

определить такие условия и разработать педагогическую систему профилактики аддиктивного поведения студентов, которые могут быть использованы в антинаркотической профилактической деятельности широкого спектра образовательных учреждений.

А.С. Розенфельд (Екатеринбург)

Социально-психологические факторы и физическая культура в формировании личностных особенностей студенческой молодежи

Для того чтобы научно обосновать процесс формирования специалистов в высшей школе, необходимо ясно представить картину всей реальной жизнедеятельности студенчества, его образа жизни. Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от всей целостности его бытия, уровня гражданской сформированности личности. Образ жизни представляет собой социальное лицо студента. Любые самые высоконравственные принципы, самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека – интегральной характеристике личности.

Именно поэтому важнейшей задачей успешного управления учебно-воспитательным процессом в вузе является постоянный учет условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учет степени соответствия характера студенческой активности идеалу специалиста. Студенту нужно трезво оценивать возможности своего возраста, свои силы и способности, чтобы оптимально организовать свою жизнь, труд, учебу, отдых. На основе этих принципов должно строиться эффективное управление процессами обучения и воспитания.

Студент как человек определенного возраста и как личность может быть охарактеризован с трех сторон. *Во-первых* – с социальной, в которой отражаются общественные отношения.

Социальная сторона проявляется в личности студента благодаря включенности его в студенческую среду, выполнению им функций, предписываемых вузовским процессом обучения и воспитания. *Во-вторых* – с психологической, которая представляет собой единство психических процессов, состояний и свойств личности. Главное в ней психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов. *В-третьих* – с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, морфофункциональные особенности, физическое развитие и т. д. Эта сторона в основном predetermined генетически, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни и целенаправленного воспитания и самовоспитания (разные ее элементы изменяются по-разному).

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие вопросы. Формирование личности, своего «я» идет от внешнего облика к тому, что определяет ядро, стержень личности – ее характеру и мировоззрению.

Это период наиболее активного овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые. Со студенческим возрастом связано начало трудовой биографии, создание семьи. В это время чаще всего молодежь проявляет себя в творческой деятельности – художественной, технической, научной, физкультурно-спортивной. Поиск своего призвания своеобразно сочетается с неопытностью, эмоциональной ранимостью, импульсивностью, переоценкой своих сил и, в связи с этим, разочарованностью при встречах с неожиданными трудностями.

Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония. Желания и стремления у молодых людей развиваются раньше, чем воля и сила характера. В таких условиях они не всегда способны подавить некоторые чрезмерные устремления и желания. Им не хватает социальной зрелости.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются

следующие.

Самопознание – первая предпосылка активности развивающейся личности. Не осознав себя, не сопоставив себя с другими, не оценив своего «я», человек не способен к самооценке. Самопознание выражается в стремлении определить «кто есть я» на фоне «кто есть кто». Познает студент в самом себе различные качества личности (волю, характер, способности), анализирует свое поведение и действия, соотносит их с поведением других людей, соизмеряет свои успехи и неудачи, больше задумывается над своим внешним видом. Оценка самого себя происходит в основном тремя способами: студент сравнивает себя с мысленным или реальным идеалом; дается самооценка на основе достигнутых результатов; сопоставляется мнение о самом себе с мнением старших товарищей или друзей.

Самоутверждение проявляется в яркой потребности занять определенную позицию в группе, в дружеской компании. Оно может проявиться через не вполне осознанное, а потому ложное стремление во что бы то ни стало обратить на себя внимание оригинальностью поведения, через негативизм, «смелость» прямолинейных утверждений. Самоутверждение может быть причиной положительного или отрицательного поведения студента.

Самостоятельность выражается в стремлении испытать свои силы, характер. Это ставит студента перед необходимостью выполнять самостоятельные действия в сложных ситуациях. Он может болезненно реагировать на действия тех, кто «посягает» на его самостоятельность. Но вместе с тем он тянется к людям опытным, понимающим его стремления.

Самоопределение связано с поиском своего нравственного идеала, определением для себя социальных ценностей, жизненного призвания, выбором профессии, наконец, созданием семьи. В студенческом возрасте быстрыми темпами развиваются, дифференцируются склонности, специальные способности.

Максимализм свойствен значительной части студентов младших курсов. Он обычно проявляется в стремлении сделать больше, чем реально возможно; действовать по принципу «все или ничего». А горячность зачастую мешает правильно оценить собственные возможности. Устремленность, порыв в работе при

первой неудаче могут перерасти в разочарование, потерю веры в свои силы.

Коллективизм, потребность в дружеском общении, в опоре на мнение товарищей также являются отличительной чертой студенчества. В практике имеют место случаи ложного понимания сущности коллективизма: ложное товарищество, круговая порука, групповой эгоизм.

Характеризуя студенческий возраст, следует особо сказать о самовоспитании. К этому студентов обязывают самостоятельное планирование бюджета времени, средств, требования учебного процесса и др. Только в этом случае станет возможным более эффективное формирование личности, которое позволит соединить внешние и внутренние воспитательные воздействия. Через самовоспитание, поскольку оно связано с самостоятельным активным продумыванием правил, норм, законов, системы человеческих отношений и т.п., лежит путь к превращению взглядов в убеждения. Продуманная и целенаправленная воспитательная работа обязательно порождает встречный процесс – самовоспитание. Это относится и к сфере физической культуры.

В студенческом возрасте завершается физическое созревание организма. Этот период характеризуется «пиками» развития физиологических потенциалов (максимальная реактивность организма, оптимальные уровни артериального давления, насыщения крови кислородом и др.). К 17–18 годам процесс всестороннего совершенствования двигательной функции близок к завершению. Энергетические затраты на единицу массы тела составляют 22–24 ккал/кг в сутки, то есть как у взрослого человека. К этому времени завершается формирование того соотношения топографии силы различных мышечных групп, которое типично для взрослых людей. Одновременно, увеличение максимальных показателей силы (на 1 кг массы тела), скорости движений и других показателей свидетельствует о том, что развивающийся двигательный аппарат становится все более активным в различных функциональных параметрах. Формирование показателей скорости и силы мышечных сокращений идет не одновременно. Если картина относительных величин силы различных мышечных групп формируется к 17 годам, то скорость мышечных сокращений

значительно раньше.

К 18–20 годам завершается формирование вегетативных функций и достигается высокий уровень их взаимодействия. К этому времени выносливость, одно из важнейших для реальной деятельности человека двигательных качеств, составляет 85% от величины этого показателя у взрослых лиц. В 20–29 лет ее развитие достигает наивысшего уровня. Поэтому в студенческом возрасте следует больше внимания обращать на развитие различных форм выносливости.

В этом возрастном диапазоне организм сохраняет относительно высокую работоспособность, общий высокий уровень функциональной активности.

Таким образом, студенческий возраст можно назвать заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряженного учебного труда, общественно-политической деятельности. Вот почему физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией.

С.А. Марчук (Екатеринбург)

К вопросу о подготовке специалиста по физической культуре

В современных условиях в обществе возрастает фактор конкурентно способного специалиста и профессионала, обладающего высоким уровнем культуры и разносторонней подготовкой.

Решение вопросов совершенствования подготовки кадров является одним из самых важных резервов серьезного улучшения организации процесса развития физической культуры.