Таким образом, в результате социологического исследования, были сделаны следующие выводы:

• исследование показало большой интерес учащихся младших классов к занятиям физическими упражнениями, оздоровительной физической культуре;

• совершенствование физического воспитания в школе включает в себя, во-первых, совершенствование содержания и форм проведения оздоровительной физической культуры; во-вторых, расширение внеклассной оздоровительной работы; в-третьих, работу среди родителей, усиление их влияния на детей в сфере оздоровительной физической культуры;

• привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной работе с детьми должно начинаться, как показал опрос, с просвещения родителей.

Т.А.Бобылева

Факторы, отражающие напряженность центрального звена регуляции сердечно-сосудистой системы детей с задержкой психического развития

Правильно организованный режим обучения с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей организма позволяет успешно компенсировать гетерохронность развития различных отделов центральной нервной системы и обеспечить полноценную психическую, соматическую и социальную адаптацию школьников с ЗПР. Известно, что для них характерны быстрая утомляемость, колебания работоспособности, неустойчивость эмоционально-волевой сферы. Подобные изменения обычно сопровождаются сниженными показателями физического развития и физической подготовленности.

В этих условиях эффективность учебной деятельности лимитируется как низким уровнем умственной работоспособности, так и быстрым развитием утомления. В связи с этим мы полагали, что рациональное изменение двигательного режима будет препятствовать развитию негативного эффекта учебной деятельности. Наличие сниженного функционального резерва обусловливает необходимость тщательного нормирования физической нагрузки для детей с

ЗПР.

В своей работе мы изучали особенности ответной реакции учащихся с ЗПР 4-5-х классов на физическую нагрузку.

В течение двух лет учащиеся экспериментальной группы находились в условиях расширенного двигательного режима. Общий объем двигательной активности урочной формы составлял 4ч и внеурочной 8 часов в неделю, тогда как в контрольной группе урочная форма составляла 2 часа в неделю, а внеурочная проводилась эпизодически и не имела коррегирующей направленности.

Анализ данных антропометрического и функционального исследований свидетельствуют об ускоренном развитии функциональных показателей у школьников в условиях расширенного двигательного режима. Подтверждением этого является время восстановления ЧСС после стандартной физической нагрузки.

Показатели математического анализа сердечного ритма показали, что чем выше степень активности центрального контура, тем более выражено напряжение механизмов адаптации. Следовательно, расширение двигательного режима у мальчиков экспериментальной группы приводит к существенному снижению показателя напряженности. Это указывает, что уменьшается влияние центральных механизмов на автономный контур. Полученные данные спектрального анализа можно расценивать как подтверждение адаптирующего влияния расширенного двигательного режима, в результате которого организм переходит на более экономный уровень функционирования. Таким образом, предложенный вариант двигательного режима для мальчиков с ЗПР оказывает тренирующее воздействие на организм, не вызывая при этом перенапряжения функциональных резервов. Однако у девочек этого же возраста наблюдалось значительное возрастание роли центральных механизмов в регуляции сердечного ритма. Это дает основание полагать, что реализация расширенного двигательного режима у девочек с ЗПР связана с возможностью переутомления.

Таким образом, для мальчиков расширенный двигательный режим аэробных физических нагрузок вполне соответствует функциональным возможностям организма.

Для девочек расширение двигательного режима должно реализовываться посредством увеличения объема занятий с преобладанием упражнений в положениях лежа и сидя, что позволяет снизить выраженность хронотропной реакции и одновременно обеспечить адекватное увеличение сократительной функции сердца.

Результаты работы свидетельствуют о целесообразности использования расширенного двигательного режима как средства, повышающего функциональные возможности организма школьников с ЗПР. Важно учитывать, что активация проприорецепторов при мышечной работе ускоряет созревание структур мозга, обеспечивающих выполнение сложнокоординированных двигательных актов. Что, в свою очередь, оказывает благоприятное воздействие на динамику высших психических функций.

Н.В.Веселкова, Е.В.Прямикова

Стратегии взросления и социальные деструкции

"Производство рисков"; "связанное с риском поведение молодых людей"; "подростковая делинквентность" – это хорошо известные социологам, психологам и специалистам социальной сферы понятия, отражающие особенности важного процесса – взросления. *Стратегии взросления* как *вполне определенные траектории достижения взрослости* предустановлены существующей культурой, но могут деформироваться в ходе реализации.

Переходное состояние российского общества приводит к дестабилизации традиционных стратегий взросления. Старые стратегии становятся менее убедительными и теряют свою эффективность и возникают другие стратегии, связанные с новыми элементами социальной реальности.

Плюралистичность, расплывчатость стратегий взросления создает различные коллизии, частично доходящие до уровня социальных деструкций. У современных молодых людей нет готовых социокультурных образцов поиска и выбора стратегий, потому что еще совсем недавно (когда эту стадию проходили их родители) попросту не существовало такого многообразия стратегий.

На наш взгляд, возможны следующие три ситуации (социальных типа) отношения к взрослению.

1. Отказ от взросления – само по себе социальная деструкция, ибо общество заинтересовано в своевременных вливаниях свежих сил. Молодые люди часто не торопятся или вообще не хотят взрослеть (инфантилизм). Почему же молодежь не хочет взрослеть как можно дольше?