

необходимы качества *восприятости*;

- затем надлежит все обдумать, поговорить об этом, составить план и т.п., т.е. нужны качества группы *взаимосвязи*;

- далее выбираются тактические пути осуществления плана, т.е. необходимы качества группы *выбор*;

- в течение всего процесса осуществления проекта необходимы качества группы *воля*; они придают проекту наполненность и силу, и особенно важны в тех случаях, когда возникают препятствия и трудности;

- на стадии практической реализации проекта очень важными становятся качества группы *активность*;

- а качества *веры* придают уникальность проекту, наполняют его особым смыслом, рожают вдохновение, позволяют не сдаваться и продолжать бороться в критической ситуации;

- последняя группа качеств — мудрость — имеет выделенное положение; она соответствует глубокому осознанию целостности и взаимосвязанности явлений, окружающих человека; эти качества позволяют, например, действовать экологично, не всегда упорствовать в достижении целей проекта, сохраняя веру в конечный выигрыш, а добившись побед и признания, не попасть в ловушку успеха и тщеславия.

МЕТОДИКА ИНТЕРВЬЮ-ТЕСТИРОВАНИЯ «ГРАЖДАНСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»

Земш М.Б.

Методическое пособие предназначено для социальных педагогов, учителей начальных классов и родителей. В пособии содержатся рекомендации к процедуре проведения интервью-тестирования с учащимися начальных классов.

Младший школьный возраст является периодом первоначального гражданского становления личности. Ребёнок по мере взросления включается в общественно значимую деятельность. Приобщаясь к учебному труду, младший школьник впервые серьёзно знакомится с социальными и духовными требованиями, предъявляемыми ему обществом как к гражданину. Отношение школьника к ним становится фундаментом его будущего отношения к конституционному порядку его государства. В этом возрасте формируются первичные навыки социально-правового общения. Изучение гражданского самочувствия способствует привлечению внимания педагогов к гражданско-патриотическому воспитанию учащихся.

В структуре личности в младшем школьном возрасте начинают проявляться важнейшие составные компоненты гражданского самочувствия. *Гражданское самочувствие* в этом возрасте определяют *настрой* учащихся к жизни и учению, *уровень удовлетворённости значимыми сторонами жизни*; *связанными с социально-экономическими и политическими условиями жизни в стране, условиями жизни в семье, в школе, к которым в частности относятся: удовлетворённость материальным положением семьи, удовлетворённость социальной защищённостью дома, в школе, на улице, удовлетворённость личным здоровьем, школьным обучением и, наконец, экологией места жительства*. Гражданское самочувствие младшего школьника — это, с одной стороны, определённый склад мысленастроений, который представляет собой трансформированное через детское сознание, отношение к явлениям общественной жизни, к поступкам окружающих, а с другой стороны, — эмоциональный фон, окрашивающий жизнь детей, формирующий их отношение к окружающим, к своей семье, к учению, к своему городу или деревне, наконец, к государству, в котором он проживает.

В основу исследования внутренних механизмов функционирования гражданского самочувствия в младшем школьном возрасте были положены: социально-психологическая концепция гражданского самочувствия народа, автором которой является профессор В.М. Шепель, об основополагающем компоненте общественного сознания, определяющем био-духовное состояние личности и её морально-психологическую готовность к выбору достойной модели общественного поведения. Также психолого-педагогические теории возрастного и индивидуального развития эмоционально-волевой и потребностной сфер личности младшего школьника, разработанные Э. Эрикссон, Люблинской А.А., Божович Л.И., Гамезо М.Б., Мухиной В.С.В выявлении социально — педагогических условий формирования гражданских качеств личности в младшем школьном возрасте были использованы труды классиков отечественной педагогики А.С. Макаренко об организации семейного быта, о создании в школьном коллективе условий для активного общения детей друг с другом, В.А. Сухомлинского о воспитании в детях чувства прекрасного о создании педагогических условий для воспитания коммуникативных умений, ортобиотических навыков и любви к природе. Авторская методика интервью — тестирования представляет собой инновационную форму изучения состояния гражданского самочувствия учащихся начальных классов. Методологическую основу для разработки

бланка интервью-тестирования составили работы отечественных и зарубежных социологов:

- требования к процедуре проведения интервью-тестирования содержатся в трудах Р. Пэнто, М. Гравитца, А.Ф. Фелингера;

- система оценки полученных результатов — в работах С. Михайлова, А.Г. Здравомыслова.

Авторская методика была апробирована в течение ряда лет. Предложенный методический материал окажет помощь социальным педагогам, классным руководителям и родителям в выявлении гражданских чувств и субъективных оценок социальной реальности в детском возрасте.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

**Ижболдин Г.П., Паначев В.Д.,
Скирдонова Л.В.**

В данном учебном пособии показано влияние физических упражнений на организм занимающихся, даются рекомендации студентам по самоконтролю и оптимизации физических нагрузок во время самостоятельных занятий.

Предназначено для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, а также преподавателей.

Проблема сохранения здоровья постоянно интересовала человечество. Веками лучшие его представители по крупицам собирали знания и хранили рецепты долголетия. В наш век стрессовых перегрузок и серьезных нарушений в экологии эта проблема особенно актуальна. Физическая культура является составной частью всего учебно-воспитательного процесса в вузе. Между тем ежегодные медицинские обследования показывают, что в вузах обучаются студенты с ослабленным здоровьем, имеющие различные хронические заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, нарушения опорно-двигательного аппарата. Эти студенты по состоянию здоровья и физической подготовленности относятся к специальной медицинской группе. Физическое воспитание юношей и девушек с ослабленным здоровьем в специальной медицинской группе в соответствии с учебной программой должно быть направлено: на постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности; устранение функциональных отклонений и недостатков в

физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействием окружающей среды; воспитание в пределах возможного основных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость), обучение двигательным навыкам; приобретение необходимых профессионально-прикладных двигательных навыков; воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями, приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля на занятиях физической культурой.

Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования определены следующие минимальные требования к уровню подготовленности лиц, завершивших обучение по дисциплине «Физическая культура»:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

- знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни;

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Издание содержит современное изложение теоретического раздела программы по дисциплине «Физическая культура», принятой для подготовки студентов всех факультетов в Пермском государственном техническом университете. В своей основе этот курс является естественнонаучным, однако он с полным правом относится к гуманитарным дисциплинам, т.к. учит тому, как вернуть человека к здоровому, естественному природному состоянию, научить его оптимистически относиться к действительности. Вместе с другими дисциплинами гуманитарного цикла данный курс призван поднять общий культурный и нравственный уровень студента, сформировать у него потребность в сохранении и укреплении здоровья, познакомить его с замечательным и увлекательным миром физической культуры.

Следует обратить внимание студентов специального медицинского отделения на понятийный аппарат учебного пособия — понятия, физкультурно-спортивные термины и определения. Они широко используются в системе современных знаний о человеке. Знание терминов