах савани, а значить вона не лише регулярно зривала фрукти з дерев на рівні грудей, але й ягоди з кущів, а також змушена була збирати струшені плоди з землі, зривати трави, викопувати коріння тощо. Все

це робиться зазвичай у позі присівши навпочіпки. Мисливець також регулярно змушений вдаватися до цієї пози, чатуючи в засідці. Ще більшою мірою це стосується землероба, який доглядаючи за рослинами, також значну частку часу проводив працюючи навпочіпки, а бо ж у нахиленій позі (у побутовому сленгу «раком»).

Регулярне виготовлення стільців та крісел – досить пізній винахід цивілізації, а, особливо, це стосується їх масового застосування. У багатьох стародавніх культурах сидіння на спеціально виготовлених стільцях вважалося сакральним, а тому дозволялося лише еліті й заборонялося для простолюдинів. Тому, в позі навпочіпки доводилося чимало і працювати, і відпочивати й вона була природною та доступною практично для всіх. Але, історично недавно, відбулася «стільцева» революція, десакралізація стільцевого сидіння, яка тим не менше трансформувалася у соціально вищовартісну тілесну практику. Натомість виникло соціальне табування й семантична стигматизація формулювань сісти у «позу гопника», «дикуна» тощо.

Але, навіть, у сучасному суспільстві багатий досвід сидіння навпочіпки мають не лише гопники та зеки. Так, наприклад, працюють археологи на розкопках. Буває, вже після двох місяців тренувань, ця поза стає звичною, навіть для дорослої людини, яка до цієї пози не призвичаїлась з дитинства. Якщо ж сидіння навпочіпки практикується з дитинства, то археологи та антропологи можуть, навіть, на кістках скелету побачити спеціальні анатомічні адаптації для зручного сидіння у цій позі. Нехтування ж цим типом сидіння, на користь стільцевого, тягне за собою «таку хворобу цивілізації» як защемлення сідничного нерва, порушення травлення, дефекації, проблеми з хребтом тощо.

Ще однією природною формою сидіння, яка ще більш недоступна для більшості європейців, це схрестивши ноги по-турецьки (по східному), а тим більше в позі лотоса. Тим не менше, козак Мамай на численних картинах зображується не просто сидячи по-турецьки, а у більш складному варіанті – позі лотоса, або користуючись термінологією йогів – у падмасані. Це дає

підстави припустити, що ще порівняно недавно серед українців також був вельми розповсюджений цей спосіб сидіння, який фізіологічно є дуже корисним та потрібним для людини.

Цей спосіб сидіння, на відміну від сидіння навпочіпки, не табується, а просто ігнорується. Його важливість ігнорується більшістю за виключенням тих, хто практикується у йозі. Те ж саме можна сказати й про сидіння на колінах по-японськи – сейдза (буквально: правильне сидіння). Щоправда його досить регулярно використовують ті, хто займається східними єдиноборствами.

Отже, якщо подивитися на фремінгемську рангову шкалу оцінки рівнів фізичної активності, то однозначне віднесення лежання і, особливо, сидіння фізично пасивних рівнів справедливе лише для сучасної людини зі звуженим різноманіттям цих різновидів рухової діяльності до одного варіанту, що опосередкується стільцем. Ще менше альтернативне сидіння використовується сучасною людиною для фізичної активності, для відпочину, рухової пасивності. Зловживання стільцевим опосередкуванням й відмова від інших, не менш природних форм сидіння, позбавляє людину регулярної суглобової гімнастики, стретчингу (розтягування) відповідних м'язів й масажу внутрішніх органів, натомість створюючи порушення кровообігу та лімфообігу не лише в області тазу, але й в тілі в цілому, зменшується рухливість суглобів, скорочуються м'язи та утворюється їх гіпертонус. А все це шкодить не менше ніж гіподинамія.

Тому, ставлення до фізичної пасивності не повинно бути однозначно негативним, бо вона також може бути організована як з користю, так і зі шкодою для здоров'я. Йогу важко віднести до категорії фізичної активності, принаймні високої, або, навіть, середньої, але через активну роботу з суглобами, розтягуванням м'язів вона справляє оздоровчий ефект на тлі порівняно невисокої фізичної активності.

Ще одним контрастом природного і постмодерного режиму фізичної активності є те, що сучасна особистість, або в основному фізично пасивна, або

ж якщо вона займається фітнесом, то на тлі цієї пасивності є порівняно короткий період високої, дуже щільної фізичної активності. Низький, а особливо середній рівень фізичної активності присутній периферійними рівнями. Тобто фізична активність є або недостатньою, або є достатньою, але поляризованою, складаючись з досить різких переходів з однієї крайності в іншу. У природному режимі рухової активності, навпаки, низький та середній рівень фізичної активності є основним, а високий – периферійним. Назвемо цей тип, на відміну від помірноцентрованого – середньоцентрованим. Цей тип був характерним, насамперед, для первісної людини, а в аграрну епоху був поширеним серед пастухів, пасічників тощо.

Як зазначає відомий американський антрополог М. Салінз, для сучасних мисливців-збирачів Австралії, які витіснені цивілізацією у далеко не найкращі природні екосистеми, часові витрати на привласнючу фізичну працю, по перше, в середньому складають 3 години 44 хвилини для жінок і 3 години 50 хвилин для чоловіків на день. По друге, вони працюють не рівномірно, а з піками та спадами, коли після, порівняно, активного трудового дня слідує 1-2 денний перепочинок з досить великими обсягами вільного часу [173]. Інші антропологи та еколог Дж. Даймонд [76] також констатують помірний характер трудового навантаження мисливців-збирачів та ранніх землеробів у докласових аграрних суспільствах. Так, у бушменів тижневі затрати часу на видобування харчів становлять 12-19, а у танзанійських хадзапі 14 годин і менше. Тобто 2-3 години на добу.

У класових же аграрних суспільствах фізичне навантаження землеробів різко зростає, насамперед, під впливом силового примусу з боку владної еліти. На ранніх етапах індустріалізації тяжкої фізичної праці на промислових виробництвах було не менше, а, нерідко й більше, ніж у сільському господарстві. Загалом же в аграрну та індустріальну епоху домінував гіпердинамічний перекис подібно до того, як у постмодерні поки що домінує гіподинамічний перекис. Щоправда, в розвинутих аграрних суспільствах цей перекис був значно м'якший

ніж в ранніх аграрних соціумах, оскільки в процесі культурно-історичного розвитку були напрацьовані соціальні механізми оптимізації фізичної активності, створені таким соціальним інститутом як церква.

У масовому масштабі основними формами фізичної активності були сільськогосподарська та реміснична фізична праця, а під час дозвілля – танці та рухливі ігри. Фізична культура практикувалася серед еліти та тих, хто займався військовою справою. Новацією християнства стало те, що церква накладала обмеження на трудову та побутову діяльність у вихідні та святкові дні й, тим самим, якщо й не знімала повністю, то істотно пом'якшувала проблему гіпердинамії. У стародавніх суспільствах подібного роду механізмів ще не було, тому дострокова смертність рабів від надмірного фізичного перевантаження була настільки розповсюдженим явищем, що за свідченням істориків середня тривалість життя рабів удвічі була коротшою ніж у рабовласників.

Водночас, фізична бездіяльність (і не лише фізична), пасивний спосіб життя у християнській концепції семи (є варіант і восьми) смертних гріхів кваліфікується як один із таких гріхів. Відтак, така система соціальної нормативної регуляції фактично слугувала оптимізацією фізичної активності віруючої людини й униканням як гіпер- та і гіподинамії, хоча прямо таких настанов і не декларувалося. Індустріальна секуляризація суспільного життя цей корисний соціальний механізм, культурно-історичний здобуток людства у сфері соціальної регуляції фізичної активності демонтувала.

В результаті, спочатку для ринкової системи відкрилась можливість до фізичної надексплуатації (гіпердинамії) промислових робітників на початку індустріальної епохи. Потім, дещо пізніше, механізувавши виробництво та побут суспільство створило можливості для фізичної пасивності (гіподинамії), з якої не тільки було знято клеймо гріховності, але й надано статус позитивної цінності, аксіологічного імперативу який спонукав купляти товари та послуги, спрямовані на фізичне полегшення життя, все ширше коло яких почав пропонувати ринок на індустріальній стадії цивілізаційного розвитку.

Аналіз практик фізичної праці на попередніх етапах культурно-історичного розвитку дає нам можливість звернути увагу на ще одну особливість – пісенний супровід рухової діяльності. Антропологи, історики, етнографи та фольклористи виокремлюють цілий пласт пісенного жанру, який нині, практично, повністю відійшов у небуття. Мова йде про, так звані, трудові (роботні) пісні, які були дуже різноманітними, призначаючись для кожного з типів фізичних робіт (копальні, згрібальні, жнивварські, косовицькі, ягідні, пастушні тощо) і простежуються, практично, у всіх народів з часів палеоліту і які зникли історично недавно.

Найдовше трудові пісні збереглися там, де ще у реліктовій формі існували архаїчні форми колективної праці, пов'язані з підйманням великих тягарів, які вимагають певних «команд» для одночасного системного узгодження зусиль всього колективу, як буває при будівництві, переміщенні вантажів, лісосплаві тощо. Тут пісня та її ритміка виконує сигнальну, командно-організуючу, гармонізуючу роль. При цьому, пауза означає зміну положення рук, а на довгих голосних м'язові зусилля сягають піку.

Але сьогодні трудові пісні настільки архаїчне явище, що на теренах України майже не збереглися в первісному вигляді і їх вітчизняним дослідникам складно відновлювати. Деякі з таких пісень збереглися в Карпатах. Але аналогічного роду пісні історично довше (до середини ХХ ст.) протрималися на Поволжі та Єнісеї, де найдовше застосовувалася важка фізична праця. Це пісні типу «Ой, раз да ще», «Дубінушка ухнем) тощо.

Як приклад можна навести і косарську пісню "Гей нуте, косарі".

Ге-е-й нуте, косарі,  
Хоч не рано почали,  
Хоч не рано почали,  
Та немало утяли.

Її семискладовий вірш, який ділиться на 2 коліна (4+3) також повністю відповідає ритмові косарської праці й домагає узгоджувати м'язові зусилля з



вдиханнями та видихами та утримувати інтенсивність рухової діяльності від переходу у надмірний темп, коли можливість співати починає утруднюватися. Сучасні пісні майже зовсім не служать мускульному і психічному піднесенню, а отже цілком відрізняються від тих пісень, що їх співали під час роботи далекі предки. Хоча, останнім часом, використання музики й пісень, у контексті організації рухової діяльності сучасної людини, відбувається через прослуховування, без самотійного виконання, відповідного звукозапису через колонки у спортзалі, офісі, дома, або через навушники плеєра або мультимедійні колонки. Але навряд чи є між зазначеними способами музично-співочого супроводу ідентичність. У всякому разі тут потрібні окремі емпіричні розвідки.

Окрім того, в Україні також існує ряд пісень, які називають умовно-трудовими, бо вони виконувалися не стільки під час самої праці, як перед нею або після роботи. У функціональному плані такі пісні створюють позитивний психологічний настрій до роботи, поліпшують соціально-психологічний клімат у колективі, спрямований на успішне виконання праці. Ще й нині на Закарпатті збереглися діалогічні пісеньки пастухів — дуже характерні госкання — якими перемовляються пастухи, що пасуть отари на різних гірських схилах та узгоджують свої дії в умовах обмеження поля зору. Але пісні до роботи є істотно іншими, ніж умовно робочі, оскільки перші обов'язково передають ритм, а часто і відображають зміст роботи, узгоджуються з диханням та паттернами рухів. Приладом може бути жнивварська пісня із Центральної України:

Ми то, женчики, ми то  
 Пожали всеїке жито,  
 А другії лінивi -  
 Стоїть жито на ниві.

За висновками фольклористів, найдавнішою ритмічною схемою усіх українських робочих пісень, очевидно, слід вважати 5+2. Її перше п'ятискладове коліно – це максимально, що можна витримати на першому

подиху, другий – двоскладовий відрізок мелодії дає можливість короткого перепочинку перед наступним п'ятискладовим. Під час праці така розміреність набувала критичного значення, хоча, можливо, трудові пісні, мабуть, найменше відповідають поняттю «мистецтво» з усіх жанрів фольклору. Тим не менше, вони виникли ще на зорі людства і ритміко-інтонаційний фонд трудових операцій накопичувався протягом сотень тисяч років. Про це, зокрема, говорить і старе прислів'я: «Де праця, там і пісня».

Окрім частого пісенного супроводу старі культурно-історичні форми рухової діяльності та більш широкої представленості танців у дозвіллевий час (які до того ж були фізично більш складними ніж сучасні танці), фізична активність люди домодерну переважно здійснювалася на відкритому повітрі і не в умовах міста, а на лоні дикої або сільської природи. Нині ж, фізична активність в умовах постмодерної соціальності, здійснюється не тільки в умовах техногенного міста, але ще й у закритих приміщеннях, де попри найкращі системи вентиляції, очистки та кондиціонування, якість перебування лишає бажати кращого. А тому, зазначений аспект культурно-історичного аналізу фізичної активності людини слід не ігнорувати, а думати як повернути людей з високотехнологічних закритих приміщень на свіже повітря, як мінімум парків та скверів, а в ідеалі назад в сад, город, луг, або ліс.

Адже під час фізичної активності легені пропускають через себе обсяг повітря багаторазово більший ніж у стані фізичної пасивності. У процесі дуже напруженої фізичної діяльності різко зростає споживання кисню і у закритому приміщенні значно посилюється ризик кисневої недостатності та накопичення в організмі продуктів неокисленого обміну. Відтак, якість повітряного середовища під час виконання інтенсивної рухової активності для оздоровлення, напевно, є не менш важливим фактором ніж сама по собі робота скелетної мускулатури.

У залах найкращих фітнес-клубів, попри всю технологічну довершеність і естетичний гламур, не лише менше кисню й більше вуглецю ніж у природному повітрі, але й присутня значна кількість ксенобіотиків, що випаровуються з

штучних матеріалів оформлення залу, тренажерів та спортивного обладнання. Але ще куди більш важливо, що там дуже бракує летючих фракцій рослин, як то фітонциди, ефірні масла та різного роду «повітряні вітаміни». А значно збіднює ефективність будь-якого тренування в закритих приміщеннях сучасних фітнес-залів, розташованих на «червоних» лініях міста, тобто вздовж жвавих міських вулиць та транспортних розв'язок зі зручним під'їздом.

Отже, не претендуючи на остаточну повноту, підсумуємо культурно-історичні відмінності домодерної та постмодерної фізичної активності людини у Табл. 2.16.

Таблиця 2.16

**Відмінності домодерних та постмодерних культурно-історичних типів  
фізичної активності людини**

	<b>Домодерна</b>	<b>Постмодерна</b>
Сидіння	Одноманітне та пасивне	Багатоманітне та нерідко поєднане з ручною активністю
Оптимальність	Оптимальне за часів первісності та гіпердинамічно скошене в аграрних	Гіподинамічний перекик
Пісенно-музичний аспект	Поєднана з власним співом під час рухової діяльності	Поєднана з прослуховуванням музики та пісень
Танці	Широко представлені, різноманітні фізично складні і є масовим компонентом дозвілля	Значно менше використовуються під час дозвілля та значно простіші у фізичному виконанні
Рухливі ігри	Широко представлені та різноманітні	малопредставлені
Аероконтекст, Повітря	Закриті приміщення міської зони	Сільська або дика природа

Порівнюючи у таблиці домодерн і постмодерн, модерн ми розглядаємо як розмитий перехід, який поєднує у собі елементи попереднього і наступного етапів культурно-історичного розвитку індивідуального та соціального конституювання рухового режиму особистості.

З наведеної таблиці видно, що образ, модель оптимальної фізичної активності, який домінує на нинішньому етапі культурно-історичного розвитку психологічних та соціально-психологічних механізмів регуляції фізичної активності є недостатньою мірою природовідповідним, містить у своїй структурі когнітивні прогалини та когнітивні викривлення, а також відзначається надмірною когнітивною спрощеністю.

Це є однією з важливих причин декомпенсації рухового режиму особистості в умовах інформаційного суспільства і завадою для відновлення техно-гуманітарного балансу між нарощеними технологічними можливостями заміни м'язової енергії машинною, а також отримання предметів та дій, необхідних для задоволення своїх потреб у готовому вигляді через ринкові механізми і необхідністю підтримки на оптимальному рівні роботи скелетної мускулатури.

## **2.5 Особливості сприйняття студентами новітніх форм фізичної активності**

Елементарне опитування студентської аудиторії пересвідчує в тому, що з концептами «агрофітнес» та «палеофітнес» вони, за рідкісним виключенням, ще не знайомі. Водночас, вони відмічають, що зміст зазначених слів для них інтуїтивно є більш-менш зрозумілим, оскільки їм добре відомі значення термінів «фітнес», а також «аграрний», «сільське господарство» та «палеоліт», «кам'яний вік», «первісність». При цьому, експлікація зазначеного інтуїтивного розуміння концептів агро- та палеофітнесу та визначення ставлення до того, чи варто такими різновидами активності займатися є зазвичай утрудненою. Тобто, рівень сформованості згаданих вище буденних понять знаходиться на досить низькому рівні і робота у напрямку їх розвитку є актуальною, якщо тільки ми визнаємо з наукової точки зору, що для сучасної, постмодерної особистості агрофітнес та палеофітнес можуть стати доцільними на рівні співрозмірному з важливістю фітнесу, цінність якого вже мало в кого викликає сумніви.

Психологічний аналіз репрезентацій у свідомості сучасної молоді агро- та палеофітнесу як особливих, поки що нетрадиційних різновидів фізичної культури, можна побудувати порівнявши їх, з одного боку, із звичайним, традиційним фітнесом, а з другого – з традиційною активністю первісної людини та традиційною працею селян. Зробити це можна методами глибинного інтерв'ювання, асоціативного експерименту та репертуарної решітки.

На першій стадії дослідження було проведено групове глибинне інтерв'ювання у трьох групах, загальною кількістю 29 осіб, тривалістю 30-40 хвилин, де у вільній дискусійній формі обговорювалися причини появи у вжитку та інтуїтивна зрозумілість понять «палеофітнес» та «агрофітнес», доцільність такого словотворення, пропонувалося дати свої визначення зазначених понять та порівняти їх зі змістом концептів «фітнес», «сільськогосподарські роботи», та «мисливство-збиральництво». При цьому, пропонувалося окрім опису своєї думки, зазначити про наявність та обсяг власного досвіду у сфері фітнесу, землеробства, збирання ягід, грибів, полювання тощо.

На другому етапі, представникам досліджуваної вибірки, було запропоновано зробити ланцюгові асоціації на слова: палеофітнес, агрофітнес, первісне життя, садово-городні роботи, фітнес. Нижче наведено, як приклад, Табл. 2.17, де репрезентовано асоціативні поля одного із досліджуваних. При цьому, ланцюг асоціацій мав нерідко як менше так і більше слів, ніж це наведено у Табл. 2.17, залежно від того, коли вичерпувався потенціал мимовільної генерації асоціацій.

На третьому етапі було виявлено, методом тріад, системи особистісних конструктів у вибірки з 11 досліджуваних, які слугують для категоризації реальності у сфері агро- та палеофітнесу. При цьому, якщо одна й та ж тріада породжувала не один конструкт, то вона використовувалася неодноразово, а якщо виникало істотне утруднення у виокремленні конструкту, то ми переходили до іншої тріади. Процес тривав до тих пір, поки це породження конструктів вичерпувалося, Табл. 2.18. В результаті було виявлено, що

практично всі студенти мають хоча б епізодичний досвід заняття фітнесом, але більш-менш регулярно ним займаються не більше третини.

Таблиця 2.17

**Бланк для асоціативного експерименту «Асоціативні поля концептів «агрофітнес», та «палеофітнес» та родових коцептів**

Слово-стимул	Слово-реакція				
	1	2	2	4	5
Фітнес	Здоров'я	Треба	Нудно	Круто	Красота
Садово-городні роботи	Здорові продукти	Свіже повітря	Лінь	Треба	Інколи кайф
Первісне життя	Небезпечно	Коротке життя	Адреналін	Азарт	Природа
Агрофітнес	Тяжко	Дуже нудно	Каторга	Дача	Мама
Палеофітнес	Квест	Романтично	Безпечно	Пізнавально	Нестандартно

Таблиця 2.18

**Бланк для виявлення особистісних конструктів для категоризації феноменів агрофітнесу та «палеофітнесу»**

№	Конструкти		Елементи				
	Подібність	Відмінність	фітнес	садово-городні роботи	полювання-збиральництво	агрофітнес	палеофітнес
1	Нудно	Квест	X0			X0	0
2	Безкоштовно	Платно	0			0x	0x
3	Свіже повітря	Сперте повітря	0			0x	0x
4	Засоби існування	Самоціль	0	0x	0x		
5	природа	Місто	0	0x	0x		
6	Первісність	Культура		0	0x		0x

Не більше четверті мають особистий досвід участі у сільськогосподарських роботах і лише одиниці – в збиранні грибів, ягід тощо. Напевно, через це на

другому етапі дослідження особливо широке асоціативне коло мав концепт «фітнес», а самі асоціації тут породжувалися не лише у більшій кількості, але й значно швидше та легше.

Загалом же, виявлене асоціативне поле концепту «фітнес» є наступним: спорт, аеробіка, тренер, м'язи, зал, здоров'я, йога, тонус, стрункість, гламурність, фізкультура, тіло, жир, тренування, фігура, гімнастика, клуб, тренажери, калорії, програма, хлібці, дієта, розминка, біг, целюліт, торс, переїдання, гирі, турнік, ягодиці, пілатес, центр, гантелі, батончик, спорткомплекс, м'яч, стиль життя, треба, нудно, круто, цукор, підтянутість, мотивація, самоорганізація, заняття, трицепс, фітоняшка, схуднення, щоденник, дієта, інструктор, плаский живіт, тренер, масаж, вправи, басейн, клуб, навантаження, краса, кафе, танок, мода, фігура, піт, тіло, м'яч, качок, музика, форма, рух, доріжка, скакалка, обруч, коврик, гроші, віджимання, розтяжка, розминка, заминка, вага, присідання, дзеркало, втома, протеїн, мат, воля, гриф, ритм, абонемент, товстун, навантаження, витривалість, крепатура, режим.

Виразно збіднено породжувалися й швидко вичерпувалися асоціації щодо концепту «аграрний». Виразно було видно дистанційованість студентів від цієї сфери реальності. Загалом же, виявлене асоціативне поле концепту «аграрний» є наступним: поле, село, земля, сільське господарство, знання, Україна, академія, комунізм, сировина, криза, занепад, природа, здорові продукти, свіже повітря, лінь. Треба, інколи кайф, арендатор, угіддя, садиба, ліквідація, міграція, голова колгоспу, пшениця, туризм, АПК, регіон, повинність, землероб, хліб, трактор, комбайн, овочі, рослини, вітер, добрива.

Парадоксально, але щодо концепту «первісний» – асоціації породжувалися швидше, менш утруднено і у більшій кількості ніж щодо концепту «аграрний». Загалом, було виявлено наступне асоціативне поле концепту «первісний»: печера, дикун, стародавність, абориген, шкура, хутро, дикість, дубина, еволюція, антропологія, камінь, вогонь, плем'я, вогнище, страх, небезпечно, адреналін, коротке життя, азарт, витоки, мауглі, спис, австралопітек,

примітивність, кремінь, кроманьйонець, неандерталець, інстинкт, природність, табу, мамонт, археологія, вірування, мисливець, самозбереження, джунглі, носоріг, марновірства, міф, предки, стоянка, стійбище, уклад, хаос, стихія, епоха, хаші, поклоніння, ідол, божество, пристрасть, динозавр, природа, жорстокість, туземці, хіть, підсвідомість, обряд, побут, грубість, знахар, шаман, адреналін, самець, рубило, кам'яна сокира, лук, стріли, пастки, ягоди, гриби, трави, полювання, збирання, історія, риболовля, звірі, курінь.

При переході до генерації асоціацій щодо концептів «агрофітнес» і «палеофітнес», генерування вичерпувалося значно швидше ніж у попередніх випадках. Асоціативне поле концепту «агрофітнес»: городній сезон, урожай, праця, багнюка, рослини, втома, копання, тяжко, нудно, каторга, мама, робота, ненавиджу, картопля, дача, город, природа, картопля, земля, плоди, здоров'я, вода, граблі, вітер. Асоціативне поле концепту «палеофітнес»: печери, рух, сонце, досвід предків, пересування, природа, ліс, річка стародавні люди, каміння, квест, романтично, безпечно. пізнавально, нестандартно, біг, дерева, скелі, стрибання, лазити, дертися, гори, спорт, гілки, тіло, сила, присідання, витривалість, здоров'я.

Порівняння асоціативних полів концептів «агрофітнес» і «палеофітнес», а також аналіз результатів вільної дискусії показує ще одну важливу особливість. Перший – репрезентує наявність певної емоційної поляризації серед досліджуваних, оскільки поряд з позитивними характеристиками є репрезентації негативного ставлення. Так, наприклад, один із учасників обговорення сказав, що бачив в інтернеті пропозицію футболки з написом «Ненавиджу агрофітнес» і в нього промайнула думка, а чи не замовити її. Це знайшло не аби яку підтримку в групі з одного боку, а з іншого й висловлювання, що від агрофітнесу можна отримувати велику втіху, релакс, кайф тощо. Хоча, більшість учасників обговорення проявляла нейтральне або байдуже ставлення до агрофітнесу. Інша картина спостерігалася стосовно палеофітнесу. У даному випадку негатив не зустрічався зовсім й було досить поширеним ставлення



нього як до гри, пригоди, квесту й, навіть, висловлювалися бажання спробувати такий різновид фізичної активності.

Виявлення ж особистісних конструктів для категоризації агро- та палеофітнесу показало, що, стосовно даної сфери у реальності, має місце виразний брак когнітивної складності, можна навіть сказати присутня когнітивна примітивність. Асоціативні поля, у сфері природних форм фізичної активності у молоді епохи постмодерну, породжуються значно легше ніж експлікуються системи особистісних конструктів.

У більшості досліджуваних агрофітнес і палеофітнес практично повністю за сутністю ототожнюється з традиційним фітнесом, а відмінності бачаться лише в плані форми. Інші ж тлумачать їх виключно у дусі прислів'я, що «нове – це добре забуте старе» й постулюють повну тотожність між ручною сільськогосподарською працею або первісним мисливством та збиральництвом. Все це звичайно має підстави, але повна елімінація таким чином новизни агро- та палеофітнесу нам видається недоцільною хоча б тому, що більшість людей епохи постмодерну соціалізувалися в умовах урботехносфери поза межами сільської, а тим більше дикої природи й відповідно мають нульовий, або майже нульовий руховий досвід найпростіших, а тим більше складних аграрних та первісних трудових операцій. Тому їх треба спеціально вчитися і в дорослому віці, а не лише в дитинстві.

Ще одним важливим аспектом є те, що агрофітнес та палеофітнес передбачає спеціальну рефлексію сільськогосподарської та первісних форм рухової діяльності за оздоровчими критеріями й домінування останніх при плануванні та оцінці зазначених різновидів фізичної активності. Отриманий господарський результат у формі плодів, трав, грибів тощо тут є побічним, а не цільовим ефектом. Цільовим тут є саме оздоровчий ефект, який у аграрній та первісній праці є побічним, порівняно з господарським і заради якого як селяни, так і первісні люди можуть неусвідомлено, а інколи й цілком свідомо жертвувати здоров'ям. Останнє цілком виключається смисловою орієнтацією агро- та палеофітнесу.

Окрім того агро- та палеофітнес є не тільки практиками фізичної, але й досить інтенсивної сенсорно-перцептивної та інтелектуальної активності. Тобто, вони можуть розглядатися не лише як форми фізичного, але й когнітивного фітнесу (брейн-фітнесу), оскільки передбачають активізацію не лише рухової діяльності, але й сприймання (наприклад, пошук грибів, трав) та розв'язання численних задач у сфері сенсомоторного інтелекту, наочно-дійового та наочно-образного мислення. Тобто тих когнітивних функцій, які є недовантажені у типових формах розумової діяльності постмодерної особистості, де активізується переважно абстрактно-логічне мислення й вербальний інтелект. Тому агро- та палеофітнес цілком можуть бути не просто фізичною, але й когнітивно навантаженою, інтелектуалізованою руховою активністю.

Слід також враховувати й спеціально прораховувати значний фізіо- та психотерапевтичний потенціал агро- та палеофітнесу. Адже дані різновиди фізичної активності передбачають не просто перебування на свіжому й більш чистому ніж у місті повітрі, але й насиченому фітонцидами, природними ефірними маслами та іншими дуже корисними летучими фракціями рослин. Агро- та палеофітнес є водночас і формами аерофітотерапії. Споглядання з природних ландшафтів в цілому та окремих його складових у формі трав, квітів, дерев, тварин є візуально (сенсорно-перцептивною) екопсихотерапією, а якщо буде передбачено ще й контакт з тваринами, то ми отримуємо ще й анімалотерапію, популярність якої також стрімко зростає останнім часом.

Але констатуючи явну недооцінку оздоровчих можливостей агро- та палеофітнесу на рівні буденної свідомості, слід зазначити зазначені ідеї хоч і почали вже усвідомлюватися в науковому вимірі, але тут також має місце і недооцінка можливостей і недостатня методологічна та методична розробленість цих ідей.

Отже, поява концептів «агрофітнес» та «палеофітнес» в сучасному інформаційному просторі створює нові перспективи у сфері оптимізації рухової активності постмодерної особистості, які можуть органічно доповнити фітнес

що вже став традиційним, але все ж таки недостатнім компенсатором шкідливого зниження режиму фізичної діяльності людини. При цьому психологам, викладачам та тренерам у сфері фізичної культури потрібно на не менш чільне місце ніж організація тренувального процесу, поставити просвітницькі заходи у цьому напрямку й працювати над формуванням у ментальності молоді концептів «агрофітнес» та «палеофітнес» на достатньо високому рівні когнітивної складності, переборюючи наявну нині когнітивну примітивність сприйняття природних форм фізичної активності.

Окрім того, ми провели також інтернет-опитування, дослідження щодо відомості концептів «агрофітнес» та палеофітнес у поєднанні з виявленням ставлення до зазначених феноменів (Додаток В).

Окрім того, аналогічне інтернет-опитування було проведене й щодо концепту «палеофітнесу». В результаті нами було виявлено, що до нього також має місце досить жвавий інтерес, що вказує на перспективні розробки відповідних фітнес програм.

## Висновки до другого розділу

Фізична активність особистості, як сумарна величина різноманітних рухів, здійснених за певний проміжок часу, або у сумарній кількості витраченої енергії в процесі роботи скелетної мускулатури, досить важко піддається як об'єктивному так і суб'єктивному вимірюванню. Істотний вплив механізмів психологічного захисту на суб'єктивну самооцінку рівня фізичної активності суб'єкта, що породжує, нерідко істотні когнітивні викривлення рефлексії власного режиму м'язових навантажень, актуалізує необхідність використання об'єктивних методів оцінювання інтенсивності рухової діяльності як інструменту зворотного зв'язку для удосконалення.

Рівень розвитку когнітивного механізму регуляції фізичної активності особистості залежить від сформованості на даний час кожного з його компонентів, а також від рівня їх ієрархічної та гетерархічної організації в єдине ціле: концепт фізична активність; конструктив «фізична активність – пасивність», «надмірна – оптимальна – недостатня фізична активність»; концепцій фізичної активності; наративів фізичної активності; концептуальних наративів фізичної активності. При цьому, системи індивідуальних концептів та конструктив є індивідуально варіабельними, істотно відрізняючись у різних індивідів, також являють собою динамічні утворення, які можуть змінюватися на різних етапах особистісного розвитку. Зміни можуть торкатися як кількості так і складу концептів й конструктив, задіяних у процесах рефлексії та антиципації рухової діяльності даної особистості.

У фізично пасивних студентів спостерігається істотно нижчий рівень когнітивної складності особистих систем конструктив фізичної активності ніж це має місце у фізично активних студентів. Окрім того, фізично пасивні студенти значно більшою мірою схильні переоцінювати рівень фізичної активності ніж студенти з оптимальним руховим режимом. Студенти з

надмірним руховим режимом, навпаки, схильні недооцінювати рівень своїх фізичних навантажень.

Окрім індивідуальних когнітивних викривлень у рефлексії та антиципації фізичної активності мають місце когнітивні викривлення культурно-історичного походження, які перешкоджають формуванню оптимального рухового режиму сучасної особистості, а також недооцінці оздоровчого потенціалу природних форм фізичної активності. Проте, нещодавно з'явилася тенденція до ребрендингу природних форм фізичної активності особливо у формі агро- та палеофітнесу.

## РОЗДІЛ III

### ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ КОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ ГІПОДИНАМІЇ ТА РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОСОБИСТІСНИХ КОНСТРУКТІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

#### **3.1 Теоретичне обґрунтування когнітивної терапії гіподинамії, рухової фасилітації продуктивності когнітивних процесів та особистісного зростання**

Наприкінці першого розділу вже зазначалося, що фізичну активність доцільно розглядати не ізольовано, а в контексті її відносної альтернативності розумовій. Це є важливим через те, що у переважній більшості як наукових текстів так і у громадському дискурсі, коли йдеться про фізичну активність – про розумову згадується вкрай рідко, а якщо й згадується, то протиставлення фізичної і розумової активності прямо чи непрямо тлумачать як абсолютне, а не відносне. Тому, не зайвим буде наголосити, що будь-яка фізична активність має обов'язково і когнітивну, і емоційну, і конативну (конативно-м'язову) складові.

Інша справа, що когнітивна складова фізичної активності, порівняно з розумовою, має багатопорядково меншу «питому вагу» у загальній структурі діяльності, як і конативно-м'язовий компонент у найінтенсивнішій розумовій роботі, або емоційному переживанні. При цьому м'язові напруження можуть бути малопомітними, а то й зовсім непомітними не те що зовнішньому спостерігачеві, але й самому суб'єкту. Практика тілесно-орієнтованої терапії постійно постулює, що м'язові мікронапруження не варто ігнорувати попри їх непомітність, бо вони створюють різного роду м'язові зажими, м'язовий панцир, які пов'язані з порушеннями психічного здоров'я [116; 136; 144; 166; 169; 192; 217; 226].

Такого роду абсолютне протиставлення тягне за собою те, що фізичну активність у сучасній психології не усталилося відносити до факторів, які

можуть сприяти розумовій активності та особистісному зростанню. Через це, слушним буде висловити деякі міркування про зв'язок особистісного зростання та фізичної активності. Важливість зазначеного загострена тим, що наріжним каменем сучасної практичної психології є настанова на розвиток, особистісне зростання [30; 31; 138; 152; 160].

Очевидно, що різними психологами поняття «особистісного зростання» розуміється дуже по-різному. Однак, попри термінологічні розбіжності виразно проглядається спільне, що для психологів воно набуває сакрального статусу, своєї ікони. Складається враження, що особистісне зростання – це завжди добре, а його відсутність – це погано. Тобто, порівняно з первинною метафорою біологічного зростання, яке з часом у більшості випадків стабілізується, зупиняється, у психології особистісне зростання розуміється як необмежений процес змін на все краще й краще, досконаліше тощо. Більше того, особистісного зростання «забагато не буває» і його треба неухильно максимізувати за будь-яку ціну.

Аналогічна ситуація й у сфері ставлення до фізичного розвитку, де настанова на досягнення все нових досягнень є провідною домінантою. Тобто, ставлення і щодо особистісного зростання і щодо фізичного розвитку в наш час задається, по суті, одним і тим же світоглядним імперативом, спрямованим на досягнення максимуму, бо саме така позиція цілком відповідає ментальності нинішнього постіндустріального, або, як ще кажуть, інформаційного суспільства, органічним продуктом яких є сучасна і академічна, і практична психологія.

Нинішній, технократичний варіант інформаційного суспільства відомий канадський економіст Дж. Гелбрейт дуже слушно називав новим індустріальним суспільством і зазначав, що його ментальною основою є віра в абсолютну користь науково-технічного прогресу: «Якщо б було піддано сумніву святість сім'ї й релігії, то це загалом би викликало менше дискусій, ніж якщо б ми засумнівалися в абсолютних достоїнствах технічного прогресу» [74, с. 256]. Відповідно, ідея особистісного зростання, на наш погляд, впливає з загальної

віри в абсолютну позитивність ідеї прогресу загалом, окремими випадками якого і є прогрес науки, прогрес техніки, прогрес людського суспільства і прогрес людської особистості. Проте, останніми десятиліттями беззаперечно віра в прогрес, економічне зростання і суспільний розвиток починає розхитуватися у загальнонауковій та загально-цивілізаційній ментальності.

Сьогодні, на наш погляд, відбувається перехід цивілізаційного розвитку від індустріальної до постіндустріальної, інформаційної хвилі цивілізаційного розвитку, як мінімум, у двовекторному варіанті: технократичному та екологічному. Тому, інформаційне суспільство може поставати і поки що переважно постає, у технократичному варіанті нового індустріального суспільства, яке порівняно з попереднім є суперіндустріальним. Водночас, вже добре увиразнюється й альтернатива суперіндустріалізації у вигляді ідей екологічного, ноосферного суспільства тощо.

Ідея прогресу, що була наріжною у технократичній ментальності, стрімко тепер переосмислюється в науковому світогляді, через усвідомлення «меж зростання» людства в планетарному масштабі та загостренні екологічних проблем, викликаних попередньою індустріальною фазою цивілізаційного розвитку. Виникає ідея сталого розвитку [106] як концептуальна опозиція настанови на необмежене економічне зростання. Аналогічно, у психології доцільно поставити на порядок денний і проблему щодо переосмислення світоглядного імперативу абсолютної цінності необмеженого особистісного зростання.

У педагогіці та педагогічній психології цей процес, по суті, вже розпочався і, причому, досить давно і пов'язаний він з висуненням та розробкою принципу природовідповідності навчання та виховання [26; 36], який у сучасній педагогічній практиці поки що постійно порушується, причому, у зростаючих масштабах. Одним з найкричущих наслідків зазначеного є набуття сучасним освітнім процесом здоров'яруйнуючого характеру, що намагаються, поки що недостатньо успішно, компенсувати введенням



здоров'язберігаючих технологій, здоров'язберігаючого освітнього середовища тощо.

Однак, останнім часом концепт «природовідповідності» почав застосовуватися не лише в педагогіці, але й в інших сферах і, зокрема, в сільському господарстві, де окрім поняття «природовідповідне землеробство» використовується аналогічний йому термін «перманентне сільське господарство», «перманентна агрокультура», або скорочено «пермакультура» [33; 153; 210]. При цьому, останнє скорочення не просто втратило вказівку на аграрну сферу, але вийшло за її межі, створивши, як на наш погляд, можливість для концептуалізації особливого типу людської культури взагалі.

Один із фундаторів теорії та практики пермакультури Б. Моллісон зауважував: «Сам по собі цей термін не тільки є скороченням від слів «довготривале сільське господарство» (англ. **permanent agriculture**), але означає «довготривалу культуру», бо при відсутності відповідної сільськогосподарської бази та етики землекористування культура не може існувати упродовж довгого часу» [153, с. 3].

Проводячи аналогії можна припустити існування перманентної психологічної культури особистісного зростання. Однак, зауважимо, що аналогія між типом агрокультури і психокультурою особистості не настільки поверхові, як ще може видатися на перший погляд, бо вони впливають із спільного світоглядного коду і нерозривно пов'язані одна з одною у контексті унітарного паттерну культури в цілому. Адже основу як матеріальної, так і духовної культури складають певним чином організовані концептуальні формули, які визначають аксіосферу людини, архетипи та стереотипи її мислення, діяльності та поведінки, які, попри наявність певного діапазону мінливості, усталено передаються з покоління в покоління.

Таким чином, видається доцільною наукова екстраполяція концепту «пермакультура» у сферу психологічної теорії та практики, розмежування перманентних та полярних йому неперманентних форм особистісного

зростання, природовідповідні та контприродовідповідні його форми психологічних культур. Аналогічно можна розрізняти й природовідповідну й непрприродовідповідну фізичну активність особистості та перманентну й неперманентну фізичну культуру.

Велике розмаїття в тлумаченнях поняття «особистісне зростання» можна розрізняти за мірою широти їх змістовного поля. У широких випадках вживання терміну «особистісне зростання» виступає, фактично, тотожним поняттю «розвиток особистості». У більш вузьких тлумаченнях «розвиток особистості» і «особистісне зростання» розмежовуються. Так, зокрема І.С. Булах, вважає, що взаємозв'язок понять “розвиток особистості” та “особистісне зростання” хоч і є тісний, але смислові акценти в них досить різні [30, с.33]. Акцентування на моральних та духовних складових є досить поширеним підходом до концептуалізації феномену особистісного зростання. Зокрема це характерно для робіт Е. Помиткіна, який аргументує, що духовний розвиток доцільно розглядати як вершинну складову особистісного зростання, коли цей процес набуває ознак саморозвитку, переборення криз і протиріч, різноспрямованості ідеалів, цінностей та віднаходження конструктивних життєвих смислів [163].

Результатом особистісного зростання, при вузьких тлумаченнях, виступає не просто набуття знань та умінь, збагачення професійного та життєвого досвіду, а досягнення високого рівня особистісної зрілості як вищого прояву самоактуалізації особистісного потенціалу людини, що формує її як суб'єкта власного життєздійснення, професійної та суспільної діяльності. Як підкреслює Т.М. Титаренко, психологічним змістом особистісного зростання є пошук себе і свого життєвого призначення, побудова такого життєвого шляху, який би задовольняв людину та якомога повніша самоактуалізація [196].

Однак, при всьому багатоманітті концептуального спектру широких і вузьких тлумачень, зазвичай обходиться увагою та очевидна обставина, що

особистісне зростання є не лише реалізацією чи самоактуалізацією особистісного потенціалу людини, але й витратою людиною її внутрішніх та зовнішніх ресурсів. У останньому випадку йдеться про ресурси суспільства та довкілля, природи, які мають, так чи інакше, обмежений характер. І ця витрата ресурсів або темп їх витрати може бути як виснажуючим для людської природи, суспільства та природи довкілля, так і таким, що або зберігає ресурси, а то й, навіть, збагачує. Тобто, в особистісному зростанні є не лише шанс отримання позитивного результату, але й ризик негативних наслідків, чи досягнення бажаного надто дорогою ціною.

На ризикованість процесу особистісного зростання поки, що не прийнято звертати увагу. Виключенням є роботи Т.М. Титаренко, яка делікатно звертає увагу на таку обставину, що самоцінне переживання відповідності собі, наявному рівневі та темпу розвитку, переживання постійної невимушеної чутливості до довкілля, реальне відчуття кожної миті існування, своєї влади над собою і, водночас, своєї долі є станом Одиссея, який успішно долає небезпечний рубіж між Сциллою і Харибдою особистісного зростання. Тому, вона вважає, що самотворення – найістотніша життєва потреба і найнебезпечніша та найвідповідальніша діяльність [196].

Продовжуючи використовувати дуже влучні метафори Сцилли і Харибди особистісного зростання, хотілося б зазначити, що Одиссею, згідно легенди, їм вдалося успішно пройти. Але, згідно тієї з легенди, було й чимало таких, яким, на відміну від Одиссея, цього зробити не вдалося. Тому можна навести численні приклади. У відомого сатирика М. Зощенка є дуже цікавий для психології науково-художній доробок під назвою «Повернена молодість» [93], у якому він, хоч і не вживає терміну «особистісного зростання», тим не менше аналізує проблеми творчого та особистісного зростання, насамперед, відомих письменників, митців, науковців тощо. Вони безперечно досягли високих результатів у справі особистісного зростання, але ціна у багатьох випадках була досить високою.

У якості ж ресурсу він розглядає психічне та фізичне здоров'я видатних особистостей, яким вони досить часто користувалися вкрай марнотратно. М. Зоценко аналізує на біографічному матеріалі численні випадки, коли нерідко людина, проживши 35 років, стає дряхлою та виснаженою, кидає роботу, живе в тягар собі й людям, не зумівши повернути собі молодості. При цьому він зазначає, що аналогічні процеси спостерігаються не лише серед видатних людей, але й пересічних. Особливо часто картини бурхливого згасання, найскладніших і незбагненніших хвороб, ще більш жахливу меланхолію, розчарування, презирство до людей та іпохондрію та ще більш ранню смерть можна спостерігати на великому інтелігентському фронті, порівняно з аналогічними явищами в робітничому середовищі.

На думку М. Зоценко, вони гинуть від розладу нервів, що створює надалі розлад роботи всього організму. Цей розлад нервів відбувається з двох причин. Перша – душевний конфлікт, суперечності, які спричиняють перевтому від постійних нав'язливих або важких думок щодо суспільних та особистих проблем. Друга – професійна перевтома мозку. Проте, в обох випадках, вся справа, за деяким винятком, полягає в тих соціальних установках, які існували. Уміння ж жити всупереч їм властиво надзвичайно небагатьом людям [93].

Серед видатних людей, біографії яких аналізує М. Зоценко, на його думку, виокремлюється виразно дві групи життєвих шляхів. Перша – значно коротших, ніж у середньому буває тривалість людського життя. Друга, на жаль, менш чисельна – це ті, кому вдалося зберегти міцне здоров'я і прожити життєвий шлях більш тривалий ніж у середньому. З'ясовуючи причини таких відмінностей він вбачає їх у наступному. Якщо творчий працівник вчасно збагнув серйозну шкоду надмірно інтенсивної розумової праці, особливо в стані натхнення, яке маскує перевтому, і почав її балансувати в режимі праці та відпочинку та врівноважувати достатньою мірою інтелектуальну активність фізичною, підтримувати здоровий спосіб життя, то він скоріше попадав до другої групи.

Ще важливим було те, щоб творча людина використовувала підвищену потужність впливу свого мислення та уяви на адекватне розв'язання внутрішньособісних конфліктів та протиріч, а не на їх ускладнення та заплутування. І якщо до міркування М. Зоценка долучити концепцію сучасного російського психолога А. Орлова про розмежування мислення на саногенне, що веде до здоров'я, та патогенне, що створює умови для погіршення здоров'я та появи хвороб [150], то можна сказати, що для творчої людини існує небезпека застосувати потужність свого мислення й уяви не в саногенному, а в патогенному напрямку, внаслідок чого руйнація психічного та фізичного здоров'я може сягати істотно більших розмірів ніж у менш обдарованої особистості.

Тобто упорядкуванням ідеалів, цінностей та смислів, спрямованих на досягнення гармонії в ціннісно-смысловій сфері особистості, відшукування дороги до себе та до Бога, самоактуалізація, самотворення, як пересвідчує життя, далеко не завжди йде в саногенному форматі й веде до переборення криз і протиріч в ідеалах, цінностях та життєвих смислах, але нерідко може збиватися у патогенному напрямку, фатально виснажуючи в процесі особистісного зростання ресурси суб'єкта. Й сягнувши, навіть, непересічних висот, у таких шуканнях, розплачуються за них фатально дорогою ціною.

Одним словом, можна провести аналогію з використанням землі у сільському господарстві. Останнє може бути таким, яке може виснажувати землю і більш чи менш швидко втрату родючості, а то й її ерозію, що зазвичай і буває як в традиційному, а, особливо, в індустріальному землеробстві. У природних же екосистемах родючість ґрунту, на відміну від агроценозів, не те що не зменшується, а, навіть, поступово збільшується.

Однак, також приходить усвідомлення, що підхід до сільського господарства у формі пермакультури, є чимось значно більшим ніж просто різновид агрокультури, це новий тип культури взагалі, яка вже досить давно домінує упродовж всього періоду цивілізаційного розвитку. Для означення

такого домінуючого типу культури ще не запропоновано відповідного концепту. Це спонукає нас заповнити вказану прогалину. Нам видається, що домінуючий до цих пір тип агрокультури, при всьому розмаїтті його форм, можна назвати експансивним сільським господарством, а всю культуру в цілому, невід'ємною складовою якої він є, можна назвати експансивною культурою, або скорочено експакультурою.

Таким чином, у глобальному плані можна виокремити два типи людської культури: пермакультуру і експакультуру. Останній тип і є тим, який панує на землі вже більше 10 тисяч років, витісняючи культуру привласнюючої економіки, яку назвемо пракультурою.

Паростки пермакультури вже неодноразово пробували пробитися на тлі панування експакультури, однак умови для їх розвою склалися лише наприкінці ХХ початку ХХІ, коли подальший розвиток еспакультури почав реально загрожувати екоцидом людства. До того світоглядні імперативи не вписувалися у форматі тотально домінуючого світогляду експакультури, яка до тепер неухильно нарощувала темпи свого розвитку і лише виникнення та посилення внаслідок цього екологічної кризи почало породжувати перші сумніви в ній та пошуки альтернативних варіантів розвитку, відкривши для паростків пермакультури простір та перспективу для розвитку.

Виходячи з таких світоглядних орієнтирів можна виокремити експансивне і перманентне особистісне зростання, що впливають з двох типів культур, і, відповідно, у технологічному плані розмежувати експакультуру та пермакультуру особистісного зростання. Їх відмінності ще треба осягнути, але у першому наближенні вони полягають у наступному.

По-перше, експакультура орієнтується на досягнення максимуму особистісного зростання (як і отримання максимуму від природного довкілля, навіть ціною його перевищення), а пермакультура – на досягнення оптимуму. Довгострокова ж ефективність особистісного зростання або не береться до уваги, або свідомо приноситься в жертву. У К. Хорні цей аспект

експакультури особистісного зростання визначається як невроз, який є протилежністю того, що ми пропонуємо описувати як перманентне особистісне зростання. Невротичний процес, на її думку, це особлива форма людського розвитку, надзвичайно невдала через розтрату творчої енергії, чим не лише якісно відрізняється від здорового зростання, але й прямо протилежна йому у багатьох відношеннях. За сприятливих умов енергія людей йде на здійснення їх власного потенціалу. Однак, під дією внутрішнього примусу, головна частина енергії може відчужуватися на перетворення себе в абсолютну досконалість, коли ніщо менше, ніж богоподібна довершеність, не вгамовує гордості людини [211].

По-друге, експакультура зорієнтовує, насамперед, на панування людини як над природним довкіллям, так і над власною людською природою, тоді як пермакультура – на співробітництво та створення умов для саморуху процесів як в екосистемах, так і людській природі, тобто актуалізації та самоактуалізації. У перманентній агрокультурі, її філософія, як підкреслює Б. Моллісон, передбачає співробітництво з Природою, а не боротьбу з нею, а якщо ми атакуємо її, то, в кінцевому рахунку, руйнуємо самих себе. Гармонія з природою можлива лише за умови відмови від ідеї панування над нею і розгляду людини як центру світобудови. Все що ми робимо щодо інших видів, зрештою, ми одночасно робимо й у відношенні до самих себе [153].

Аналогічно людська особистість це також не лише об'єкт для довільного, нічим не обмеженого самотворення суб'єкта. Становлення людської особистості ґрунтується на базі певного людського потенціалу, який як і довкілля є також витвором природи, а не лише самої людини та суспільства. Нерідко до того як людина прагне до панування над довкіллям, іншими людьми у суспільстві, вона і сама собі прагне стати паном і використовувати щодо себе досить істотні дози примусу. Зокрема, це відображається у відомій фразі: «Найсильніший той, хто спромігся отримати перемогу над собою».

Безперечно, ідея владарювання над собою не позбавлена конструктивного смислу, якщо тут не має місця передозуванню. Вже згадувана вище К. Хорні зазначає, будь-який різновид примусу може з легкістю спрямувати конструктивну енергію в неконструктивне, а то й деструктивне русло, породжуючи невроз. Прагнення до самоздійснення не потребує ні внутрішнього гальмування людської безпосередності, ні багатьох внутрішніх приписів, що підганяють до досконалості. Вона закликає спрямувати суб'єктність свого саморозвитку не на вижимання з себе максимуму й досягнення перфекціоністських стандартів владарювання над собою, а поваги до закладеного природою і співробітництва з нею.

По-третє, експакультурі притаманне меншовартісне ставлення до природи, особливо дикої й гіперболізація вищовартості того, що створене або перетворене людиною. По-суті, цивілізація й зароджувалася, насамперед, через опозиціювання себе природі: «Римська культура, як грецька, не надто цінувала первозданну природу, – писав відомий історик Європи М. Монтанарі, – в системі цінностей, напрацьованої грецькими та римськими мислителями, вона займала скромне місце, будучи протилежністю цивілізації, а це поняття, в свою чергу, пов'язано, навіть, етимологічно, з поняттям «цивітас» міста, тобто певного штучного порядку, створеного для того щоб виділитися з природи і віддалитися від неї».

Ця практична культура викроїла з ідеального простору впорядковане, добре організоване, прилягаюче до міста село, що латиняни називали *ager*, сукупність оброблюваних земель, різко відділену від *salvus*, природи первозданної, не людської, не міської, не виробничої. Існували, звичайно, побічні форми використання необроблюваних земель: лісне та болотне господарство були, без сумніву, більш розвинутими, ніж це можна було припустити, спираючись на джерела. Але вони були саме побічні, маргінальні промисли, якщо можна так висловитися «підпільні», якоюсь мірою приховані, не висвітлювані в літературі, ідеологічно спрямовані на прославлення інших



цінностей: цивілізації, міста, сільського господарства, підпорядкованого місту (міському ринку, міським споживачам) [139].

Тобто, розвиток цивілізації йшов, насамперед, у форматі експакультури, наростаючого відчуження від природи й відходу від спорідненості людини з природнім довкіллям, яке мало місце в пракультурі. Якщо експакультура є діалектичним запереченням, антитезою пракультури, то пермакультури, на наш погляд, вона є діалектичним синтезом.

Стосовно особистісного зростання це означає, що людина знов повинна повертатися до природи й інтегруватися з нею вже на більш вищому, ніж в пракультурі рівні. Тому пермакультура особистісного зростання це не просто налаштоване на оптимум, а не максимум самотворення, на основі співробітництва з власною людською природою, а не панування над нею, а творення себе через творення своєї життєвої екосистеми і екосистеми через самотворення власної особистості, створення особистого пермаценозу як форми конструктивного життєвого світу особистості.

Особистісне зростання як у широкому, так і вузькому розумінні цього терміну є процесом, у якому задіюються ресурси людської природи та природи довкілля, а тому його результати повинні розглядатися не абсолютно, а відносно їх «ресурсної ціни». Аксиологічна абсолютизація особистісного зростання випливає із базових світоглядних імперативів експакультури, які рухали цивілізаційний розвиток від пракультури поклоніння природі до намагання панувати над нею, вдосконалювати дане природою, створювати штучне, контрприродне, дистанціюватися від природи й прагнути максимуму та необмеженого зростання.

На сучасному етапі конструктивний потенціал експакультури вичерпується, породжуючи екологічну деградацію довкілля, невротизацію особистості й погіршення соматичного здоров'я людини. За таких умов експакультура повинна змінитися пермакультурою, спрямованою на співробітництво з природою, сталий розвиток наближення до природи, створення природовідповідного

середовища та природовідповідних технологій особистісного зростання і, в тому числі, екоінтерактивних, де особистісне зростання розглядається у реципрокному взаємозв'язку з екотопом екзистенціювання особистості.

Нині має місце експакультурний підхід як до фізичної активності людини, так і до особистісного зростання у двох варіантах. В одному випадку це неприродна мінімізація фізичної активності у формі «імпліцитного культу гіподинамії», а в другому – максимізації показників фізичного розвитку та параметрів тілесності, як це має місце у професійному спорті або бодібілдингу. Оптимізація фізичної активності та тілесності у обох випадках відступає на другий план, хоча фітнес і фізична культура, у вузькому розумінні цих понять, утримують у собі пермакультурну ідею оптимізації. Однак фітнес, у сенсі комерціалізованої фізичної культури («фітнес це та ж фізкультура, але за гроші»), на жаль, часто зсуває управління фізичною активністю у бік експакультури, орієнтуючи клієнтів на максимізацію фізичних кондицій.

У сфері розумової активності та особистісного зростання переважає настанова на максимізацію («чим більше та вище тим краще»), а не оптимізацію. Проте з недавнім стрімким злетом інформаційних технологій проглядається вже й паростки формування «імпліцитного культу гіпокогнії» аналогічного до більш раннього «імпліцитного культу гіподинамії», поєднання яких створює ще більш загрозливий виклик до особистісного розвитку людини.

Окрім принципу пермакультурної оптимізації, як противаги експакультурній максимізації та мінімізації, слід відзначити й принцип реінтеграції фізичної та розумової активності. Первісні форми фізичної активності у форматі збиральництва, полювання та землеробства, відверто кажучи, не є класичною фізичною активністю. І мисливство, і збиральництво, і землеробство передбачає не лише фізичні, а й не менш значні інтелектуальні зусилля. При цьому, оснащеність технологіями не стільки звільняє людину від необхідності думати, стільки погрожує їй ризиком вибравки природним добром.

Доіндустріальний селянин був собі не лише сільгоспрацівником, агрономом, зоотехніком та головою колгоспу (директором агрофірми). В індустріальну епоху необхідність думати відходить до спеціалістів, а більшість селян дійсно перетворюються на виконавців, працівників фізичної праці, яких швидко витіснили машини. Сьогодні потрібна не лише проста рухова діяльність, але й когнітивно навантажена фізична активність, у якій знов реінтегруються, відновлюють свою первинну єдність розум та м'язи.

Палео- та агрофітнес створюють для цього особливо сприятливі умови. Тим більше, що окрім розумово-фізичної інтеграції (реінтеграції, унітаризації), у структурі активності потрібен ще й природовідповідний контекст, який би знімав проблему екодепривації сучасної людини. Цей принцип можна назвати принципом довкільної екореставрації (екоконтекстуалізації).

Ґрунтуючись на таких принципах ми й будемо вести рефлексію глибинних переконань студентів, які конституують їх фізичну активність. При цьому, система конструктів як особистісних, так і соціальних, може підлягати рефлексії у трьох вимірах.

Перший – є власне конструктивним, а концепт можна у даному разі розглядати як вироджений або ще ненароджений конструкт у монотомічному форматі, коли альтернативний полюс ще не сформовано, або його формування знаходиться ще на дифузній стадії. Мірою його достатньо чіткого увиразнення концепт перетворюється у дихотомічний конструкт, який згодом може розвинутися у трихотомічний та у більш диференційовані форми лінійних конструктів, або набути нелінійного, наприклад, квадріполярного характеру.

Другий вимір є концептуальним коли між окремими конструктами встановлюється узагальнена наявність зв'язку, внаслідок чого на основі констатаційної категоризації по одному конструкту може здійснюватися антиципаційна категоризація по іншому.

У третьому, наративному, вимірі конструкти слугують основою для створення оповіді про конкретні послідовності наявних чи (та) уявних подій.

Кожен з трьох вимірів, з одного боку, має певну відносну самостійність і за певних умов може значно просуватися вперед у своєму розвитку (або відставати), порівняно з іншими. З другого боку, існування хоч не і жорсткого, але істотного взаємозв'язку, зрештою спонукає систему до балансування на новому рівні, підтягування відстаючих до випереджаючого, особливо, це стосується слабкої ланки.

На підставі емпіричних досліджень та культурно-історичного аналізу, викладених у попередньому розділі, ми дійшли висновку, що і на особистісному і на соціальному рівні (навіть) науковому рівні такою слабкою ланкою є конструкт «фізична активність». Його недостатня диференційованість, а то й, нерідко, дифузність тягне за собою й дифузність концепцій та наративів. Відтак, він вимагає першочергової уваги в процесі корекційно-розвивальної роботи.

Ще однією з найбільших перепон до масового впровадження фізичної активності є наявність у світоглядних імперативах постмодерну «імпліцитного культу гіподинамії». Цей культ може поєднуватися з декларативним визнанням цінності оптимального рухового режиму, коли особа розуміє і стверджує шкоду гіподинамії, але не може перебороти лінь, їй бракує сили волі тощо. Проте, згідно з широковідомою теорією смислової детермінованості вольової регуляції В.А. Іванникова це означає, що вольова неспроможність зазвичай є наслідком того, що на когнітивному рівні задача, на знаходження адекватного для себе сенсу дії чи діяльності, не вирішена належним чином. Коли ж суб'єкт знаходить додаткове спонукання до діяння шляхом зміни його смислу, то він зазвичай долає спокусу, бар'єр тощо, які не міг перебороти до того. Тобто у кінцевому підсумку і вольові дії залежать від таких когнітивних утворень як глибинні переконання, багата смислова сфера і світогляд [94].

Ще більш широко на істотність ролі когнітивної сфери у виникненні вольових, емоційних та поведінкових порушень постулюється у когнітивній терапії. Як пише Джудіт Бек: «В цілому когнітивна модель передбачає, що в

основі всіх психологічних порушень особистості лежить спотворене, або дисфункціональне, мислення (яке в свою чергу викривлює емоції і поведінку пацієнта). Реалістична оцінка і зміна такого мислення веде до поліпшення самопочуття і гармонізації поведінки. Отже, щоб домогтися стійких результатів, необхідно виявити, оцінити і змінити дисфункціональні погляди і переконання, що лежать в основі будь-якого психологічного розладу» [17, с.19].

Виходячи з таких позицій, спрямуємо свої зусилля на з'ясування можливостей психокорекції гіподинамії шляхом застосування когнітивно-аналітичної терапії системи особистих конструктів та імпліцитних концепцій людини як суб'єкта власної рухової активності й доповнення традиційної пропаганди оптимізації рухової активності особистості, через зміну масової суспільної свідомості, роботою на індивідуальному та мікрогруповому рівні щодо збагачення та вдосконалення особистих концептів, конструктів та теорій, які опосередковують як свідому, так і підсвідому регуляцію фізичної активності особистості.

Серед сучасного студентства, за даними науковців, багато, як правило, не менше половини мають показники розвитку мускулатури нижче діапазону анатомо-фізіологічної норми для цього віку. виправлення такого стану речей фахівцями бачиться дещо по-різному. Українські фахівці О.Є. Габелкова, О.Л. Луценко, Т.І. Плісюк вважають: «Лише свідоме підвищення фізичної активності, за допомогою спеціальних занять фізичними вправами та спортом, організації активного проведення вихідних, канікул та відпусток, використання будь-якої можливості для піших переходів і тому подібних дій, може компенсувати вимушену гіподинамію, пов'язану з сучасними професійними обов'язками і рівнем комфорту, який доступний зараз більшості людей» [ 55].

Російські науковці О.Ю. Кузнецов та Г.С. Петрова схиляються до думки, що «одними пропагандистсько-популяризаторськими засобами, які в даний час в нашій країні застосовуються для цього, проблему масового поширення гіподинамії, як соціально-біологічного фактору малорухливого способу життя

серед сучасної студентської молоді, не вирішити. Для цього повною мірою повинні бути задіяні, в першу чергу, організаційно-адміністративні заходи, що мають загальнообов'язковий характер і навіть елементи примусу, практична реалізація яких дасть можливість структурно модернізувати систему фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ в рамках змісту процесу її професійної освіти відповідно до існуючих федеральних державних освітніх стандартів» [112]. При цьому, стратегію боротьби з гіподинамією вони пропонують розробляти та реалізовувати диференційовано, залежно від рівня їх наявного фізичного розвитку.

Безперечно, примусовий підхід до оптимізації рухового режиму має чимало переваг. У первісні часи така примусовість забезпечувалася природними екосистемами, а в цивілізованих низько технологічних суспільствах, з переважно м'язовою економікою, соціальною системою, шляхом силового або (і) економічного примусу, результатом якого стає порушення рухового балансу людини у бік гіпердинамії. У високотехнологічних суспільствах економічно вигідніше стає замінити фізичну активність людини роботою і порушення рухового балансу населення у бік гіподинамії стає не лише побічним наслідком технічного прогресу, але прямим наслідком цілеспрямованого формування «імпліцитного культу гіподинамії».

Це означає, що для значної частини економічних суб'єктів з'являється зацікавленість поширення настанов на гіподинамію, стимуляцію закладених у людську природу інтенцій до економії м'язових зусиль (кінезіфобія) у потенційних споживачів продукції машинобудування, електроенергії та енергії вуглеводнів й гальмування у них не менш природної, хоч і не настільки потужної, мотивації до руху (кінезіфілія). Тому економічно ринкова система високотехнологічного суспільства неспіврозмірно більше зацікавлена в формуванні культу гіподинамії, ніж у формуванні настанов на оптимальний руховий режим і поява сфери фітнес послуг, як елементу ринкової системи, лише частково, але не принципово міняє справу.

Більше того, можна припустити, що природній добір серед людей не припинився, як інколи констатується, а просто змінює у тих чи інших вимірах свій напрям на протилежний. Зокрема, якщо раніше природний добір в умовах високого рівня примусової стимуляції рухової активності з боку біо-, а потім соціоценозів, сприяв виживанню тих у кого домінувала інтенція то кінезіфобії, то в еволюційно нових умовах життя людини, в умовах високотехнологічного суспільства він буде, скоріш за все, сприяти кінезіофілам, спроможним до добровільної регуляції оптимальності рухового режиму. Значна частина кінезіофобів ризикує тепер бути м'яко й комфортно-гуманно елімінована невблаганним пресом природної селекції, яка, на разі не стільки щезає, скільки полярно міняє свій вектор.

Це означає, що хочемо ми того чи ні, але ставку треба робити на добровільну стратегію боротьби з гіподинамією, примусова ж стратегія може тут грати лише допоміжну роль. Однак, ставка на добровільність, а точніше довільність регуляції фізичної активності особистості не означає, що все треба пускати самопливом. Потрібна фасилітація розвитку такої довільності для тих, хто в цьому буде відчувати потребу. Та ситуація, коли людина хоче регулювати свій руховий режим, але недостатньою мірою може й знає як це робити, на наш погляд означає, що особисті концепції рухової активності суб'єкта недостатньо функціональні. Для того, щоб вони стали функціональними над ними йому треба працювати і фітнес-психолог у цьому випадку може бути йому досить корисним. Для розробки стратегії фасилітації розвитку особистих теорій активності доцільно спочатку проаналізувати як вони виникають та розвиваються.

З одного боку, такого роду теорії людина асимілює із соціуму, вони сугестуються або аргументуються соціогенно. Результатом такого роду імпліmentaції соціальних концепцій рухової активності може бути їх повне і точне засвоєння, неповне або (і) неточне засвоєння, нульове засвоєння. При цьому самі теорії можуть бути відносно істинними, неумисно помилковими і

маніпулятивними, коли когнітивні викривлення у суб'єкта формуються цілеспрямовано на шкоду йому й на користь певним економічним, політичним та іншим «акторам». Виявити дифункціональні соціогенні теорії рухової активності є нелегкою, але дуже важливою роботою когнітивного терапевта. Однією з найпоширеніших зараз дисфункціональних соціальних теорій є «культ гіподинамії» та «культ гіпердинамії», який теж зустрічається, але значно рідше ніж перший.

З другого боку, генерація особистих теорій відбувається не лише інтерпсихічно, але й внутрішньо, інтрапсихічно, часто шляхом модифікації та компіляції соціогенних, хоча інколи й створюються більш чи менш оригінальні особисті концепції. Але, як би там не було на генезу концепцій суттєво впливають ряд чинників.

По-перше, це моторний генотип співвідношення кінезифільності та кінезифобності. Така передналаштованість може певною мірою схилити перебіг когнітивних процесів у бік більш імовірного формування й відповідного типу особистих концепцій рухової активності, де аксіологічний статус того, що І.П. Павлов називав «м'язовою радістю» буде дуже різним. Схоже, що сучасній людині дістався філогенетичний спадок виразного переважання серед людських популяцій кінезифобності над кінезифільністю. З огляду на це, гіподинамія є гіпертрофованою формою економії рухових режимів, ще не так давно корисної примітивної стратегії, яка сприяла виживанню й, до недавніх пір, підтримувалася природним добром в умовах стабільно високої екстернальної стимуляції фізичної активності.

По-друге, сам режим рухової активності впливає на розвиток у бік кінезифільності або кінезифобності. Так, зокрема, окрім зров'яруйнуючого ефекту ще одним наслідком гіподинамії є те, що вона гальмує розвиток самої природної потреби рухової активності, фізіологічною передумовою якої є достатній рівень фізичної активності, внаслідок якого формується «м'язовий голод», якщо м'язи не отримують достатньої напруги для підтримки достатнього тону мускулатури.



Тобто, підвищення та зниження рухової активності можуть набувати автокалітичного, самопосилюючого характеру. Через це пробудження у фізично слаборозвинутих студентів кінезіофілії має додаткові утруднення, оскільки за певних умов створюється «зачароване коло», коли зниження рухової активності сприяє розвитку кінезіфобії, а кінезіфобія ще більше знижує фізичну активність, яка ще більше посилює кінезіфобію і т.д.

Однак, дія зазначених фізіологічних механізмів формування схильності до гіподинамії має тенденцію до переходу з фізіологічного на психологічний рівень. Так, за нашими спостереженнями, зазначений процес супроводжується розбудовою теорій виправдання гіподинамії, її позитивної раціоналізації і, навіть, романтизації, яка тим частіше зустрічається серед студентів чим малорухливіший спосіб життя вони ведуть. Формування такого роду дисфункціональних імпліцитних концепцій рухової активності і стилю життя в цілому в свою чергу створює додаткове посилення кінезіфобних настанов, які ще більшою мірою сприяють усталенню гіподинамії. При цьому внутрішньоособистісні когнітивні викривлення у розбудові імпліцитних концепцій рухової активності дуже часто отримують деструктивну соціогенну підтримку.

Серйозність ситуації посилюється пропагандою ідей трансгуманізму, де фактично пропонується розвиток не лише розумових, але й фізичних можливостей, здоров'я людини та вдосконалення її тілесності, вирішувати технологічно, шляхом аугментації, імплантації в тіло людини, фактично, перетворюючи людину в кіборга, де прагнення фізичної та інтелектуальної досконалості буде досягатися техногенним способом. І, як пересвідчують наші опитування та практичні педагогічні спостереження, саме серед фізично слабкорозвинених студентів трансгуманістичні ідеї знаходять особливо чутливий відгук.

Розірвати зазначене «зачароване коло» формування гіподинамії є однією з найважливіших задач фізичного виховання, яке б урівноважувало поширену думку про те, що науко-технічний прогрес звільнить людину від необхідності

м'язових зусиль і на фізичну активність не варто марнувати час. Але попри зовнішні та внутрішні впливи на процес розбудови особистих концепцій рухової активності, про які йшла мова вище, у процесів суб'єктивної концептуалізації немає фатальної напередвизначеності й лишається досить широке когнітивне поле, де клієнт як сам, так і разом з терапевтом має свою цілком достатню свободу вибору й творчий простір подальших концептуалізацій та реконцептуалізацій гіпо-, еу- та гіпердинамії.

Аналізуючи розлади особистості й формування поведінкових та емоційних порушень А. Бек та його послідовники радять рухатися уздовж континіуму від еволюційно сформованих стратегій поведінки до розгляду того, як опосередкування обробкою інформації, що стає все розлогішим з кожним новим кроком культурогенезу, зумовлює появу адаптивних та дезадаптивних поведінкових стратегій і способів емоційного реагування. Це дає можливість емоційні та поведінкові порушення вважати похідними утвореннями певних типів дисфункціональних когнітивних схем. Типові дисфункціональні переконання й дезадаптивні стратегії, що проявляються у розладах особистості, роблять людей вразливими до життєвого досвіду, який перевищує їх когнітивну вразливість, яка в свою чергу ґрунтується на екстремальних, ригідних й імперативних переконаннях. Такі дисфункціональні переконання є взаємодією між генетичною схильністю та небажаним впливом інших людей та травмуючих подій [15-17].

У Дж. Келлі аналогами понять когнітивні схеми та переконання, якими дещо користується А. Бек є поняття конструктів та імпліцитних концепцій. Відтак, на наш погляд, метою когнітивно-аналітичної терапії, на наш погляд, є експлікація дисфункціональних та корегування, розбудова та удосконалення функціональних особистих теорій фізичної активності. Однак, зазначена робота потребує значного з обох сторін терапевтичного процесу. Експлікувати особисті конструкти та концепції, які зазвичай мають імпліцитний характер, непросто.

Як зауважував Дж. Келлі: «Нікому не дано висловити словами все, що входить у власну систему тлумачення. Багато наших конструктів не мають

символів, використовуваних як зручних «словесних ручок». Тому не тільки іншим важко «схопити» і категоризувати їх усередині своїх систем, а й самому власникові таких конструктів важко маніпулювати ними і відносити їх до певних категорій всередині вербально помічених частин власної системи. Те, що конструкти нелегко піддаються організації в рамках вербально помічених частин системи, створює труднощі для кожного, хто намагається чітко сформулювати свої почуття і передбачити свою поведінку в майбутній ситуації, яка поки існує тільки у вигляді словесного опису» [102].

Для полегшення експлікації типу імпліцитної концепції рухової активності у вимірі кінезифільності-кінезифобності ми вирішили використати текст широковідомої дитячої пісні Ю. Ентіна та Є. Крилатова «До чого дошел прогресс»:

До чого дошел прогресс,  
 До невиданных чудес,  
 Опустился на глубины  
 И поднялся до небес.  
 Позабыты хлопоты, остановлен бег,  
 Вкальвают роботы, а не человек.

В процесі групових обговорень студентам було потрібно, по-перше, висловити у відсотках міру згоди та незгоди з текстом пісні. По друге, обґрунтувати міру своєї згоди та незгоди певними міркування та проілюструвати прикладами. При цьому, співставлення різних думок створювало додаткові можливості для експлікації та рефлексії кінезифільності та кінезифобності імпліцитних концепцій рухової та життєтворчої активності студентів. З другого боку, зазначений прийом давав можливість виявляти й ставлення до розумової активності, яку ми, по аналогії з першою – кінезифілією та кінезифобією, назвали когнітофілією й когнітофобією. В результаті ми отримали чотири типи аксіологічних концепцій життєтворчої активності загалом (Табл. 3.1):

**Типи життєтворчої активності особистості за співвідношенням  
орієнтації на розумову та фізичну активність**

	<b>Когнітофіли</b>	<b>Когнітофоби</b>
Кінезіфіли	I тип	II тип
Кінезіфоби	III тип	IV тип

На жаль, навіть, така проста вправа дає підстави констатувати, що в умовах високотехнологічного суспільства серед молоді слід констатувати не лише поширення проблеми гіподинамії та кінезіфобії, але й гіпокогнії та когнітофобії. У процесі сеансів групової когнітивної терапії ми, шляхом сократичного діалогу, спрямовували обговорення групових сенсів на розхитування кінезіфобних і когнітофобних імпліцитних концепцій і трансформації їх у бік кінезіфільності та когнітофільності. Результатом таких пілотажних сесій групової когнітивної терапії було підвищення фізичної активності більш ніж третини студентів.

В умовах високотехнологічного суспільства лише у порівняно невеликої частки населення вистачає внутрішньої мотивації без тиску зовнішньої стимуляції підтримувати оптимальний рівень фізичної активності, попри те, що здоров'яруйнуючі наслідки гіподинамії стали вже цілком очевидними й виявилися ще більш загрозливими ніж шкода від гіпердинамії. Тому для викладачів фізкультури та тренерів з фітнесу проблема мотивування людей до оптимальної фізичної активності стала вже перевершувати проблему удосконалення самого тренувального процесу. Остання проблематика набагато ширше й глибше розроблена ніж тематика спонукання до фізичної активності, без вирішення якої часто вже не можливо перейти до власне тренерської діяльності.

Зазначене вимагає спеціального дослідження психологічних механізмів регулювання фізичної активності особистості в сучасному суспільстві, яка все

виразніше набирає рис постіндустріального (точніше суперіндустріального), інформаційного формату, де вимушеній ззовні фізичній активності лишається все менше місця, де зовнішній тиск вже не компенсує колись адаптивні інстинктивні інтенції до економії фізичної активності. Фізична активність за інерцією продовжує мати низький статус в системі особистих і суспільних цінностей. При цьому, аналогічну тенденцію, як це не парадоксально, переживає й ставлення до розумової активності, що ставить на порядок денний поєднання гіподинамії й кінезіфобії з гіпокогнією та когнітофобією.

Зазначене говорить про те, що сьогодні постає на порядок денний не лише розробка різного роду програм фізичного фітнесу для компенсації дефіциту рухового режиму сучасної особистості внаслідок високого рівня механізації виробництва та побуту й аутсорсингу фізичних функцій людини машинам, але й когнітивного фітнесу (брейн-фітнесу) для ліквідації зростаючої нестачі інтелектуальних навантажень сучасної особистості внаслідок комп'ютеризації й наростаючого аутсорсингу розумових функцій людини до різних форм штучного інтелекту. Пошуки щодо розробки технологій брейн-фітнесу, різного роду когнітивних тренінгів вже розпочалися.

Зі свого боку ми хотіли висловити думку про те, що фізичний та когнітивний фітнес, попри їх відносну самостійність, потрібно розглядати ще й у їх єдності, взаємовпливові та взаємопов'язаності. Це створює можливості, з одного боку, через вплив на когнітивну сферу стимулювати розвиток фізичної активності, а з іншого через рухову діяльність стимулювати продуктивність когнітивних процесів та сприяти особистісному зростанню, про що детальніше піде мова у підрозділі 3.3.

### **3.2 Когнітивна корекція гіподинамії та оптимізація рухового режиму традиційними та активними груповими методами навчання**

Гіподинамія сьогодні визнається гострою соціальною проблемою, а відтак стала предметом соціальної реклами [180; 212]. Про це, зокрема, говорять наступні дуже поширені слогани в інтернет-просторі, які зазвичай є заголовками статей різного формату:

«Гіподинамія вбиває і старих і молодих»;

«Гіподинамія спричиняє загибель 5 мільйонів людей щорічно»;

«Гіподинамія вбиває значного більше людей ніж зайва вага»;

«Гіподинамія вбиває людей вдвічі більше ніж ожиріння»;

«Гіподинамія вбиває швидше табаку»;

«Гіподинамія вбиває втричі ефективніше ніж куріння» тощо.

Потенційно подібного роду рекламні слогани можна розміщувати на плакатах в приміщеннях шкіл, на білбордах на вулицях тощо. Але чи ефективно це? Попри наявність поняття «гіподинамія» в кількох предметах школи, в середньому, приблизно лише третина студентів знає значення цього терміну, хоча поняття малорухливий спосіб життя розуміють всі. Окрім того, достатньо, навіть, побіжних, а не те що глибинних інтерв'ю, щоб переконатися, що й попри знайомість та зрозумілість слова «гіподинамія» переважна більшість студентської молоді мають досить поверхневі уявлення про неї. Ми в цьому переконалися проводячи сотні експрес- і десятки глибинних інтерв'ю на заняттях з фізичної культури у ЗВО. Змістовне поле зазначеного концепту є дифузним, а перехід концептного рівня у конструктивний є слабко і дуже розмито диференційований.

Порівняння результатів численних експрес та глибинних інтерв'ювань студентів на тему гіподинамії, здійснених нами на концептному, конструктивному та концептуальному рівні з результатами моніторингу інтернет-простору, де має місце широка наявність корисних матеріалів на відповідну

тему показує, що попри високий обсяг часу перебування молоді у всесвітній павутині їх обізнаність із зазначеними інформаційними ресурсами є вкрай низькою.

Тобто, дієвість боротьби з гіподинамією шляхом соціальної реклами досить широко практикується, але коефіцієнт її корисної дії явно менше 1%, як і ефективність куди більш широкомасштабної антиреклами тютюнопаління, коли, зокрема, на пачках цигарок стали писати добре відомий меседж: «Куріння вбиває». Принаймні це не те що не призвело до банкрутства тютюнових компаній й відчутного зменшення прихильників паління [121].

Тим не менше є пропозиції цей досвід перенести й у сферу боротьби з гіподинамією. Так, зокрема, український блогер Ігор Ляшенко опублікував пропозицію щодо написання на автомобілях, аналогічного тексту «Автомобіль вбиває!», оскільки останній є як чинником гіподинамії, так і шкідливим для здоров'я забруднювачем повітря, причиною травматизму та смертності в аваріях і такого іншого.

Іншою формою впливу на імпліцитні концепції фізичної активності особистості є просвітницька лекція. Нами багаторазово було включено до занять з фізичної культури 20-хвилинні міні-лекції «Гіподинамія як виклик особистості у техногенному суспільстві», які доповнювалися рекомендаціями щодо перегляду спеціально відібраних документальних фільмів на цю тему. Наступні ретестові інтерв'ювання показали, з одного боку, їх корисність, а з іншого – явну недостатність монологічних форм впливу й необхідність використання діалогічного, інтерактивного формату психологічної корекції гіподинамічних життєвих орієнтацій.

Свого часу відомий український кардіохірург Микола Амосов дуже активно займався лекційною діяльністю, пропагуючи здоровий спосіб життя в цілому і у своїй системі оздоровчих фізичних тренувань («Програма 1000»). Він висловлював досить скромні сподівання щодо результативності лекційного пропагування, зазначаючи, що навіть 1% дієвості його б вдовольнив і він би

вважав, за такого коефіцієнту корисної дії, свої зусилля не марними. У відомих експериментах Курта Левіна про ефективність лекційного впливу було зроблено висновок, що його ефективність, щодо зміни настанов, становила 3%, тоді як ефективність дискусії була в 10 разів вищою і становила 30% [70].

Нині низька ефективних лекцій обговорюється досить часто. Зокрема, донька згаданого вище Миколи Амосова ректор Національного Медичного Університету імені О.О. Богомольця Катерина Амосова у статті під назвою «Чи варті лекції у вишах втраченого викладачами і студентами часу» погоджується з низькою ефективністю лекції, порівняно з більш активними формами навчання і зазначає, що потенційно від них можна було б відмовитися, але внаслідок високої вартості альтернативних лекційних активних форм навчання, такий підхід є непридатний для широкого застосування, навіть в "багатих" країнах, не кажучи про Україну. Тому, на її думку, залишається усвідомити обмеження лекції та сконцентруватися на максимальному збільшенні їхнього "коефіцієнта корисної дії" шляхом використання всіх існуючих можливостей цієї традиційної форми навчання.

Ми також не схильні списувати лекцію з арсеналів інформаційного впливу на імпліцитні концепції рухової активності особистості як і відкидати вплив через засоби соціальної реклами. Вона є хоч і низькоефективним, проте найпростішим та найменш витратним способом спонукати осіб з недостатнім руховим режимом до стійкої оптимізації фізичної активності. Така лекція може бути традіційно-монологічною чи інтерактивною, виключно вербальною чи з використанням яскравих презентацій, але в будь-якому випадку імплементація експліцитних наукових концепцій гіподинамії та фізичної активності буде вестися без урахування спектру відповідних імпліцитних концепцій, які на момент впливу склалися в учасників групи та без моніторингу змін, які відбулися чи не відбулися внаслідок даної порції інформаційного впливу.

Тому фасилітація розвитку особистих концепцій гіпо- еу- та гіпердинамії у студентів є важливою когнітивною передумовою формування у них



оптимального режиму рухової активності. Причому просвітницькі заходи у цьому напрямку доцільно підкріплювати більш активними методами, наприклад, кінотерапії гіподинамії.

Під кінотерапією в сучасній практичній психології та психотерапії зазвичай розуміється спільний перегляд певного фільму, як правило, художнього, та наступне його обговорення під керівництвом психолога, спрямоване на діагностику та самодіагностику сфери несвідомого стосовно обраної особистої проблеми учасників групи, а також корекції та розвитку дисфункціональних настанов та патернів поведінки. Зміст фільму використовується як засіб експлікації глибинних переконань та вірувань, що спричиняють когнітивні викривлення у пізнанні себе та оточуючої реальності [91; 134].

Кінотерапію вважають різновидом арт-терапії, де сюжет фільму слугує метафорою, моделлю певного типу ситуацій та стимульним матеріалом для актуалізації сформованого на даний час ставлень до неї індивіда, а також виявлення найближчої зони розвитку. Основними етапами є:

- створення ведучим атмосфери довіри та формулювання завдань перед переглядом фільму;
- власне перегляд;
- спонтанне обговорення;
- узагальнення діапазону думок групи та виокремлення спільностей та розбіжностей;
- обговорення розбіжностей;
- підведення підсумків.

Для кінотерапії гіподинамії ми відібрали відеоролики на відповідну тематику, велика кількість яких розміщена в Ютубі. Загалом було проведено 6 груп (59 осіб) тривалістю 1,5 години кожне заняття з кінотерапії гіподинамії як позааудиторна робота зі студентами, які мали пропуски занять з фізичної культури. Список відеороликів представлено у Додатку Е. Ефективність занять

оцінювалася шляхом прикінцевого усного обговорення та анкетування. Було встановлено, що більшість учасників визнали для себе перегляд та обговорення відеороликів суб'єктивно корисним (73%). При цьому виразно впадала в очі різниця щодо реакції на різні відеоролики.

Основної формою групової когнітивної терапії гіподинамії нами було обрано концептуальний тренінг, Додаток Ж. Тренінг є більш часомістким методом впливу, але натомість компенсує зазначену прогалину між інформаційним характером традиційного навчання, яке фокусується лише на експліцитних теоріях, бо повага до імпліцитних теорій учасників тренінгу є, фактично, засадничою для будь-якої тренінгової технології.

Тренери зазвичай стають організаторами групових процесів, коли група самостійно аналізує різні ситуації і формулює основні закономірності, які стосуються об'єктів, окреслених тематикою тренінгу. При цьому мистецтво тренера полягає в тому, щоб керувати груповою рефлексією не чинячи тиску на групу, але й не йдучи у неї на повіді, а також утримуючи обговорення від ухиляння вбік.

Відтак, перевагою тренінгу є не лише трансляція експліцитних знань, але й експлікація імпліцитних концепцій в умовах каталізу процесів обміну досвідом між учасниками групи. Завдяки цьому формування та корекція будь-яких уявлень людини, що відбувається у груповому форматі, як правило, більш інтенсивна ніж в індивідуальному. При цьому більшість тренінгових технологій зосереджується на формуванні вмінь та навичок, а переосмислення життєвого та професійного досвіду й перебудова імпліцитних концепцій учасників виступає на другому плані.

Але пріоритети можна і перевизначити, коли робота з досвідом виступає на передній план, як це робиться, наприклад, у тренінгах особистісного зростання. При цьому у типових тренінгах особистісного зростання використовуються зазвичай наративи, а структурування досвіду, де він узагальнюється на рівні концептів, конструктів та концепцій, відбувається як

побічний продукт наративізації. У концептуальному варіанті тренінгова робота з концептами, конструктами та концепціями щодо певного феномену знаходиться в центрі уваги, а робота з наративами створює тло для цього процесу концептуалізації. Концептуалізація та наратія, окрім домінування однієї з них або іншого рефлексування, можуть виступати і як паритетні процеси.

За такого ракурсу корекція та розвиток імпліцитних концепцій фізичної активності, які мають місце у студентів, ставиться акцент на можливостях процесу рефлексії власного рухового досвіду та оцінку його через призму відповідних наукових концепцій, яка виникає через зворотні зв'язки після їх експлікації перед групою колег і порівняння своїх експлікованих імпліцитних концепцій гіпо- та еудинамії з аналогічними у інших учасників групи та наукового коментування з боку ведучого. У таких ситуаціях альтернативність різних концепцій дає можливість учасникам групи через процес порівняння краще відрефлексувати свої індивідуальні імпліцитні концепції. Цьому також сприяє й репрезентація відповідних експліцитних концепцій тренером, а також його власної імпліцитної концепції.

Характерною особливістю імпліцитних теорій є їх фрагментарність, нерідко, дифузність, високий рівень суб'єктивізму та, зазвичай, утруднена вербалізація. Однак, після переборення труднощів первинної експлікації імпліцитних теорій учасники групи та ведучий отримують можливість більш чітко відрефлексувати свої власні суб'єктивні концепції та ознайомитися з індивідуальними концепціями інших, які тією або іншою мірою відрізняються одна від одної. Нерідко такі відмінності бувають дуже істотними, навіть, концептуально полярними.

Водночас, окрім вербалізації власних вони отримують притік фрагментів імпліцитних теорій інших учасників тренінгу, які часто бувають більшою чи меншою мірою альтернативними власним. Це, з одного боку, створює тло для порівняння і полегшує рефлексію власних імпліцитних концепцій, а з іншого

такий перехід до відкритості може створювати ризик болючих емоційних переживань виявлених когнітивних дисонансів, що може призвести до «закривання» імпліцитних концепцій від групи, або адаптації їх вербальних експлікацій до соціально очікуваних форм. Другий прийом можна назвати як експлікація імпліцитних концепції шляхом порівняння їх з афоризмами та прислів'ями (пареміями) або поезією. Використання такого прийому полягало в обговоренні афоризмів про фізичну активність та продукування власних афоризмів про цей феномен, які експлікують широкий спектр альтернативних суб'єктивних фітнес-теорій.

Здійснена у такий спосіб первинна експлікація суб'єктивних фітнес-концепцій учасників групи, опираючись на «житейські», «буденні» уявлення, у процесі розгортання тренінгу обов'язково необхідно збагачуватися відповідними науковими поняттями. Внаслідок цього, "житейські уявлення" про фізичну активність та пасивність, які до того не є усвідомлюваними і довільними піднімаються за допомогою ведучого на рівень наукових понять і стають такими. Адже наукові поняття, як підкреслював Л.С.Виготський, мають системний, усвідомлюваний і довільний характер та свої істотні властивості, що відрізняє їх від житейських понять. Тому потрібно, щоб у свідомості учасників тренінгу відбувалося б взаємопроникнення житейських та наукових понять про фізичну активність з утворенням нової когнітивної єдності, яка поєднує переваги конкретності перших і компенсуючи абстрактність других, додаючи до цього більш високий рівень рефлексії та довільності.

Проведення процесу апробації тренінгової програми корекції та розвитку імпліцитних концепцій фізичної активності відбувалося у такій послідовності. Апробація спроектованих теоретично-технологічних принципів, прийомів та інструментальних матеріалів, а також підбір експериментальної та контрольної груп досліджуваних, з попереднім передтренінговим дослідженням імпліцитних фітнес-теорій. Основний етап відбувався як проведення

попередньо відпрацьованого тренінгу з досліджуваними, які входили до експериментальної групи.

Передзавершальний етап передбачав повторне посттренінгове дослідження імпліцитних концепцій у експериментальній та контрольній групах, аналітичне вивчення змін й інтерпретацію результатів корекційно-розвивального впливу.

Завершальний етап включав посттренінговий супровід учасників тренінгу, їх консультування, а також опитування та аналіз самозвітів учасників тренінгу щодо наявності та стійкості змін, які відбулися під впливом участі у тренінговій програмі, бо повністю результати занять не завжди будуть очевидні відразу по завершенню тренінгу. Своєї повноти результати набудуть пізніше, коли людина, що пройшла навчання, виявиться в ситуації, яка вимагає застосування отриманих знань і навичок.

Посттренінговий ефект, зазвичай, зберігається протягом трьох місяців, а тому необхідно відстежити дієвість переформатованих імпліцитних концепцій у реальних змінах рухового режиму.

Загальна вибірка учасників експериментальних груп була сформована у обсягах необхідних для встановлення статистично значущих змін в імпліцитних фітнес-теоріях ( $n=30$ ; експериментальна група – 14 осіб; контрольна група – 16 осіб). При цьому відбір учасників до контрольної та експериментальної груп здійснювався у відповідності з вимогами репрезентативності, що передбачало формування експериментальної і контрольної групи з приблизно однаковими імпліцитними фітнес-теоріями. У пілотажних групах було задіяно більше ніж 100 студентів.

Для оцінки тренінгових ефектів залучалися не лише об'єктивні методи, що ґрунтувалися на встановленні статистично значущих відмінностей, які відбувалися в імпліцитних теоріях учасників упродовж тренінгу, та на відмінностях між відповідними показниками в експериментальній та

контрольній групі, а й на суб'єктивних методах аналізу вражень як ведучого, так і учасників груп.

З експериментальними групами за описаною вище програмою відбувалося проведення концептуального тренінгу. Після завершення тренінгових занять з усіма учасниками з експериментальної та контрольної груп було проведено повторне дослідження, спрямоване на виявлення змін у імпліцитних концепціях. При цьому основну увагу нами було сфокусовано на чотирьох показниках:

- Індекс цінності фізичної активності
- Рівень когнітивної складності конструкту фізичної активності;
- Рівень концептуалізації фізичної активності;
- Рівень наративної оснащеності фізичної активності.

Завдяки використанню цих методик можна було отримувати достатню кількість емпіричних показників для якісної інтерпретації та порівняльного аналізу динаміки змін, які відбувалися на рівні експериментальних груп до і після корекційно-розвивального впливу.

Окрім того, для оцінки ефективності концептуального тренінгу використовувалося коротке підсумкове усне обговорювання ефекту тренінгу та самозвіти учасників тренінгових груп, які писалися як у довільній формі так і з опорою на спеціально розроблену підсумкову анкету. Це дозволило зафіксувати те, чи відчують досліджувані достатньо істотні зміни у своїх особистих концепціях рухової активності, а якщо відчують, то як саме члени тренінгу оцінюють зміни, що відбулися з ними в результаті впливу концептуального тренінгу.

Самозвіти, одразу після проходження написані всіма 30 учасниками експериментальних груп тренінгу і пізніше були піддані якісному та кількісно-якісному аналізу.

Це послугувало цінним додатковим матеріалом, необхідним для загальної оцінки ефективності концептуального тренінгу.

Чисельність учасників в експериментальних тренінгових групах визначалась вимогами, що висуваються до оптимальної чисельності

тренінгових груп. Контрольна група брала участь у експерименті для виявлення можливого впливу чинників “спонтанного розвитку” суб’єктивних концепцій та ефекту перетестування. У пілотажних групах, як вже зазначалося, проводилася лише апробація та «обкатка» проектів технологічних рішень щодо організації тренінгової роботи.

Загалом тренінгова програма в експериментальних групах тривала 9 астрономічних годин (12 академічних годин). У пілотажних групах від 3 до 9 астрономічних годин. Тренінговий процес в експериментальних групах включав 3 заняття по три години у вільний від занять час.

Ефективність тренінгової програми «Корекція та розвиток імпліцитних концепцій фізичної активності особистості» оцінювалася за результатами роботи з 4 групами студентів чисельністю 6-10 учасників.

Загальна кількість учасників, як вже зазначалося, складала 30 осіб. У підсумку здійснювалася перевірка ефективності тренінгу в описаних вище формах.

Для визначення ефективності корекційно-розвивальної програми проводилося колективне обговорення її корисності. Окрім того, було виявлено статистично значущі зрушення за критерієм Фішера ( $\varphi^*$ ), щодо зниження кількості випадків деструкцій суб’єктивних концепцій фізичної активності (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Результати ефективності тренінгу щодо корекції та розвитку особистих концепцій фізичної активності**

Тип деформації особистої концепції фізичної активності	Кількість осіб із деформацією суб’єктивної концепції			
	на початку тренінгу	після тренінгу	$\varphi^*$	$p$
Кінезіфобність	17,3	2,78	<b>3,944</b>	0,01
Низька диференційованість конструкту	27,3	5,6	<b>6.685</b>	0,01
Концептуальна примітивність	3,1	1,0	2,848	0,01
Наративна примітивність	52,3	16,44	3,74	0,01

Таким чином, результати апробації тренінгової програми, щодо корекції та розвитку суб'єктивних концепцій фізичної активності свідчать, що зазначена здатність добре піддається корекційно-розвивальному впливові й обраний підхід є перспективним напрямом розвитку практичної психології.

### **3.3 Апробація постнекласичних фізкультурних практик для оптимізації режиму фізичних та розумових навантажень студентів**

Як вже неодноразово йшлося у другому розділі поняття фізична активність у сучасній буденній свідомості асоціюється у першу чергу з тим, що можна назвати штучною фізичною активністю у формі фізичної культури і спорту і, лише у другу чергу, з фізичною працею та іншими природними різновидами рухової діяльності і в тому числі ходьби. Але нещодавно ситуація стала мінятися на краще і ребрендинг повсякденних та вже забутих, навіть, архаїчних форм фізичної активності розпочався. Більше на політичному рівні у розвинутих державах, після кількох десятиліть створення інфраструктури для автотранспорту і витіснення пішохідних просторів, у містах розпочалися процеси повернення і поліпшення людям можливостей пішого пересування [72; 103; 151; 187].

Поряд з класичною фізичною культурою та спортом з'являються некласичні і, навіть, постнекласичні їх форми. Не вдаючись до детального аналізу розмежування класичних, некласичних та постнекласичних практик зазначимо, що спортивна, а тим більше скандинавська ходьба, на наш погляд відноситься до некласичних форм фізичної культури. Біг же є типовою класичною фізкультурною практикою ще античних часів. Спортивну ж ходьбу до олімпійських різновидів спорту включили лише 1932 році, а скандинавська – взагалі виникла уже в XXI столітті і до європейських дисциплін поки що не включена. Нещодавно виникла й одна із некласичних форм бігу, що отримала назву «трейлайнінг» (гірський біг по природному рельєфу).



У постнекласичному форматі ходьба, на наш погляд, перетворюється в палеофітнес або екопсихологічний туризм. Туризм, до речі, є також прикладом некласичної фізичної культури та спорту, який нині диверсифікувався і доповнився такими різновидами як психотуризм [19], екотуризм [43;59; 179; 191; 224; 227], зелений туризм, агротуризм тощо. Відновлюється інтерес і пішохідного туризму [5; 46; 141; 142; 184 ]. Нині щойно новонароджена інфраструктура агротуризму в переліку своїх послуг почала пропонувати й агрофітнес. Тому, віддаючи шану класичним та некласичним формам фізичної культури, хотілося більш детально зупинитися на, нині ще інноваційних, рухових практиках у форматі ходьби, екопсихологічного туризму, агро- та палеофітнесу.

Різноманітність форм людської ходьби, при всій її простоті й доступності, створює дуже багатовимірний потенціал її впливу на функціонування й розвиток опорно-рухового апарату, а відтак і широкий діапазон можливостей для вирішення проблем соматичного здоров'я. Але зазначені можливості поки що використовуються не достатньо через низку психологічних бар'єрів, які можна, на наш погляд, описати наступним чином.

По-перше, це бар'єр «звичності та оманливої простоти», оскільки це елемент повсякденності, який заважає сприймати ходіння з відповідним рівнем серйозності, як щодо негативних наслідків недостатнього «ходіння», так і можливостей оздоровлення за рахунок оптимізації обсягів та структури ходіння. Багато хто очікує дива, якого можна досягти за допомогою чогось незвичайного.

По-друге, «нульовий або низький комерційний потенціал ходьби» в умовах ринкової економіки, що спонукає маркетологів рекламувати та просувати в інформаційному просторі насамперед більш прибуткові засоби та технології оздоровлення, альтернативні ходьбі, попри те, що їх реальна ефективність може бути значно нижчою за ходіння. Тому має місце витіснення й заміщення ходьби як способу вирішення проблем здоров'я цілим віялом ринкових альтернатив, куди більш перспективних для отримання прибутку.

По-третє «добровільність або невимушеність ходьби» в умовах техногенного суспільства, при еволюційній налаштованості людини на вимушене ходіння, так чи інакше породжене зовнішньою необхідністю. У дотехногенну епоху не можна було вижити не рухаючись. Ходіння, біг та інші різновиди фізичної активності виникали у більшості випадків мимовільно, під впливом страху, голоду та інших потужних інстинктивних регуляторів. Тепер, коли м'язові зусилля людини у безпрецедентних масштабах замінюються роботою машин, регуляція ходьби в обсягах необхідних для здоров'я може здійснюватися, насамперед, довільним чином. Але до довільної регуляції ходьби більшість людей в сучасних умовах психологічно не готові і завдання психолога, у даному разі, повинно полягати у тому щоб допомогти постмодерній особистості подолати згадані вище психологічні бар'єри й допомогти суб'єкту перейти на рівень довільного регулювання як ходьби, так і інших різновидів фізичної активності.

Однак, психологічну допомогу особистості у сфері регуляції ходьби не варто обмежувати лише актуалізацією оптимального рухового режиму з метою підтримки соматичного здоров'я. Ходьба має ще й досить значний психотерапевтичний потенціал, який тільки но починає усвідомлюватися. Так, наприклад, психотерапевти В.В. Макаров, Г.А. Макарова у своїй практиці активно використовують ходьбу та біг, які, на їх думку, поєднують у собі одночасно стимуляцію дихання, стійкості, звільнення та асертивності. І хоча зазначене поєднання притаманне багатьом видам фізичної активності, але біг і ходьба є найбільш природними та доступними [127].

Цінність ходьби й бігу, на їх думку, полягає в пом'якшенні механізмів психологічного захисту, які створюють у людському тілі м'язові затиски та блоки. Біг та ходьба допомагають розпружити їх завдяки тривалому розігріву м'язів, вентиляванню легенів свіжим чистим повітрям, спогляданням змінюваного пейзажу та стійкому ритму дихання й роботи м'язів тощо. При цьому ходьба виступає у якості домашніх завдань клієнту, які він виконує поза

межами основного психотерапевтичного процесу. Терапевтичні сесії й ходьба йдуть у даному випадку паралельно, але самостійна робота клієнта з тілом під час ходіння обговорюється і скеровується під час спілкування в умовах психотерапевтичного кабінету.

Поєднання домашніх завдань на ходьбу з кабінетною роботою створює можливість для синергічної взаємодії розмовних жанрів психотерапевтичного впливу з тілесно-орієнтовним підходом. Робота водночас ведеться у двох зустрічних напрямках: з когнітивним та афективним підґрунтям психологічної проблеми, з однієї сторони, і з репрезентаціями у структурі м'язового панциру з іншої. Адже, як постійно наголошував фундатор тілесно-орієнтованої терапії В. Райх, психічне розслаблення й напруга не існують без соматичного представництва, а пов'язані біопсихічною єдністю психічних та соматичних функцій. Через це кожен невротик страждає м'язовою дистонією і будь-яке лікування безпосередньо проявляється у розслабленні чи поліпшенні тону м'язів [166].

Неадекватно пережитий особистістю досвід накопичується в тілі у вигляді конфігурацій хронічних та ригідних м'язових напружень у всьому тілі або окремих його сегментах, які в свою чергу можуть відображатися у скутості певних рухів. Конструктивна переінтерпретація неконструктивно пережитого досвіду й трансформація деструктивних когніцій та афектів у конструктивні сприяє елімінації м'язових блоків, а розпруження їх за допомогою тілесно-рухового впливу сприяє більш ефективному перебігу когнітивної переробки проблеми клієнта, скорочуючи терапевтичний процес, а інколи й, навіть, знімаючи потребу в ньому, оскільки під час тривалих прогулянок на свіжому повітрі мислення може настільки поліпшуватися, що адекватне переосмислення особистих проблем здійснюється клієнтом самостійно. Про це переконливо свідчить наш досвід використання ходьби для поліпшення психічного та соматичного здоров'я.

Слід зазначити, що загалом стимулюючий вплив ходьби на мислительну діяльність настільки виразний, що в історії науки відомо чимало вчених та

інших представників творчих професій, які свідомо та регулярно використовували піші прогулянки для активізації творчого мислення. Це Р. Декарт, І. Кант, Ф. Ніцше, Ж. Руссо та інші. Французький філософ та письменник Кристоф Ламур у одній із своїх книг підсумував, що з власного творчого досвіду та вивчення досвіду творчості багатьох інших філософів є чимало підстав зробити висновок, що прогулянки пішки настільки стимулюють роздуми, що перетворювали багатьох творчих людей минулого у прихильників пішої ходьби на природі. Це контрастує зі стереотипом нерухомого роденівського мислителя, зануреного у свої думки.

К. Ламур вважає, що у повсякденності темпоритми мислення й ходіння зазвичай неузгоджені й дисонують. Якщо ж процеси мислення й ходьби правильно резонувати, то каталітичний ефект для мислення стає дуже відчутним. Особливо це стосується відшукання ключових ідей та формулюванням наріжних думок. Не останню роль при цьому відіграє й релевантний вибір ландшафтного контексту. І. Бунін писав, що він, практично щодня робив не менш як двогодинні прогулянки, а написане потім було викладом продуманого під час ходьби [104].

Найчастіше ті проблеми, які оговорюються у психотерапевтичному кабінеті є ні чим іншим як утрудненнями мислення клієнта стосовно осмислення своїх особистих проблем, осягненням отриманого життєвого досвіду тощо. Психотерапія ж, значною мірою, полягає у фасилітації подібного роду мислення, переспрямування його з деструктивного у конструктивне русло, здійснення адекватного життєвого вибору та прийняття відповідних рішень. Цей інтелектуальний процес розгортається не лише у межах психотерапевтичних сесій, але й після них та передує їм. Відтак, стимуляція такого роду роздумів клієнта за допомогою релевантно підібраних пішохідних прогулянок може підвищити шанси клієнта на досягнення ним інсайтів щодо адекватного переосмислення та розв'язання своїх особистих проблем. Нерідко буває так, що ходьба може бути цілком самостійним і достатнім засобом психотерапії або

психопрофілактики. В інших же випадках, вона може бути доповненням до психотерапевтичних сесій, або ж сама доповнюватися ними.

Отже, ходьба за певних умов може цілком перетворюватися в особливий динамічний варіант тілесно-орієнтованої терапії, а ритмічний характер більшості різновидів ходіння дуже зближує її з танцювально-руховою терапією та терапією рухом [81; 96; 193; 204; 205], яка останнім часом також активно розвивається. Якщо ходьба здійснюється в умовах природи, то вона також перетворюється на ще один різновид екотерапії. Згадане означає, що пішохідна терапія може потенційно розвиватися у системно-інтегративному форматі, опираючись на здобутки згаданих різновидів суміжних психотерапевтичних практик та доповнюючи їх власними наробками.

Ще одним, більш радикальним напрямком розвитку пішохідної психотерапії може бути доповнення кабінетного контексту організації психотерапевтичного процесу, так би мовити, пленерними формами, коли психотерапевтичний процес переміщується за межі приміщень і розгортається як пішохідна прогулянка психотерапевта з клієнтом на лоні природи, в умовах парку тощо. Сьогодні кабінетна психотерапія втратила свою монополію через виникнення та поширення психологічного консультування та психотерапії в режимі онлайн. Цілком можливо, що в недалекому майбутньому виникне ще й перипатетична психотерапія, коли індивідуальна чи групова психотерапія буде нагадувати давньогрецьких перипатетиків.

Феномен ходьби у психологічному ракурсі доцільно розглядати у двох аспектах. Перший полягає у коригуванні та розвитку психологічних механізмів регуляції ходьби у постмодерної особистості у бік підвищення рівня її довільності й усвідомленості задля забезпечення рухової активності в обсягах, необхідних для підтримки соматичного здоров'я в умовах техногенного суспільства. Психологічні механізми регуляції фізичної активності особистості в умовах постмодерної соціальності опиняються під потужним деформуючим впливом ринкових механізмів суспільства, коли зовнішня вимушеність у ходьбі

не лише різко знижується, але й зростає спектр ринкових спокус до малорухливих способів вдоволення потреб. При цьому, масштаб маркетингових спекуляцій на основі людської фізичної лінії поки що багаторазово перевершує маркетингову актуалізацію потреб у фітнес-послугах. Другим аспектом є освоєння значного психотерапевтичного потенціалу ходьби, коли вона сама починає використовуватися ще й з метою поліпшення психічного здоров'я. У цьому напрямку наукові та практичні розвідки тільки но розпочато, але вже отримані результати говорять на користь продовження розробок у галузі пішохідної психотерапії.

Для вивчення психотерапевтичних та когнітивностимуляційних можливостей звичайної та пасторальної ходьби було залучено групу із 28 добровольців (22 дівчини та 6 хлопців), з якими було проведено п'ять 3-4-годинних походів. З 2-ма мікрогрупами походи були проведені у парку ім. Шевченка (м. Дніпро), з 1-єю мікрогрупою – у заплавному лісі на околицях житлового масиву Парус-2 м. Дніпро. Ще з двома мікрогрупами було проведено пішохідні походи у Партамановському байрачному лісі Синельниківського району Дніпропетровської області.

Під час зазначених занять, насамперед, відпрацьовувалися навички пасторальної ходьби. Поняття «пасторальна ходьба» було запропоновано нами для виокремлення її на тлі звичайної та скандивської ходьби. Слово пасторальний маючи латинське коріння означає сільський, пастуховий. Тому те що ми назвали пасторальною ходьбою є фактично історичною реконструкцією та сучасне переосмислення, не так давно досить поширеного, феномену людського ходіння, коли для оснащення локомоції використовувалася палиця (ціпок). Ця палиця, на відміну від нордиків у скандинавській ходьбі, була зазвичай одна, а не дві і не мала не те що темляка, але й звичайної петлі, не говорячи вже за те, що вона виготовлялася зі звичайного дерева, а не зі спеціальних композитних матеріалів. Не було у такої палиці й спеціальних насадок для різних типів ґрунту. Не було турботи й про якийсь вишуканий

дизайн, хоча інколи ціпки, в той чи інший спосіб, могли оздоблюватися, наприклад, різьбою.

Тим не менше, попри всю свою простоту, ціпок прекрасно давав можливість у процесі крокування допомагати переміщати тіло вперед не лише за допомогою м'язів ніг, але й рук, відштовхуючись палицею від м'якої землі, трави, піску тощо. При цьому палиця в руках періодично мінялася і одна рука відпочивала, поки інша інтенсивніше ніж у скандинавській ходьбі працювала. Тому, в кінцевому підсумку сумарне фізичне навантаження на руки та плечовий пояс у скандинавській і пасторальній ходьбі може бути, практично, однакове, якщо тільки пішохід не буде віддавати перевагу якійсь одній руці спеціально. Інша справа навантаження на кисть руки та пальці у пасторальній ходьбі через відсутність темляка набагато більше, але це ми вважаємо що, навпаки добре, оскільки м'язи долонь та пальців руки також не повинні страждати від локальної гіподинамії.

Слід зазначити, що звичайна палиця нічим не поступається нордику на ґрунті та траві, але при переміщенні по шосе брак спеціальної резинової насадки на нижній кінець палки породжує сковзання і тут нордики однозначно перевершують звичайний ціпок. Але якщо взяти до уваги те, що ходьба по асфальтованій дорозі, особливо без спеціального амортизуючого взуття, шкідлива, а ходіння по траві й звичайному ґрунту, навпаки, корисніше для суглобів, то в умовах природи пасторальна ходьба не поступається скандинавській.

Відтак, окрім використання однієї палиці без темляка, відмінність пасторальної ходьби полягає в тому, що остання здійснюється лише в умовах природного ґрунту, виключаючи різного роду тверді покриття. Іншим важливим моментом є наявність більш частих перепочинків у позі «навпочіпки», яка ігнорується у контексті скандинавської ходьби, де відновлювальний потенціал подібного роду природного сидіння, яке допомагає відновленню м'язів задіяних у процесі крокування, невідрефлексовано й

неоцінено. Окрім того перепочинки навпочіпки виступали ще у форматі релаксації та перцептивному зосередженні на красоті природних об'єктів та ландшафтів, свого роду короткої медитації на них.

Перед зазначеними заняттями проводилися заміри показників самооцінок розумової працездатності, емоційного фону та фізичного самопочуття. Повторні заміри здійснювалися через чотири тижні, упродовж яких учасники програми повинні були самостійно здійснити 8 пішохідних походів. Повністю виконали зазначену програму 17 учасників, у яких були взяті: повторний зріз самооцінок розумової працездатності, емоційного фону та фізичного самопочуття та було проведено групове обговорення ефектів від зазначеної програми звичайної та пасторальної ходьби щодо її корисності.

Однак, про яку б функціональну спрямованість ходьби не говорилося, ми будемо виходити з того, що значущість середовища, у якому вона здійснюється, є не менш важливою ніж сам процес ходіння. Одна справа ходьба на кардіотренажері у фітнес-клубі, а інша – в умовах парку, або дикої чи хоча б напівдикої природи. Одна справа просто прогулянка, інша справа – прогулянка зі спеціальною організацією сприймання довкілля, або постановкою тих чи інших цілей, зокрема, пошук, ідентифікація та збір певних трав, ягід, грибів (збиральництво). Обираючи різне середовище для ходьби та задаючи по-різному його сприймання можна отримувати різний ефект від ходьби. Особливо яскраво це видно у випадку екологізації ходьби за допомогою її організації у формі палеофітнесу.

Говорячи про екологізацію ходьби слід зазначити, що концепт «екологічність», «екологічний» сьогодні психологи вживають досить по-різному. Нерідко екологічний може вживатися у сенсах чистий, або ж не шкідливий. Саме у такому явно метафоричному значенні використовує термін екологічність відомий український психолог та психотерапевт Павло Лушин, називаючи власну психотерапевтичну концепцію «екопсихологічною фасилітацією» [123].



Інший підхід акцентує увагу на взаємозв'язку психічного з довкіллям, навколишнім середовищем. У більш вузьких розуміннях мова йде не просто про середовище, а природне середовище, враховуючи те, що окрім останнього існує ще сфера довкілля створена технологіями як у вигляді реальної техніки (техносфера), так і віртуальності. Зазначене відображається й у структурі свідомості людини. І хоча чітко розмежувати людську свідомість на екологічну й технологічну неможливо, але й нечітке розмежування виразно показує тенденцію, що в сучасну епоху, для більшості людей, є характерним швидке звуження екологічної свідомості на користь розширення й усталення свідомості технологічної. Відбувається швидке дистанціювання та відчуження сучасної молоді від світу природи, деєкологізація і свідомості, і діяльності [67].

Зовні це має широкий діапазон проявів, одним з яких є різке зменшення фіто-, та зоометафор у повсякденній мові, піснях фольклорі тощо. Проте, збіднення метафоричного потенціалу екологічної свідомості на суспільному й індивідуальному рівнях, по-перше, знижує мотивацію до споглядання природи, а також різко звужує коло рослин, призначених для вживання людиною з харчовою та оздоровчо-лікувальною метою. Натомість розширюється час перебування в техногенному середовищі, зростає також вживання хімічно обробленої, а то й зовсім синтетичної їжі, що вносить вагомий внесок у поширення «хвороб цивілізації» як соматичного, так і психічного характеру.

З іншого боку, бідність фітоконцептосфери тягне за собою й когнітивну примітивність сприймання природи, що суттєво знижує коефіцієнт корисної дії споглядання, вдихання та поїдання рослин, якщо до цього доходить справа. Це породжує особливий різновид сенсорної, дихальної та харчової депривації, який вкрай рідко повноцінно усвідомлюється не лише міськими жителями, але й селянами сучасного індустріалізованого села. Відтак потрібна спеціальна робота з активізації процесів екопсихологічної рефлексії. Повертаючись до пасторальної ходьби слід зазначити, що процес споглядання природи для психічного і фізичного оздоровлення має не менше значення ніж сама ходьба.

Більше того, пасторальна ходьба раніше нерідко була пов'язана зі збиральництвом дикоростучих ягід, трав, коріння тощо безпосередньо, або як розвідка на майбутнє. Зазначене створює ситуацію дуже істотного додаткового когнітивного навантаження, яке доповнює фізичний фітнес специфічним різновидом брейн-фітнесу, а також більш ефективно допомагає ліквідації екосенсорної депривації.

Таку роботу можна назвати екопсихотерапією, екопсихологічним коучингом, екопсихологічним тренінгом тощо. Тут важливу роль відіграє розширення фітокомпетності клієнта й зміни ціннісно-смыслових координат сприймання рослинного світу. Одна з найвідоміших на сьогодні такого різновиду психотерапії є ландшафтна аналітика С. Березіна та Д. Ісаєва [19]. У них та їх прибічників психотерапевтична група працює в умовах природного ландшафту проходячи упродовж дводенного тренінгу біля 15 км. Природній же ландшафт використовується тут як засіб актуалізації переживань, які обговорюються та аналізуються для переосмислення особистісних проблем. При цьому, пряма категоризація рослин та наукові концепції їх взаємин з одне з одним, з тваринами та людиною, можуть використовуватися як метафори для більш глибокого розуміння психіки людини і життя соціуму. Фактично послідовність ландшафтів, яка змінюється може слугувати фактично живими «метафоричними картами» [37; 164].

Достатнє сенсорно-перцептивне насичення таким спогляданням, на нашу думку, є однією з важливих передумов психічного здоров'я, а екосенсорна депривація – одним із істотних чинників його послаблення. Тому споглядання рослин та рослинних пейзажів має й високу самоцінність. Особливо це стосується ситуації безпосереднього контакту з природою. Ні одна найбільш висока технологія не може замінити повністю живе споглядання квітів, трав, лісу тощо. Крім того, перебування у безпосередній близькості до рослин є ще й, як уже йшлося вище, аеротерапевтичним. Останній ефект посилюється, якщо споглядання здійснюється в процесі руху природним ландшафтом, який

інтенсифікує вентиляцію легенів і вдовольняє потребу у м'язовій активності. Ще більшим буде ефект коли відбувається зміна харчових фіто стереотипів і особистість до свого раціону починає включати вживання тих рослин, які ще так давно використовувалися нашими предками і, порівняно недавно, були забуті внаслідок індустріалізації, хімізації та урбанізації.

Наш досвід пілотних досліджень переконливо говорить на користь того, що метафоричний екопсихологічний тренінг є перспективним напрямком подальшого розвитку практичної психології. Особливо перспективним при цьому видаються варіанти в контексті еко-психологічного туризму, який передбачає проведення на лоні природи, за містом (або принаймні в міських парках), а не в умовах кабінету чи тренінгового залу, як би добре не був він облаштований технічно. Луг, балка, байрак або ліс для такого тренінгу значно краще місце.

Враховуючи сказане вище, окрім груп з пасторальної ходьби нами були сформовані ще п'ять пілотажних груп. Одна з них за програмою «Пасторальна ходьба та екопсихологічний туризм» (7 учасників), а друга «Пасторальна ходьба та палеофітнес» (7 учасників), третя та четверта когнітивно-руховий тренінг «Багатоформатна ходьба» (7 та 9 учасників), когнітивно-руховий тренінг «Багатовимірний агрофітнес» (11 учасників). Результати попередньої апробації зазначених програм ми опишемо тут, більш ґрунтовні та масштабні розробки полишимо на майбутнє.

На відміну від попередніх тренінгових програм зазначені тренінги були створені не в рамках технологічного тренінгу, а у стилі, так званого, тренерського кубізму [132; 176; 177]. Як альтернативний метод технологічному підходу, який передбачає створення чітко розписаної концепції тренінгу, задач і результатів, досить детальних алгоритмів дій як самого тренера, так і учасників, кубізм полягає у вільному, спонтанному створенні зазначеного вище під впливом внутрішнього поштовху, в процесі процесу ведення тренінгу, не сковуючи себе думками про плани, форми і засоби тощо. Такий спонтанний

підхід є, по суті, імпровізаціями та задану тему, що допомагають створювати технології на місці, не обмежуючи наперед простір дій тренера. Продукти такого підходу мають бути оброблені технологіями і використовуються тоді, коли тема занадто загальна або дуже банальна, що цілком стосується перетворення збиральництва й землеробства у фітнес. Пізніше, напрацьовані в рамках тренерського кубізму технології, можна внести у рамки технологічності, який є основним підходом для створення тренінгу.

Для палеофітнесу та екопсихологічного туризму використовувалися балки та байрачні ліси поблизу річок нижня, середня та мала Терса в Синельниківському районі Дніпропетровської області. Планувалися, насамперед, маршрут та тривалість руху групи, а програма тренінгу спонтанно підлаштовувалася під рельєф місцевості та її фітоценотичні особливості на момент проведення тренінгу. Для апробації програм агрофітнесу була сформована група із студентів, які мають дачі або проживають у сільській місцевості. Перша трьохгодинна зустріч проходила у п'ятницю напередодні вихідних, на яких учасники планували зайнятися агрофітнесом, де обговорювалися питання перетворення праці в городі та саду на фітнес, переглядалися відеоматеріали з інтернету та відеофонду тренера. Далі було 6 (шість) зустрічей щопонеділка на завершення агрофітнесових сесій, де учасники робили усні звіти, обмінювалися набутим досвідом агрофітнесу. Дехто з учасників окрім усного звіту презентував ще й і фото та відеозвіт.

Основним критерієм було суб'єктивне відчуття їх корисності, поліпшення фізичного самопочуття, розумової працездатності та емоційного фону, а також бажання систематично продовжувати подібного роду фізкультурні практики. В результаті практично всі учасники відзначили позитивну динаміку за всіма згаданими вище параметрами, проте намір далі систематично продовжувати подібного роду фізкультурні практики висловили 67%. Опитування через чотири місяці показало, що реально продовжували практикувати – 32 % досліджуваних, що загалом, на наш погляд, є хорошим результатом.

Всі описані вище науково-практичні розвідки, здійснені у межах даної роботи спрямовані на наближення та поєднання когнітивних й рухових підходів можна висувати у Табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Модель диференціації та інтеграції рухових та когнітивних  
апробованих психотерапевтичних практик**

	<b>Мішень</b>	<b>Домінуючий тип діяльності</b>	<b>Практики</b>
Когнітивна терапія	Дисфункціональні та дефіцитарні когніції	Висока вербальна та мислительна активність тлі низької фізичної активності	Концетупльний тренінг, кінотерапія
Рухова терапія	Рівень та структура рівнів м'язового напруження та розпруження	Високоінтенсивна моторна діяльність на тлі низької когнітивної активності	Тренінг багатоформатної ходьби
Когнітивно-рухова терапія	Кінестетична аутокомпетентність, руховий досвід, рухомір	Поєднання середньо-інтесивної когнітивної та моторної активності	Палеофітнес, Агрофітнес, екопсихологічний туризм

При цьому, зазначену модель ми розглядаємо не тільки як підсумок та узагальнення здійсненого, але змістове її наповнення є й перспективним планом на майбутнє.

## Висновки до третього розділу

Широкомасштабне поширення явища гіподинамії у високотехнологічних суспільствах зумовлене поєднанням різкого зниження необхідності в м'язових зусиллях через розширення технічного аутсорсінгу фізичних функцій, зникненням політичного, економічного та екологічного примусу до інтенсивної рухової активності та маркетинговим імпліцитним (а нерідко й експліцитним) просуванням культу гіподинамії для підвищення обсягів збуту різноманітної техніки, яка звільняє споживача від інтенсивної роботи скелетної мускулатури, або передбачає сидячий, а то й лежачий спосіб користування нею. З'являється поширене когнітивне викривлення у сфері сприйняття фізичної активності, коли вона розглядається меншовартісною порівняно з розумовою, архаїчною, а прогресивним вважається максимальне звільнення людини від м'язових зусиль шляхом перекладення їх на машини.

Альтернативний, контргіподинамічний тренд, пов'язаний з соціальною рекламою фізично активного способу життя та пояснення шкоди гіподинамії, а також маркетинговою діяльністю фітнес-індустрії, поки що за обсягами інфомаційного впливу багатопорядково поступається прогіподинамічному. Це утруднює адекватне осягнення феномену гіподинамії сучасною особистістю, значною мірою уповільнює формування настанов на переборення гіподинамії на макросоціальному рівні. Проте на мікросоціальному, груповому та індивідуальному рівні корекція та розвиток гіподинамії можуть бути цілком продуктивними, шляхом використання бібліо- та кінотерапії, когнітивного тренінгу особистих концепцій фізичної активності, когнітивно-рухового тренінгу багатоформатної ходьби, екопсихологічного туризму, агро- та палефітнесу.

Бібліо- та кінотерапія гіподинамії полягала в спільному, або індивідуальному перегляді спеціальних текстів та відеофільмів з обов'язковим наступним колективним обговоренням під керівництвом тренера. Концептуальний тренінг фізичної активності та когнітивна корекція гіподинамії полягала в

організації групових дискусій, спрямованих на рефлексію індивідуального та суспільного рухового досвіду, сконденсованого в наративах та пареміях, роботою на особистими концептами, конструктами, концепціями та наративами фізичної активності та фізичної культури. Під впливом тренінгу в експериментальних групах, у порівнянні з контрольною, відбулось суттєве зростання когнітивної складності та зменшення когнітивної простоти конструктів фізичної активності. У експериментальних групах виявлено тенденцію до розширення спектру інтеграційних зв'язків базових конструктів. В результаті участі в тренінговому процесі виразно відбувалося зростання наративної осначеності конструктів у концепціях.

Пермакультурна парадигма психологічної корекції та розвитку імпліцитних концепцій фізичної активності особистості ґрунтується на принципах: оптимізації фізичної активності, на відміну від її мінімізації та максимізації; інтеграції фізичної активності з розумовою, як протиположність їх розподілу та дистанціювання; екологізації умов здійснення фізичної активності, на відміну від техносферизації умов рухової діяльності. В галузі природовідповідної фізичної культури такий підхід сьогодні органічно можуть доповнити традиційні форми фітнесу, ґрунтовані на організації штучних форм в штучних умовах.

«Концетувально-руховий тренінг багатоманітної ходьби» полягає в організації органічної (але не механічної) інтеграції когнітивної та рухової активності, спрямованої на збагачення рухового досвіду в сфері багатоманіття людської ходьби, переборення примітивності особистісних концептів, конструктів, концепцій та наративів ходьби, збагачення, впорядкування та уточнення когнітивної моделі паттернів ходіння, їх соматично-оздоровчих, психотерапевтичних та інтелектуально-фасилітативних ресурсів.

Рефлексії та антиципації й руховій апробації підлягали такі різновиди ходьби як медитативна (ультраповільна), повільна, звичайна, швидка, швидкісна (спортивна), палицева пасторальна (і, в тому числі, дозований

баріфутинг), скандинавська та трекінгова (гірська) ходьба, пластування, кроулінг та інші різновиди ходіння. У тих випадках, коли прогулянки на природу були одноденними і окрім ходьби супроводжувалися лише спогляданням та ландшафтно-екологічною аналітикою, то цей різновид фізичної активності приймав формат екопсихологічного туризму.

Практикування агрофітнесу включало апробацію та рефлексію (агротехнічну, біомеханічну, знако-символічну та ін.) таких рухових патернів як копання лопатою, рубання, пиляння, прополка, грабління, мотижіння, косіння, серпування ручне рвання трави та бур'янів, підйом та перенесення вантажів (мішків, відер) тощо, а також способи їх системної інтеграції на оздоровче спрямування. Аналогічно, палеофітнес базувався на таких рухових практиках як збирання плодів, листя та трав з землі навпочіпки, стоячи та навшпиньках, струшування, лазіння по деревах, копання, ходьба, біг, пластування, скрадування, плавання, лазіння по деревах, перенесення вантажів, метання каміння, спису, стрільба з лука, добування вогню тертям тощо, а також сенсорно-перцептивні практики пошуку та розпізнавання рослин, тварин комах.



## ВИСНОВКИ

У монографії здійснено теоретичне узагальнення наукових розвідок щодо впливу когнітивних чинників на конституювання фізичної активності сучасної особистості; з'ясовано можливості психологічної корекції рухової пасивності й використання фізичної активності як ресурсу поліпшення не лише соматичного, а й психічного здоров'я людини, підвищення розумової працездатності та фасилітації особистісного зростання молоді. На підставі узагальнення результатів дослідження зроблено такі висновки.

1. Аналіз місця та ролі когнітивних чинників у детермінації фізичної активності сучасної особистості засвідчив, що в умовах розвитку інформаційного суспільства першочерговою постає проблема подолання рухової пасивності, яка породжується психологічною неготовністю більшості людей перейти від вимушеної, мимовільної активації рухової діяльності, характерної для життя у природному середовищі та дотехногенних суспільствах, до довільної й добровільної регуляції власного режиму м'язової діяльності в техносферному довкіллі з різко зниженою рухогенною валентністю та широкими можливостями аутсорсингу фізичних функцій від людини до різноманітних машин. Аргументовано, що проблема гіподинамії нині є значною мірою психологічною і не обмежується компетенцією медицини й фізичної культури і спорту. Встановлено, що довільна регуляція фізичної активності особистості передбачає високий рівень розвитку таких її когнітивних детермінант як особистісні конструкти, імпліцитні концепції та наративи.

2. Побудовано теоретичну модель когнітивних чинників детермінації рухової діяльності, які виступають у формі здійснення категоризації фізичної активності в контексті різного рівня когнітивної складності індивідуальних

систем особистісних конструктів та репрезентації рухової діяльності в описовому форматі відповідних наративів або (та) узагальненому вигляді імпліцитних концепцій фізичної активності. При цьому рефлексія та антиципація рухової режиму здійснюється як на основі особистого рухового досвіду та спостереження за іншими, так і асиміляції експліцитних концепцій та наративів фізичної активності, представлених у соціальному просторі. Виокремлено групи осіб з низьким, середнім та високим рівнями розвитку спроможності до когнітивної регуляції фізичної активності, який залежить від концептного, конструктного, концептуального та наративного потенціалу особистості в цій сфері.

3. Показано, що фізична активність особистості як сумарна величина різноманітних рухів, які здійснені за певний проміжок часу, або як сумарна кількість витраченої енергії в процесі роботи скелетної мускулатури досить важко піддається як суб'єктивній оцінці, так і об'єктивному вимірюванню. Емпірично виявлено істотний вплив механізмів психологічного захисту на самооцінку рівня фізичної активності або пасивності у більшості молоді, що досить часто породжує істотні когнітивні викривлення рефлексії та антиципації суб'єктом власного рухового режиму. Застосування об'єктивних методів оцінювання інтенсивності рухової діяльності, попри їхню недосконалість, може слугувати інструментом зворотного зв'язку для удосконалення суб'єктивного рухоміру особистості.

Рівень розвитку когнітивного механізму регуляції фізичної активності особистості залежить від сформованості на цей час кожного з його компонентів, а також від рівня їхньої ієрархічної та гетерархічної організації в єдине ціле: концепт фізична активність; конструктів «фізична активність – пасивність», «надмірна – оптимальна – недостатня фізична активність»; особистих концепцій та наративів фізичної активності. При цьому системи індивідуальних концептів, конструктів, концепцій та наративів є індивідуально

варіабельними та динамічними утвореннями, істотно відрізняючись у різних індивідів та одного й того ж індивіда на різних етапах його розвитку. Зміни можуть торкатися як кількості та складу концептів та конструктів, задіяних у процесах рефлексії та антиципації рухової діяльності конкретної особистості, так і їхньої системної організації в особисті концепції та наративи фізичної активності. При цьому між когнітивними, емоційними і конативними компонентами фізичної активності існує не односторонній, а реципрокний взаємозв'язок.

Встановлено, що у фізично пасивних студентів спостерігається істотно нижчий рівень когнітивної складності особистих систем конструктів фізичної активності порівняно з фізично активними студентами. Окрім того, фізично пасивні студенти значно більшою мірою схильні переоцінювати рівень власної фізичної активності, ніж студенти з оптимальним руховим режимом. Студенти з надмірним руховим режимом, навпаки, схильні недооцінювати рівень своїх фізичних навантажень. Окрім індивідуальних когнітивних викривлень у рефлексії та антиципації фізичної активності мають місце когнітивні викривлення культурно-історичного походження, зокрема розмежування рухових практик на соціально вищовартісні та нижчовартісні, що перешкоджає формуванню оптимального рухового режиму сучасної особистості та сприяє недооцінці оздоровчого потенціалу природних форм фізичної активності особливо у формі агро- та палеофітнесу. Водночас емпірично виявлено зародження та розвиток тенденції до ребрендингу природних форм фізичної активності.

4. Запропоновано комплексну програму психологічної корекції гіподинамії у студентів та розвитку систем їхніх особистих конструктів, концепцій та наративів у сфері регуляції фізичної активності й використання її для поліпшення як соматичного, так і психічного здоров'я, а також стимуляції розумової працездатності й особистісного зростання. Показано, що корекція

гіподинамії та розвиток фізичної активності можуть бути цілком продуктивними шляхом використання бібліо- та кінотерапії, когнітивного тренінгу особистих концепцій фізичної активності, когнітивно-рухового тренінгу багатоформатної ходьби, екопсихологічного туризму, агро- та палеофітнесу. При цьому бібліо- та кінотерапія гіподинамії полягала в спільному або індивідуальному прочитанні спеціальних текстів та перегляді відеофільмів з обов'язковим наступним колективним обговоренням під керівництвом тренера. Концептуальний тренінг фізичної активності полягав в організації групових дискусій, спрямованих на рефлексію індивідуального та суспільного рухового досвіду, сконденсованого в наративах та пареміях, роботою на особистими концептами, конструктами, концепціями та наративами фізичної активності й фізичної культури. Під впливом тренінгу в експериментальних групах порівняно з контрольною відбулося суттєве зростання когнітивної складності й зменшення когнітивної простоти конструктів фізичної активності, розширення спектру інтеграційних зв'язків базових конструктів, спостерігалось зростання концептуальної та наративної оснащеності особистісних конструктів фізичної активності.

Використання терапевтичного потенціалу фізичної активності досліджувалося в контексті «Концептуально-рухового тренінгу багатоформатної ходьби», який полягав у збагаченні рухового досвіду учасників у сфері багатоманіття людської ходьби, збагачення, впорядкування та уточнення когнітивних моделей ходіння, їхніх соматично-оздоровчих, психотерапевтичних та інтелектуально-фасилітативних ресурсів. З аналогічною метою здійснювалося практикування агрофітнесу та палеофітнесу. Апробація таких форм рухової терапії когнітивної та емоційної сфер особистості також продемонструвала їхню ефективність щодо фасилітації розумової діяльності й особистісного зростання учасників груп.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в поширенні та адаптації напрацьованих у роботі з молоддю діагностичних, дослідницьких та корекційно-розвивальних технологій на інші вікові категорії (діти, особи середнього та похилого віку). Подальшого вдосконалення заслуговує й паремійний опитувальник, який розроблений для експлікації імпліцитних концепцій фізичної активності, а також психологічні тренінги ходьби, агро- та палеофітнесу тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агро-фітнес // <https://www.youtube.com/watch?v=AKFOЕСТХJ4s>
2. Азаренков А.В., Азаренков В.М. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2015. С. 13–19.
3. Акст П., Акст-Гадерманн М. Ленивые живут дольше. *Как правильно распределять жизненную энергию*. Москва : Альпина Пабlishер., 2015. 158 с.
4. Амосов Н.М., Мурахов И.В. Сердце и физические упражнения. Москва : Знание, 1985. 64 с.
5. Антонов О.В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(1). С. 17-25. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2013\\_112\(1\)\\_\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(1)__5).
6. Атаманюк С.І., Кириченко О.В. Рухова активність студенток закладів вищої освіти у процесі занять скандинавською ходьбою. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 152(2). С. 3-7. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2018\\_152\(2\)\\_\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_152(2)__3).
7. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма: история и философия, теория и практика. *Клиническая информатика и телемедицина*. 2004. №1. С. 54-64.
8. Базарный В.Ф. Дитя человеческое. *Психофизиология развития и регресса*. Москва : Редакция журнала «Пульс», 2009. 328 с.

9. Баннистер Д., Франселла Д. Новый метод исследования личности. Москва : Прогресс, 1987. 236.
10. Батраченко І.Г., Мозгова Т.Ю. Трансформація у постлюдину як потенційний вектор розвитку елітарноорієнтованих життєвих домагань сучасної молоді. *Гуманізм. Трансгуманізм. Постгуманізм* : матеріали доповідей та виступів Міжнародної науково-теоретичної конференції, м. Суми, 19-20 квітня 2013 р. / Ред.кол.: Є.О. Лебідь, А.Є. Лебідь. Суми: СумДУ, 2013. С. 11-14.
11. Батраченко І. Г., Рихальська О. Г. Психологія життєвої антиципації особистості. – Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ ім. О. Гончара, 2009. – 168 с.
12. Батраченко І.Г. Державна політика розвитку інформаційного суспільства в Україні як проблема політичної психології. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави* [Текст] : зб. наук. пр. Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. Психології ; за заг. ред. М. М. Слюсаревського ; упоряд. : Л.А. Найдьонова, Л.Г. Чорна. Київ : Золоті ворота. Вип. 13. 2012. С .197-204.
13. Бачинська Н.В., Забіяко В.О., Маліноський П.М. Особливості використання новітніх пристроїв (фітнес-трекерів) для самоконтролю за станом здоров'я людей, що займаються фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017 С. 28 – 34.
14. Бевзюк В.С. Роль ходьби і бігу в профілактиці гіпокінезії. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2001. № 15. С. 7-11.
15. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии ; [Пер. с англ. А.Татлыбаевой]. Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2003. 298 с.
16. Бек А., Фримен А. Когнитивная терапия расстройств личности. Москва : Наука, 1990. 254 с.

17. Бек, Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство. Москва : ООО "И.Д. Вильямс", 2006. 400 с.
18. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 14-16.
19. Березин С.В., Исаев Д.С. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии. Самара : СГУ, 2009. 109 с.
20. Берко В.Г. Біомеханіка : навч. посіб. для студ., які навчаються за спец. "Фізична реабілітація" у ВНЗ України ; Акад. міжнар. співробітництва з креат. педагогіки. Вінниця : АМСКП, 2012. 372 с.
21. Бернштейн Н.А. О построении движений. *Лечебная физкультура и спорт*. Серия : Медицина. 2009. № 10. С. 11 – 16.
22. Белкікова Н.О., Колеснік С.В., Рудік О.П. Рухова активність студентів у період карантину з приводу COVID-19. *International scientific and practical conference. Wloclawek, Republic of Poland. March 5–6, 2021*. С. 32 – 36.
23. Богомаз О.В. Просторово-часова організація ходьби юнаків та дівчат при виконанні моторного й когнітивного завдань : автореф. дис. ... канд. біол. наук : 03.00.13 / МОНМС України, Херсон. держ. ун-т. Херсон, 2012. 19 с.
24. Богомаз О.В. Порівняння просторово-часових параметрів ходьби при звичайному, заданому і зменшеному темпах і при ходьбі з додатковим фізичним навантаженням у осіб юнацького віку. *Світ біології та медицини*. 2014. № 1 (43). С. 14-18.
25. Бодрияр Ж. Общество потребления. *Его мифы и структура* ; пер. с франц., послесл. и примеч. Е. А. Самарской. Москва : Республика, 2006. 269 с.
26. Бондаренко Ю.О. Ідея природовідповідного виховання в педагогіці А. Дістервега. *Науковий часопис*. Київ, 2012. Вип. 15 (25). С. 76-79.
27. Борщенко И. Первобытная гимнастика: эффективный тренинг суставов. Москва : Книжный клуб, 2014. 80 с.



28. Бочелюк В.Й., Завацька Н.Є. Психологія спорту : навч. посіб. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. 2-ге вид., перероб. і допов. Севередонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 279 с.
29. Букштейн Э. Перспективы развития оздоровительной ходьбы [Електронний ресурс]. *Наука в олимп. спорте*. 2001. № 3. С. 91-93.
30. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : Автореф. дис... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2004. 42 с.
31. Булах І.С. Специфіка становлення моральної самосвідомості підлітків як умови їх особистісного зростання. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 16. С. 75-84.
32. Бухаров Я.М. Семантически-ориентированная когнитивная психотерапия в восстановленном лечении больных с начальными проявлениями гипертонической энцефалопатии : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 14.03.11 ; 19.00.04 / Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии. Москва , 2010. 25 с.
33. Вайтфилд П. Пермакультура – что это? [Електронний ресурс]. Санкт-Петербург : Изд-во Гражданских инициатив г. С. Петербурга, 1993. 22 с.
34. Васильченко О.А. Девіантна поведінка осіб спортивного середовища: за матеріалами соціологічного дослідження. *Грані*. 2005. № 2 (40). С. 115-120.
35. Васильченко О.А. Роль спорта в предупреждении девиантного поведения молодёжи. *Новая парадигма (Альманах научных работ)*. Вип. 29. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. С. 122-126.
36. Васянович Г. Принцип природовідповідності: від Я.Коменського до А.Дістервега. *Вісник*. Львів, 2002. Вип. 16, ч. 2. С. 141-151.
37. Вачков В.И. Метафорический тренинг. Москва : Ось-89 2006. 144 с.
38. Ващук Л.М. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві*. 2013. № 3. С. 7-10.

39. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімп. л-ра, 2001. 336 с.
40. Величко Т.О. Моторні та когнітивні аспекти ходьби людини. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2015. № 2. Т. 19. С. 540-544.
41. Величковский Б.М. Когнитивная наука. *Основы психологии познания* : Учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направлению и спец. психол. : В 2 т. Москва : Академия, 2006. 447с.
42. Визитей М.М. Физическая культура и спорт как социальное явление. Кишинев : Штиинца, 1986. 200 с.
43. Вишневський В.І. Ресурси екотуризму: основні поняття та визначення. *Географія та туризм*. 2012. Вип. 18. С. 19-24. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gt\\_2012\\_18\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gt_2012_18_5).
44. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. Життєвий шлях та спортивна кар'єра фахівця. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 1. С. 17–21. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2008\\_1\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_1_7).
45. Власова Т.В. Когнитивно-бихевиоральний підхід в психотерапії і консультуванні. *Хрестоматія*. Владивосток: ГИ МГУ, 2002. 110 с.
46. Войтович В.М. Затребуваність ступеневих класифікованих пішохідних маршрутів туристичними групами учнівської та студентської молоді Волині. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві*. Луцьк. 2015. № 1. С. 35-41.
47. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Олімп. л-ра, 2007. 298 с.
48. Вострокнутов Л.Д. Спортивний рух в Україні кінця ХІХ – початку ХХ ст. *Вісн. Ун-ту внутріш. справ*. Харків. 1999. Вип. 9. С. 222 – 227.
49. Вострокнутов Л.Д. Фізична культура в Україні від часів Київської Русі до початку ХХ ст.: соціально-нормативний аспект:

(Історіогр. ситуація та джерельна база). *Вісн. Ун-ту внутріш. справ.* Харків, 1998. Вип. 3-4. С. 137 – 143.

50. Вострокнутов Л.Д. Фізична культура українського народу в епоху козацтва (XV – XVIII ст.) “Слобожанщина” – літературно-художній, суспільно-політичний та теоретико-методологічний журнал. Харків. 1999. Вип. 12. С. 118 – 122.

51. Вржесневский І.І., Ракитина Т.І., Пахомов В.І., Дейнеко І.В. Фактор когнитивного диссонанса в педагогіці фізических усилій и двигательной активності. *Вісник Національного авіаційного університету.* Серія: Педагогіка. Психологія : зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2017. Вип. 1 (10). С. 33 – 35.

52. Габелкова О.Е. Роль установки на здоровий образ життя в формуванні здорового поведіння молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 39-42. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2011\\_981\\_47\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_981_47_11)

53. Габелкова О.Є. Особистісні особливості спортсменів які впливають на досягнення високих командних результатів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2010. № 913. Вип. 44. С. 12-14. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2010\\_913\\_44\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2010_913_44_5).

54. Габелкова О.Е., Луценко Е.Л. Взаимосвязь склонности к нарушениям здорового поведения с антиципацией и типовыми личностными особенностями. *Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука: Тези доповідей міжнародної науково-практичної конференції 19-20 жовтня 2012 р. Харків: ХНПУ, 2012. С. 53-54.*

55. Габелкова О.Є., Луценко О.Л., Плісюк Т.І. Психологічні особливості людей, що схильні до гіподинамії в молодому віці. *Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н.Каразіна.* Серія: Психологія. 2011. № 937. С. 31-34.

56. Габелкова О.Є. Особистісні особливості студентської молоді, схильної до порушень поведінки у сфері здоров'я : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Харків. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2016. 18 с.

57. Гаврилова В.В. Теоретичні засади вивчення паремій. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Сер. : Філологічні науки. 2015. Вип. 7. С. 11-20. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpufn\\_2015\\_7\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpufn_2015_7_4)

58. Гитис Л. Х. Кластерный анализ в задачах классификации, оптимизации и прогнозирования. Москва : Изд-во Моск. гос. горного ун-та, 2001. 104 с.

59. Головач І.І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2016. 23 с.

60. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2012. Вип. 16. Т. 2. С. 57 - 62.

61. Головченко О.І. Теоретико-методологічний аналіз оцінки рухової активності дітей шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: збірн. наук. Праць. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. № 1. С. 31–35.

62. Головченко О.І., Востоцька І.Ф., Осіпова І.Л., Головченко Т.І. Оцінка фізичного стану студентів при різних рівнях рухової активності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(3). С. 76-78. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2014\\_118\(3\)\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(3)_20).

63. Гординя Н. Д. Аналіз проблеми когнітивних стилів у наукових дослідженнях. *Вісник Національного університету оборони України*: зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2012. Вип. 1 (26). С. 159-163.
64. Горобей М.П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(3). С. 91-93. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2014\\_118\(3\)\\_\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(3)__24).
65. Городинський С.І., Куліш Н.М., Ібрагімова Л.С., Решетілова Н.Б. Рухова активність та показники психофізичного стану студентів. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві*. 2008. № 2. С. 60-64.
66. Гошовська Д.Т. Психологія спорту і фізичного виховання : Навч.-метод. посіб. Дрогобич : Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І.Франка 2006. 138 с.
67. Гошовський Я.О. Психологічні особливості інтернет-адикції в контексті блокованого спілкування депривованих осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 4. С. 16-20. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2015\\_4\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_4_5)
68. Гренлюд Э., Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 379 с.
69. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
70. Гришина Н.В. Курт Левин: жизнь и судьба. *Курт Левин. Разрешение социальных конфликтов*. Санкт-Петербург : Речь, 2000. С. 6 – 99.
71. Грязева Е.Д., Жукова М.В., Кузнецов О.Ю., Петрова Г.С. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов : монография. Москва : ФЛИНТА : Наука, 2013. 168 с.
72. Гук В.І., Стащенко М.С. Проблеми просторової композиції пішохідних просторів. *Проблемы теории и истории архитектуры Украины*. 2018. Вып. 18. С. 262 – 267. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prtiau\\_2018\\_18\\_39](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prtiau_2018_18_39).

73. Гурєєва А.М. Диференційований підхід у дозуванні фізичних навантажень у процесі фізичного виховання студенток різного рухового віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 21 с.
74. Гэлбрейт Дж. Новое индустриальное общество. Москва : ООО “Издательство АСТ”: ООО “Транзит книга”; Санкт-Петербург : Terra Fantastica, 2004. 602 с.
75. Давиденко Е., Масауд Р. Оценка двигательной активности детей 8-10 лет по методике Фремингемского исследования. *Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы* : Тез. докл. Междунар. конгр. Москва . 1998. Т. 1. С. 306 – 307.
76. Даймонд Дж. Агрокультура главная ошибка в истории человечества. // <http://transmission.lenin.ru/Diamond-Mistake.html>
77. Дарамилова З.Г. Концепт, концептосфера как базовые понятия когнитивной лингвистики [Электронный ресурс]. URL: [http://pglu.ru/upload/iblock/777/uch\\_2008\\_ii\\_00031.pdf](http://pglu.ru/upload/iblock/777/uch_2008_ii_00031.pdf)
78. Демерс А.Е. Психологія опору в психоаналітичному та когнітивно-поведінковому терапевтичних підходах. *Психол. перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 37 – 47.
79. Демінська Л.О. Фізична культура як засіб запобігання розвитку гіподинамії студентів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2005. № 22. С. 86 – 88.
80. Дикун І.Й. Вплив гіподинамії на загальний стан здоров'я людини. Київ : Основа, 2013. 134 с.
81. Дмитриев С.В. Альтернативная биомеханика. (Кинезиология "живых движений" в сфере спорта). *Физ. воспитание студ. творч. спец.* 2005. № 7. С. 3 – 18.
82. Добродуб Є.З. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах

оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 20 с.

83. Драч Р.С. Вплив фізичних навантажень на емоційний стан студентів в умовах пандемії COVID-19. Магістерські студії: альманах. Херсон: ХДУ, 2021. С. 438-439.

84. Дутчак М., Круцевич Т., Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116-119. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2010\\_2\\_35](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2010_2_35)

85. Дэррилл Э, Брэтт С., Джейсон У., Палеофитнес (как статья подтянутим, крепким и здоровым, тренируя тело по системе первобытного человека). Минск : Попурри, 2014. 187 с.

86. Жияк Н.В. Дослідження психомоторних здібностей студентів на різних рівнях побудови рухів виділених М. О. Бернштейном. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2016. Вип. 3. С. 55 – 61. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2016\\_3\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_3_10)

87. Жияк Н.В. Психологічні особливості регуляції моторних дій за допомогою смислових завдань. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 38. С. 155 – 166. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2017\\_38\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2017_38_16)

88. Засекіна Л. Категорія значення слова як характеристика інтелектуальної діяльності. *Соц. психологія*. 2006. № 3. С. 133 – 142.

89. Засекіна Л.В. Психолінгвістична діагностика і реорганізація негативних глибинних переконань особистості. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 143 – 156. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst\\_2015\\_26\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_26_15)

90. Засекіна Л.В. Українські прислів'я і приказки як психолінгвістичний ресурс когнітивно-поведінкової терапії тривожних розладів. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 24. С. 112 – 124. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst\\_2014\\_24\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2014_24_12)

91. Захарова Е.И., Карабанова О.А. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения. *Национальный психологический журнал*. 2018. №2(30). С. 57 – 65. doi: 10.11621/npj.2018.0207
92. Зинченко Т.П. Когнитивная и прикладная психология. Москва : МОДЕК, 2000. 608 с.
93. Зощенко М.М. Письма к писателю. Возвращенная молодость. Перед восходом солнца : *Повести* / Сост. и вступ. статья Ю. В. Томашевского. Москва : Моск. рабочий, 1989. 543 с.
94. Иванников В.А. Воля. *Национальный психологический журнал*. № 1 (3). 2010. С. 97 – 102.
95. Івчатова Т.В., Карпова І.Б., Дудко М.В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів : навч. посіб. ; ДВНЗ "Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана". Київ : КНЕУ, 2013. 109 с.
96. Кале-Жермен Б. Исцеляющее движение для позвоночника ; пер. с франц. А. В. Апатовской. Москва : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2010. 302 с.
97. Калитка С.В. Особливості побудови тренувального процесу жінок, які спеціалізуються в спортивній ходьбі : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2001. 22 с.
98. Качан О.А. Використання новітніх гаджетів на уроках фізичної культури [Текст]. *Фізичне виховання в рідній школі*. – 2014. № 6. С. 12 – 15.
99. Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури [Текст]. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 4. С. 20 – 22.
100. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч. посіб. Словянськ : Витоки, 2017. 138 с.
101. Квале С. Исследовательское интервью. Москва : Смысл, 2003. 301 с.



102. Келли А. Дж. Теория личностных конструктов. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 249 с.
103. Киргизбаева І.Ю. Пішохідні простори міст України та шляхи їх розвитку. *Сучасні проблеми архітектури та містобудування*. 2018. Вип. 50. С. 184 – 193. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Spm\\_2018\\_50\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Spm_2018_50_28)
104. Киселева К. Ходьба помогает думать : [//www.psychologies.ru/self-knowledge/individuality/hodba-pomogaet-dumat/](http://www.psychologies.ru/self-knowledge/individuality/hodba-pomogaet-dumat/)
105. Кіреєва З. Понятійне мислення у дорослому віці. *Наука і освіта*. 2009. № 4. С. 16-21.
106. Ключко В.Г. Сталий розвиток як концепція суспільного прогресу. *Вісник*. Серія «Економічна». Харків. 2012. С. 19 – 25.
107. Колосов А. Особливості когнітивного стилю кваліфікованих спортсменів та його значення в підвищенні стрес-стійкості [Електронний ресурс]. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2005. № 2-3. С. 120-123.
108. Кондратюк С.М. Особливості психомоторної активності студентів у процесі адаптації до навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. ун-т "Остроз. акад". Острог, 2013. 18 с.
109. Коновалов В.В., Касьян А.В., Чередніченко А.В. Оптимальна рухова активність студентської молоді в початковий період навчання. *Слобожан. наук.-спорт. вісн*. 2013. № 3. С. 16 – 19.
110. Котик И. А. Самосознание и выявление собственного потенциала личностной надежности в танцевально-двигательном тренинге. *Танцевально-двигательная терапия и общество. Социально-культурная миссия ТДТ в России*. Сборник статей VII научно-практической конференции с международным участием «Танцевально-двигательная терапия и общество. Социально-культурная миссия ТДТ в России». Пенза : ПГПУ им В.Г. Белинского, 2012. С. 18 – 27.
111. Кремінь В.Т., Маковіччук В.М. Трекери активності: проблеми точності вимірів. [/eom.lp.edu.ua/sntk/doc/ksm2015/makoviychuk.doc](http://eom.lp.edu.ua/sntk/doc/ksm2015/makoviychuk.doc)

112. Кузнецов О.Ю., Петрова Г.С. Модернизация системы физического воспитания студентов вуза в целях преодоления влияния гиподинамии на их физическое развитие. *Известия Тульского государственного университета*. Серия: Гуманитарные науки. 2013. Вып. 3 (ч. 1). С. 300 – 309.

113. Кунецова В.С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов. *Біологічний вісник МДПУ*. 2015. № 1а. С. 90 – 95.

114. Курілова В., Пилипенко М., Редько С. Пошук шляхів підвищення фізичної працездатності учасників багатоденних піших туристських походів оздоровчого спрямування. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Педагогічні науки. 2016. № 3. С. 57-60. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist\\_2016\\_3\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2016_3_11)

115. Курцвейл Р. Эволюция разума. Москва : Изд-во «Э», 2015. 352 с.

116. Леви Т. С. Динамика самоотношения в процессе личностно-развивающей работы, проводимой на основе телесного движения. *Знание. Понимание. Умение*. 2008. № 4. С. 102 – 106.

117. Лобанов А. П. Когнитивная психология: от ощущений до интеллекта : учеб. пособие. Минск : Новое знание, 2008. 376 с.

118. Ложкин Г., Гринь А., Колосов А. Когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена. *Наука в олимп. спорте*. 2005. № 2. С. 47-51.

119. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості. *Молодь і ринок*. 2012. № 7. С. 35 – 39.

120. Луценко Е.Л., Габелкова О.Є. Связь variability сердечного ритма с психологическими особенностями, детерминирующими здоровое поведение. *Вестник психофизиологии*. 2013. № 1. С. 24 – 30.

121. Луценко О.Л., Габелкова О.Є., Петрік О.І. Психологічні особливості студентської молоді, що має тютюнову залежність. *Практична психологія та соціальна робота*. №7. 2011. С. 49 – 54.

122. Луценко О.Л., Габелкова О.Є. Конструювання методики схильності до низької фізичної активності – процедура та результати. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2017. Вип. 8. С. 171 – 175.

123. Лушин П.В. Экологическая помощь в переходной период: экофасилитация [Текст]: Монография. Киев, 2013. 296 с.

124. Ляшенко В.М., Підвальна О.В., Булейченко О.В. Вплив самоізоляцій на фізичну активність студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 6 (137) 21. С. 82-85.*

125. Маглеваний А.В. Влияние физических нагрузок «до отказа» на умственную работоспособность студентов с разным уровнем двигательной активности. *Физиологический журнал*. 1991. Т.37. №2. С. 98 – 102.

126. Магльований А.В., Кунинець О.Б., Дзівенко О.А., Іваночко О.Ю. Аналіз взаємовідношень між показниками розумової та фізичної працездатності студенток з різним рівнем рухової активності. *Експерим. та клініч. фізіологія та біохімія*. 2009. № 1. С. 54 – 57.

127. Макаров В.В. Макарова Г.А. Прогулки с Фрейдом. Москва : ПЕР СЭ, 2007. 520 с.

128. Максименко С.Д., Пасічник І.Д. Стан та перспективи когнітивної психології в Україні. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Тематичний випуск: «Сучасні дослідження когнітивної психології». Острого : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2009. Вип.12. С. 3 – 8.

129. Малхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.

130. Матієшин І. В. Перфекціонізм та тенденції невротизації спортсменів. *Наука і освіта* : наук.-практ. журн. Південноукр. нац. пед. ун-ту ім. К. Д. Ушинського. 2014. № 9. С. 150 – 154.

131. Матієшин І. В. Спортивна невротизація людини: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільськ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. Вип. 20. С. 374 – 385.

132. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладачі Корнієнко І.О., Алмаші С.І. Мукачево : МДУ, 2016. 60 с.

133. Микиша Д.О. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп. *Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту* : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. ; відп. за вип. А.Є. Шепелев. Суми : СумДУ, 2013. С. 75 – 78.

134. Мироненко Г.В. Кінотренінг: ресурс особистісного розвитку. *Український психолого-педагогічний науковий збірник. №3 (03)*. Львів, 2014. С. 144 – 147.

135. Міщенко О.В. Комплексна оцінка екотуристського потенціалу Шацького національного природного парку. *Наукові записки [Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського]*. Серія : Географія. 2010. Вип. 21. С. 177-183. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu\\_geogr\\_2010\\_21\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_geogr_2010_21_28)

136. Молдавская А. В. Интегративная телесно ориентированная терапия в решении проблем личностного роста. *Наука і освіта*. 2008. № 8/9. С. 80 – 82.

137. Моллисон Б. Введение в пермакультуру. Донецк : Юго-Восток, 2001. 266 с.

138. Молчанов Ю.В. Особистісне зростання персоналу. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. Запоріжжя, 2011. Вип. 51. С. 240-246 .

139. Монтанари М. Голод и изобилие: история питания в Европе. Санкт-Петербург : Изд-во: Alexandria, 2009. Серия: Становление Европы. 279 с.

140. Мороз В.М., Йолтухівський М.В., Тищенко І.В., Богомаз О.В., Московко Г.С., Кривов'яз С.О. Вплив додаткового когнітивного навантаження на просторово-часові параметри ходьби у жінок різних вікових груп. *Нейрофізіологія*. 2016. Вип. 48. № 2. С. 162 – 166.

141. Мулик К.В., Гриньова Т.І. Вплив занять пішохідним туризмом на рівень здоров'я підлітків 13 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 8. С. 40-45. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB\\_2015\\_8\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_8_8)

142. Мулик К.В., Гриньова Т.І. Розробка та впровадження спортивно-оздоровчого маршруту з пішохідного туризму для студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 11. С. 114 – 118. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2015\\_11\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_11_34)

143. Назаретян А.П. Нелинейное будущее: сингулярность XXI века как элемент мегаистории. *Век глобализации*. 2015. № 2. С. 18–34.

144. Напрееенкова Т.О., Прокоф'єва О.О. Роль тілесної терапії в самоактуалізації майбутнього педагога. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 89 – 93.

145. Наративні психотехнології / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, О. М. Шиловська, С. Ю. Гуцул ; [за заг. ред. Н. В. Чепелевої]. Київ : Главник, 2007. 144 с. – (Серія "Психологічний інструментарій").

146. Насадюк І. Рухова активність студентів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2003. № 17. С. 37 – 41.

147. Насретдинова М.М. Контент-анализ в сети интернет. *Психология, социология и педагогика*. 2016. № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2016/01/6262> (дата обращения: 07.06.2018).

148. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. 93 с.

149. Німченко Д., Бурлака О., Вітензон А.С. Скандинавська ходьба як засіб оздоровлення студентської молоді. *Закономірності нормальної і патологічної ходьби людини*. М.: ЦНШП, 1998. 271 с.

150. Орлов Ю.М. Мышление, дарящее здоровье и успех. *Воспитание школьников*. 1992. № 6. С. 3 – 6.

151. Осиченко Г.О., Кондращенко О.В. Особливості проектування пішохідно-прогулянкових просторів. *Сучасні проблеми архітектури та містобудування*. 2017. Вип. 47. С. 319 – 326. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Spat\\_2017\\_47\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Spat_2017_47_42)

152. Основи особистісного зростання майбутнього педагога : навч. посіб. з інтегр. спецкурсу для студ. ф-ту почат. навчання / уклад.: Т.М. Северіна; Хмельниц. гуманіт.-пед. акад. Хмельницький : Вид-во ХГПА, 2011. 133 с.

153. П'ятковська Т. Концепти української ментальності в мовному дискурсі паремій. *Рідний край*. 2014. № 1. С. 94-97. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Almpolt\\_2014\\_1\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Almpolt_2014_1_22)

154. Палеолитическая тренировка – серьезный конкурент обычного фитнеса. Режим доступу: <http://meddaily.ru/article/11Apr2012/palfit>

155. Первобытная тренировка – новое веяние в фитнесе. Режим доступу: <http://udoktora.net/pervobyitnaya-trenirovka-novoe-veyanie-v-fitnese-84936/>

156. Пирогов В.Л. Принципи логіко-семіотичного моделювання у паремійних фондах різносистемних мов (японська, англійська, українська,

російська). *Східний світ*. 2008. № 1. С. 144-151. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/SkhS\\_2008\\_1\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/SkhS_2008_1_15)

157. Пирогова Е.А., Калинин В.М. Допустимые величины физических нагрузок для программ оздоровительной физической тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 1985. №5. С. 20 – 22.

158. Плошинська А.А. Можливості когнітивної терапії гіподинамії як дисфункціональної імпліцитної концепції рухової та життєтворчої активності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 2(2). С. 65 – 70. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_2\(2\)\\_\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(2)__13)

159. Плошинська А.А. Психологічні аспекти використання ходьби як ресурсу поліпшення соматичного та психічного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 154-158. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2018\\_1\(1\)\\_\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1(1)__28)

160. Плошинська А.А., Батраченко І.Г. Пермакультура особистісного зростання. *Наука і освіта*. № 5/ СХХІІ, травень, 2014 С. 13 – 19.

161. Подригало Л., Платонова А., Сокол К. Основные закономерности двигательной активности в зависимости от сезона года [Текст]. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка ; [редкол.: А. А. Сбруєва, О. Є. Антонова, Дж. Бішоп та ін.]. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. № 3 (57). С. 254–259.

162. Положення «Про державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України» від 15 січня 1996 р. №80.

163. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280, [2] с.

164. Попова Г.В., Милорадова Н.Э. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика. Изд. 2-е. Харьков : Бровин А. В., 2016. 223 с.

165. Приходько В.В. Рухова активність. Звичка до занять фізичною культурою. Фізкультурна діяльність особи [Текст]. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка ; [редкол.: А. А. Сбруєва, О. Є. Антонова, Дж. Бішоп та ін.]. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. № 1 (55). С. 293 – 305.

166. Райх Вильгельм. Анализ личности. Москва : КСП; Санкт-Петербург : Ювента, 1999. 333 с.

167. Ремзі І.В., Сичов Д.В., Водолазський Д.М. Рухова активність студентів ВНЗ педагогічних спеціальностей у сучасних умовах навчання. *Проблеми інж.-пед. освіти*. 2011. № 30/31. С. 252 – 255.

168. Роговик Л. С. Танцевально-двигательный тренинг: теория и практика. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 253 с.

169. Розен М., Бреннер С. Розен метод: Движение и работа с телом. Москва : Психотерапия, 2010. 160 с.

170. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / ред.: Н. В. Чепелева; НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

171. Рудницький О.В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2016. 24 с.

172. Савіна М.В. Фітнес-аддикція у жінок: концептуалізація феномену та обґрунтування психодіагностичного інструменту. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2016. Т. 3. № 1. С. 75 – 84. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psyneur\\_2016\\_3\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psyneur_2016_3_1_16)

173. Салинз М. Экономика каменного века. Москва : ОГИ, 1999. 296 с.

174. Семенова Н.В., Магльований А.В. Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15 – 17 років. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві*. 2015. № 2. С. 95 – 98.



175. Семенова Н.В., Магльований А.В. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I-II курсів медичного коледжу. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2012. Вип. 16. Т. 4. С. 136 – 142.
176. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. Москва : Политиздат, 1947. 647 с.
177. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 234 с.
178. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 336 с.
179. Складановська М.Г., Ілюшина К.О. Екотуризм як спосіб розвитку екологічної культури сучасного суспільства. *Вісник Придніпровської державної академії будівництва та архітектури*. 2016. № 12. С. 67 – 71. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vrabia\\_2016\\_12\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vrabia_2016_12_10)
180. Слушаенко В.Є., Серик М.П. Слоган як інструмент соціальної реклами. *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут"*. Серія : Політологія. Соціологія. Право. 2012. № 3. С. 118 – 121. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI\\_soc\\_2012\\_3\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_soc_2012_3_22)
181. Солсо Р. Когнитивная психология. 6-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 589 с.
182. Сосланд А.И. Ключ к Хайдеггеру. *Московский психотерапевтический журнал*. 2003. № 2. С. 64 – 88.
183. Сосланд А.И. Психотерапия и аттрактив-анализ. *Известия ТРТУ*. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. С. 36 – 42.
184. Спицький А.А., Тімко Є.М., Козін С.В., Антонов О.В. Технології пішохідного туризму для оптимізації функціонального стану школярів старших класів. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2015. № 1. С. 92 – 94. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/hsr\\_2015\\_1\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/hsr_2015_1_32)

185. Ставицький О. О. Модифікована методика «Незавершені речення» для діагностики гандикапності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 2 / 2015. Т.1 Херсон : Херсонський державний університет, 2015. С. 101 – 106. (Серія: Психологічні науки).

186. Ставицький О. О. Поведінкові прояви гандикапізму. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя* : зб. наукових статей / [гол. ред. Ж.П. Вірна]. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. С. 38 – 43.

187. Старжинський Ю. М. Проблеми формування пішохідних просторів нових житлових районів великих міст України. *Містобудування та територіальне планування*. 2013. Вип. 47. С. 589 – 597. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/MTP\\_2013\\_47\\_87](http://nbuv.gov.ua/UJRN/MTP_2013_47_87)

188. Сулова Н. Новая мода в сельском туризме – агрофитнес. Режим доступу: <http://www.tio.by/info/newspaper/654/>

189. Сутула В.О., Булгаков О.І., Дейнеко А.Х., Луценко Л.С. Основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві*. 2016. № 3. С. 26 – 32.

190. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. студ. і асп., присвяч. Всесвіт. Дню авіації і космонавтики, 11 - 12 квіт. 2012 р., Київ / ред.: В. В. Білецька, В. П. Харченко, А. Г. Гудманян; Нац. авіац. ун-т. Київ : НАУ, 2012. 128 с.

191. Тарановський В.І., Ковальов Б.Л., Портянка А.Г. Науково-методичні підходи до визначення дефініції "екотуризм". *Mechanism of Economic Regulation*. 2014. № 2. С. 30 – 37. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mre\\_2014\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mre_2014_2_5)

192. Терлецька Л.Г. Тілесно-орієнтований тренінг : навч. посіб. Київ : нац. ун-т ім. Т. Шевченка, 2014. 93 с.

193. Терлецька Л. Терапія рухом у роботі практикуючого психолога як засіб становлення соціалізації свідомості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : Психологія.

Педагогіка. Соціальна робота. 2013. Вип. 1. С. 55 – 57. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknuppcr\\_2013\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknuppcr_2013_1_16)

194. Тимчук Л. І. Методика створення біографічних цифрових наративів в контексті педагогічної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 5. С. 389-405. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2015\\_5\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2015_5_50)

195. Титаренко Т. М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації. Київ : Міленіум, 2006. 124 с.

196. Титаренко Т. М. Особистісні практики конструювання життя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. Вип. 4. С. 226 – 238.

197. Титаренко Т. М. Автонаратив як особистий спосіб життєконструювання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [редакційна рада: М. М. Слюсаревський (голова), В. Г. Кремень, С. Д. Максименко та ін.]. К. : Міленіум. 2011. Вип. 26 (29). С. 253 – 259.

198. Тищенко І.В., Кириченко І.М. Сучасні уявлення про когнітивну складову формування паттерну ходьби людини. *Вісник морфології*. 2016. № 1. Т. 22. С. 202 – 205.

199. Тоффлер Э. Третья волна. – Москва : АСТ, 2002. 776 с.

200. Тоффлер Э. Шок будущего. Москва : АСТ, 2003. 557 с.

201. Троцук И. В. Теория и практика нарративного анализа в социологии. Москва : Издательство «Уникум-центр», 2006. 207 с.

202. Тхостов А. Ш., Сурнов К.Г. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации. *Психологический журнал*. 2005. № 6. С. 16 – 23.

203. Ушинський К.Д. Праця в її психічному і виховному значенні *Вибрані педагогічні твори* : У 2 т. ; пер. з рос. / ред. кол.: В.М. Столетов (голова) та інші. Київ : Рад. школа, 1983. Т. 1. С. 104 – 120.

204. Фельденкрайз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш. Москва : Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. 160 с.

205. Фельденкрайз М. Осознание через движение. Оздоровительные движения для личностного роста. Москва : Институт Общегуманитарных Исследований, 1994. 177 с.

206. Физическая культура и здоровье: Учебник для медицинских и фармацевтических ВУЗов Российской Федерации / Под редакцией В.В. Пономаревой. Москва : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. 352 с.,

207. Футорний С.М., Калитка С.В., Мацкевич Н.М., Рода О.Б., Михалевський В.М. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві*. 2015. № 3. С. 187 – 190.

208. Харлампов Г.А., Небесна В.В. Здоровий спосіб життя і рухова активність студентів : навч. посіб. для студ. ВНЗ ; Донец. нац. ун-т економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського. Донецьк : ДонНУЕТ, 2012. 144 с.

209. Холодная М. А. Когнитивные стили. *О природе индивидуального ума*. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 384с.

210. Хольцер З. Пермакультура Зеппа Хольцера. *Практическое применение для сада, огорода и сельского хозяйства*. Часть 1. Орел : С.В. Зенина, 2009. 160 с.

211. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию ; перевод с английского Е И Замфир / под ред проф М М Решетникова . Санкт-Петербург : совместное издание Восточно-Европейского института психоанализа и БСК., 1997. 316 с.

212. Цуканова Г.О. Дисфункціональні ефекти соціальної реклами. *Держава та регіони. Соціальні комунікації*. 2013. № 1. С. 112 – 115. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/drsk\\_2013\\_1\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/drsk_2013_1_24)

213. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів). *Український соціологічний журнал*. 2012. № 1-2. С. 79 – 89. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukrsocj\\_2012\\_1-2\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukrsocj_2012_1-2_12)

214. Что такое кроулинг! Польза! Техника выполнения кроулинга! Режим доступу: [ladyspages.com/zdorovie/chto-takoe-krouling-polza-texnika-vypolneniya-kroulinga/](http://ladyspages.com/zdorovie/chto-takoe-krouling-polza-texnika-vypolneniya-kroulinga/)

215. Чухланцева Н.В. Використання фітнес-додатків для смартфонів з оздоровчою метою у фізичному вихованні студентів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2018. Вип.2. С. 128 – 131.

216. Шестопалова К.М. Критерії життєвої компетентності української ментальності на матеріалі аналізу семантичного простору паремій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 36. С. 391 – 395. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2012\\_36\\_78](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_36_78)

217. Шинкарюк А.І., Сімко Р.Т., Шинкарюк В.А. Основи тілесно-орієнтованих психотерапевтичних технік : навч.-метод. посіб. ; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І.Огієнка. Кам'янець-Поділ. : Оіюм, 2010. 192 с.

218. Шинкарюк А.І. Рівні побудови рухів і смислова структура дії : моногр. Кам'янець-Поділ. : ФОП Сисин О.В., 2008. 200 с.

219. Шинкарюк А.І. Теоретико-методологічні засади розуміння психомоторної активності суб'єкта. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 652 – 662. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2014\\_25\\_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_25_52)

220. Шихаева М.В., Павлычева М.А., Ефремова Т.Г. Исследование структуры и содержания двигательной активности студентов. *Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ*: сб. ст. по мат. VIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 8. Режим доступу : [URL: sibac.info/archive/humanities/8.pdf](http://sibac.info/archive/humanities/8.pdf) (дата обращения: 26.02.2018)

221. Шишкіна О.М. Позитивні зміни у психіці спортсменок, які займаються фітнесом. *Слобожан. наук.-спорт. вісн.* 2013. № 2. С. 204 – 206.

222. Шмаргун В.М. Когнітивні механізми психомоторних дій. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами.* 2010. № 7. С. 307 – 319. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop\\_2010\\_7\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2010_7_43)

223. Шуба Л.В. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві.* 2016. № 4. С. 45 – 52.

224. Шульга В.П., Шевченко Г.Є. Екотуристичний потенціал урбанізованих територій (на прикладі Сумського району). *Наукові записки [Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського]*. Серія : Географія. 2009. Вип. 19. С. 98 – 104. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu\\_geogr\\_2009\\_19\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_geogr_2009_19_17)

225. Ядвіга Ю.П. Коробейніков Г.В., Петров Г.С. [та ін.] Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. 2009. № 12. С. 202 – 204.

226. Язвинская Е.С. Интегративные телесно-ориентированные психотехнологии как психодиагностический. *Наука і освіта.* 2013. № 5. С. 25 – 28.

227. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2016. 20 с.

228. Cognitive motor interference while walking: a systematic review and meta-analysis / E. Al-Yahya, H. awesa, L. Smithc [et al.]. *Neurosci Biobehav Rev.* 2011. Vol. 35 (3). P. 715 – 728.

229. Effect of cognitive remediation on gait in sedentary seniors / J. Verghese, J. Mahoney, A. F. Ambrose [et al.]. *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.* 2010. Vol. 65. P. 1338 – 1343.

230. Eladio M.E., Bajcsy R. Analysis of the effect of cognitive load on gait with off-the-shelf accelerometers COGNITIVE 2011: The Third International Conference on *Advanced Cognitive Technologies and Applications*. 2011. P. 1-6.

231. Fast walking under cognitive-motor interference conditions in chronic stroke / A. Dennis, H. Dawes, Ch. Elsworth. *Brain Research*. 2009. Vol. 1287. P. 104-110.

232. Hall C.D., Echt K.V., Wolf S.L., Rogers W.A. Cognitive and Motor Mechanisms Underlying Older Adults' Ability to Divide Attention While Walking. *Physical Therapy*. 2011. No7. P.1039-1050.

233. Ijmker T., Lamoth C. Gait and cognition: the relationship between gait stability and variability with executive function in persons with and without dementia. *Gait Posture*. 2012. Vol.35 (1). P. 126-31.

234. Ladenvall P. et al. Low aerobic capacity in middle-aged men associated with increased mortality rates during 45 years of follow-up. *European Journal of Preventive Cardiology*. 2016. C. 2 047 487 316 655 466.

235. Mobility and cognitive correlates of dual task cost of walking in persons with multiple sclerosis / J.J. Sosnoff, M. J. Socie, B.M. Sandroff [et al.]. *Disability and Rehabilitation*. 2013. Vol. 36 (3). P.205-209.

236. Montero-Odasso M., Verghese J., Beauchet O., Hausdorff J.M. Gait and Cognition: A Complementary Approach to Understanding Brain Function and the Risk of Falling. *J. Am. Geriatr.* Oc. 2012. No60. P.2127-2136.

237. Ojagbemi A., D'Este C., Verdes E. [et al.] Gait speed and cognitive decline over 2 years in the Ibadan study of aging. *Gait & Posture*. 2012. No41. P.736-740.

238. Patel P., Lamar M., Bhatt T. Effect of type of cognitive task and walking speed on cognitive-motor interference during dual-task walking. *Neuroscience*. 2014. Feb. 28, Vol. 260. P. 140-8.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Паремійні профілі імпліцитних концепцій фізичної активності студентів  
(приклад для сокапаремійного профілю)

	д1	д2	д3	д4	д5	д6	д7	д8	д9	д10	д11	д12	д13	д14	д15	д16
Парем1	80	95	100	100	80	70	100	100	100	100	100	80	100	100	100	100
парем2	100	100	40	100	90	20	50	0	100	100	90	80	70	80	50	100
парем3	80	45	50	100	100	90	40	60	100	80	100	100	100	100	60	80
парем4	80	60	60	60	50	50	10	90	10	10	40	10	10	10	70	20
парем5	10	2	70	80	50	10	20	70	0	50	10	50	5	20	95	20
парем6	80	25	80	90	70	80	70	50	100	50	90	100	90	80	80	90
парем7	100	60	50	80	0	95	90	90	100	80	70	90	100	90	70	50
парем8	100	5	40	40	10	80	30	70	100	80	90	80	100	80	90	20
парем9	100	10	20	60	50	50	70	50	80	50	60	70	100	60	60	20
парем10	60	50	80	70	50	20	90	70	80	10	1	30	100	99	100	20
парем11	100	75	60	90	100	70	100	100	100	50	10	40	100	80	50	30
парем12	100	70	80	90	80	32	50	80	100	1	20	10	95	90	40	20
парем13	100	95	20	80	100	87	90	100	100	60	90	40	100	85	100	70
парем14	60	65	90	30	50	10	50	70	100	70	80	90	50	60	70	30
парем15	10	10	70	60	100	100	40	70	100	50	50	90	50	30	50	20
парем16	10	90	100	60	70	80	80	70	80	50	80	10	80	70	80	40
парем17	100	48	100	90	50	50	100	100	100	100	90	80	92	90	50	50
парем18	90	55	70	80	70	25	50	50	10	70	40	40	85	75	10	30
парем19	100	82	70	70	70	63	90	80	95	50	80	70	90	50	90	40
парем20	20	90	90	80	20	10	50	80	50	70	90	50	90	80	50	40
парем21	10	80	90	70	80	50	100	50	85	50	100	100	100	85	90	75
парем22	10	97	10	100	80	40	70	70	100	90	70	30	100	60	90	60
парем23	70	64	50	90	80	50	60	80	90	40	60	40	90	65	60	40
парем24	60	75	100	60	70	20	10	100	0	40	60	70	80	55	85	50
парем25	50	72	70	70	60	40	20	70	70	30	20	70	99	50	97	20
парем26	100	91	60	60	10	10	80	50	80	0	0	40	70	40	50	10
парем27	80	50	70	80	90	10	70	100	100	90	60	80	100	75	80	90
парем28	60	62	80	70	70	50	50	70	100	90	60	80	100	80	90	100
парем29	50	74	60	50	20	90	100	50	100	50	20	70	95	60	75	30
парем30	50	80	50	70	90	55	40	70	100	100	70	60	100	85	95	90
парем31	80	60	80	60	80	100	50	80	10	90	70	60	90	75	90	90
парем32	80	90	80	85	100	100	50	100	90	70	80	30	100	100	100	70
парем33	80	50	100	80	100	90	100	80	100	100	100	100	90	50	95	100
парем34	80	20	90	90	80	70	50	100	80	80	80	80	50	80	80	50
парем35	90	65	90	70	50	90	100	80	100	80	60	30	90	75	100	70
парем36	100	45	95	90	90	50	50	80	100	95	20	100	85	60	98	90
парем37	100	80	40	80	100	65	100	50	100	80	60	100	100	80	98	100
парем38	70	95	30	80	100	100	80	50	100	70	10	90	100	50	100	90
парем39	10	0	0	30	0	20	0	50	0	25	100	10	15	20	5	10
парем40	100	93	40	50	90	95	30	50	50	50	60	100	50	65	70	10



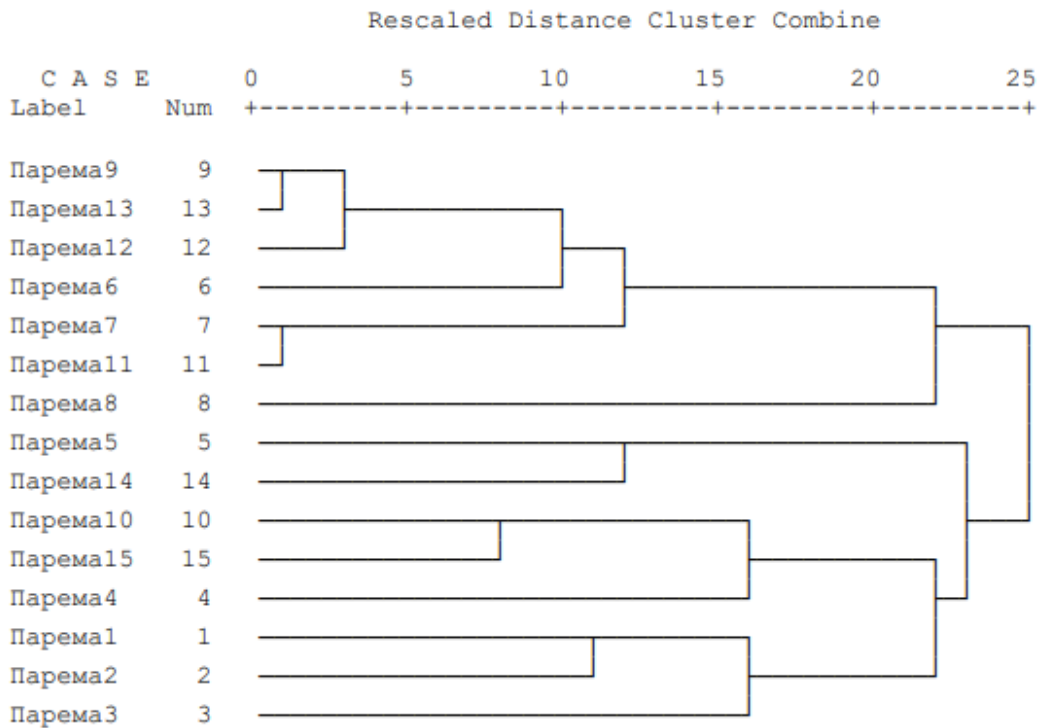
### Додаток Б

Дані кластеризації паремійних профілів імпліцитних концепцій фізичної активності студентів

Кількість кластерів = 15(загальна к-ть паремій)-10 (крок найбільшого розриву)= 5 кластерів

\*\*\*\*\* H I E R A R C H I C A L C L U S T E R A N A L Y S I S \*\*\*\*\*

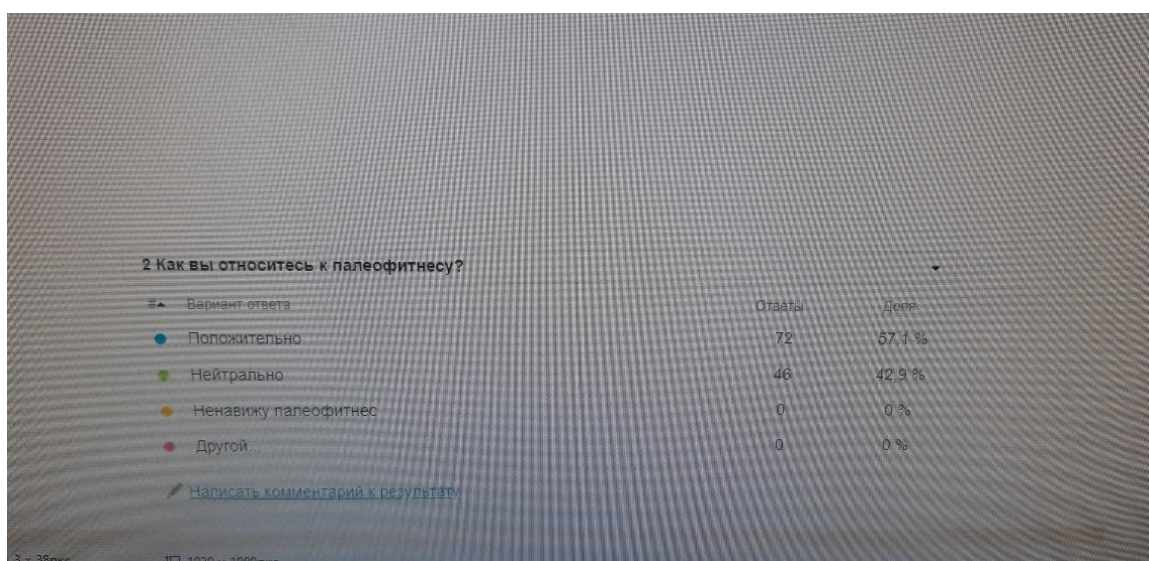
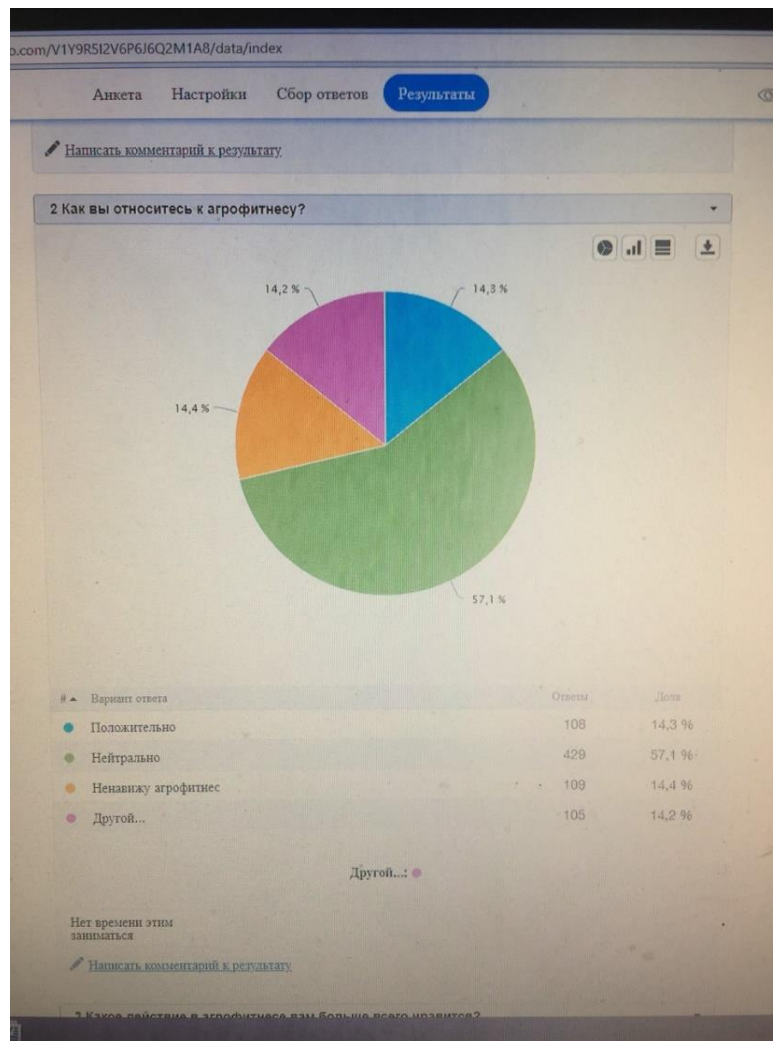
Dendrogram using Average Linkage (Between Groups)



Ак  
Что  
раз

## Додаток В

Дані інтернет-дослідження ставлення до ідей агро- та палеофітнесу



## Додаток Д

Ілюстрації культурно-історичних зразків фізичної активності та пасивності















## Додаток Е

## Список адрес відеоматеріалів для програми кінотерапії гіподинамії

	Назва	Дата	Кількість переглядів	Тривалість
1	Профілактика гіподинамії //www.youtube.com/watch?v=-Hm1pvndL_w	19 квіт. 2018 р	24	6.38
2	Гіподинамія ://www.youtube.com/watch?v=vCcd21gs0hs	30 квіт. 2018 р	48	6.55
3	Обездвиженность гіподинамія болезней цивилизации //www.youtube.com/watch?v=1GiYfdZ-ft0	6 лист. 2017 р.	89	50.21
4	Засиделись у компа? Осторожно, гіподинамія! //www.youtube.com/watch?v=YgTi0BOC9G0	14 лип. 2018 р.	22	2.57
5	4. Гіподинамія // www.youtube.com/watch?v=1FcxFnxL6ic	14 жовт. 2018 р.	10	4.36
6	Презентація на тему Гіподинамія //www.youtube.com/watch?v=Jlh5jbcJTEM	3 груд. 2014 р	811	2.49
7	Торсунов О.Г. Секреты УСПЕХА и опасность ГИПОДИНАМИИ, Владивосток 25.10.2016 //www.youtube.com/watch?v=PbmXnpvWjPc	12 груд. 2016 р.	1 286	1.03.0 3
8	Гіподинамія - проблема современности //www.youtube.com/watch?v=JZNsHXrR0zg	22 лист. 2016 р.	27	1.13
9	ЗОЖ Гіподинамія //www.youtube.com/watch?v=b-mQze9byOA	24 груд. 2014 р.	282	0.36
10	О сидячем образе жизни. Как бороться с гиподинамией //www.youtube.com/watch?v=mrxzNa_keRs	13 квіт. 2015 р.	4 824	11.11
11	гіподинамія, физическое тело и здоровый дух //www.youtube.com/watch?v=WBii40AcXIQ	18 січ. 2015 р	145	548
12	Гіподинамія //www.youtube.com/watch?v=rmNKS8a9qJ4&list=PLoRsvDEZUY_M3nDR4sabelRLRNmUtwXS	21 бер. 2016 р.	4 144	2.31
13	Гіподинамія - скрытая болезнь современного общества //www.youtube.com/watch?v=gYT5eqFf2Uk&index=2&list=PLoRsvDEZUY_M3nDR4sabelRLRNmUtwXS	6 лют. 2016 р.	179	0.49
14	Гіподинамія - болезнь 21 века: как не заболеть	20 лют. 2017 р.	155	3.21



**Додаток Ж**  
**Етапи реалізації програми концептуального тренінгу**  
**«Корекція та розвиток імпліцитних концепцій**  
**фізичної активності особистості»**

Перший етап.

Вступна бесіда щодо цілей тренінгу, правил та плану проведення.

Презентація учасникам базового списку із 40 паремій у яких експлікуються в лаконічній формі наявні у суспільній свідомості концептуалізації фізичної активності та фізичної пасивності людини та виявлення індивідуальних паремійних профілів у формі відсотку згоди з кожною із паремій.

Другий етап.

Взаємне ознайомлення учасників з паремійними профілями одне одного шляхом їх зачитування перед групою, додатковими поясненнями своїх відсотків згоди з кожною з паремій, розпитування одне одного щодо аргументації. Наративне ілюстрування особистих концепцій фізичної активності.

Третій етап.

Порівняння паремійних профілів у цілому та виокремлення паремій з найбільшим індексом спільності та розбіжності та групування учасників на мікрогрупи з підготовкою та проведенням міжгрупових дискусій.

Четвертий етап.

Мінілекція «Культурно-історичний аналіз розвитку паремійного фонду соціальної рефлексії феномену фізичної активності». Відповідь на запитання. Обговорення дискусії.

П'ятий етап.

Побудова нових паремійних профілів індивідуальних систем імпліцитних концепцій фізичної активності особистості та аналіз наявності або відсутності їх змін серед учасників групи.

Шостий етап.

Репрезентація перед групою самооцінок власного рухового режиму у контексті конструту «Недостатня – оптимальна – надмірна фізична активність» та наведення учасниками конкретних прикладів, що ілюструють кожен з типів рухового режиму. Вивчення та обговорення наявності когнітивних викривлень. Оговорення індивідуальних програм програм оптимізації власної рухової активності учасників.

Наукове видання

*Українською мовою*

***Батраченко Іван Георгійович***

***Плошинська Анжела Анатоліївна***

КОГНІТИВНА ПСИХОЛОГІЯ  
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Монографія

*Видання друкується в авторській редакції*

Відповідальний редактор *Біла К. О.*

Технічний редактор *Біла К. О.*

Оригінал-макет *Батраченко І. Г., Плошинська А. А.*

---

Здано до друку 19.04.23. Підп. до друку 26.05.23. Формат 60x84 1/16.  
Спосіб друку – плоский. Ум. друк. арк. 10,20. Обл.-вид. арк. 10,43.  
Тираж 50 прим. Зам. № 0523-03/3.

---

Видавець та виготовлювач СПД Біла К. О.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи ДК № 3618 від 06.11.09

Надруковано на поліграфічній базі видавця Білої К. О.  
Україна, 49000, м. Дніпро, пр. Д. Яворницького, 111, оф. 1  
+38 (099) 7805049; +38 (067) 2100256  
www.impact.dp.ua e-mail: impact.dnepr@gmail.com

