

Повышение артериального давления является фактором риска. При подъеме артериального давления, тонус сосудов мозга увеличивается и их просвет уменьшается. При снижении давления крови происходит уменьшение тонуса и расширение сосудов мозга. Результатом этих изменений сосудистого тонуса является поддержание постоянным мозгового кровотока при широких колебаниях уровня артериального давления. Эта способность церебральных сосудов поддерживать постоянный кровоток через мозг при изменениях артериального давления получило название ауторегуляции мозгового кровообращения.

***Влияние занятий по психофизической разгрузке на адаптационные возможности школьников 10 – 11 лет***

**Сапогова Н.В., Латыпова Н.В.**

Филиал Сибирского государственного университета  
физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический  
университет,  
гг. Березовский, Екатеринбург

Весь период обучения детей в школе сопровождается определенным напряжением детского организма. Однако во время учебы возникает ряд критических ситуаций в жизни детей, которые могут вызвать психоэмоциональное перенапряжение и, как следствие, срыв адаптационных механизмов. Одним из подобных критических моментов школьной жизни является переход детей из начального звена обучения в среднее. Это сопровождается резким нарушением динамического стереотипа у детей, что может стать причиной развития невроза. В связи с этим возникает необходимость поддержки детей в этот период, одним из способов которой является психофизическая разгрузка, направленная на снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сфер у детей.

С этой целью была разработана и внедрена в учебный процесс программа по психофизической разгрузке школьников 5-х классов, обеспечивающая повышение уверенности у детей, осознание безусловной самооценности, приобретение навыков эффективной коммуникации и гибкой адаптации к окружающей социальной среде, развитие умений управлять своими эмоциями и

своим телом. Занятия по психофизической разгрузке состояли из нескольких частей, несущих определенную функциональную нагрузку.

Занятия включали знакомство с детьми и оценка ими своего самочувствия, что развивает у детей ощущение себя, своего эмоционального и физического состояния. Важным моментом в занятиях было развитие у детей умения чувствовать свое тело, осознавать свои телесные ощущения, что позволяло детям научиться правильно владеть своим телом, а через это и научиться владеть собой. Для этого в занятия вводились элементы телесноориентированной и танцедвигательной техник. Содержание занятий, проводимых в экспериментальных классах, отличались. Так, в пятом «А» занятия были направлены на гармонизацию психоэмоциональной сферы, в другом классе – пятом «Б» - целью занятий было развитие эмоционально-волевой сферы. Для этого в занятия включались элементы статических позы упражнений, способствующих тренировке нервной системы и повышению её функциональных возможностей. Выполнение позы упражнений на фоне преодоления утомления и сопротивления утомлению развивает и волевую сферу, что также немаловажно для повышения адаптационных возможностей детского организма. В последней части занятия с детьми проводилась мышечная релаксация, сочетающаяся с ресурсной медитацией. В основе ресурсной медитации была работа с образами во время сказкотерапии. Это обеспечивало снятие мышечных зажимов и психоэмоционального напряжения, снимало повышенную возбудимость и гармонизировало эмоциональное состояние у детей.

Перед началом и в конце реализации программы была проведена психофизиологическая диагностика детей, в которую входила оценка тревожности, самоуверенности у детей, определялся уровень физических возможностей детей. Необходимо отметить, что вследствие проведения занятий по психофизической разгрузке у большей части детей (у 65-70%) наблюдается снижение общей тревожности, в то время как практически у 50% детей перед началом занятий состояние тревожности было на уровне невротизма. Причем основными причинами повышенной тревожности были именно школьные проблемы такие как, взаимодействия с одноклассниками, с учителями и в меньшей степени семейные проблемы. Определение уровня самооценки выявило, что почти половина детей имела низкий уровень самооценки. На первых занятиях дети выполняли упражнения скованно, стеснялись перед

всеми высказывать свои мысли, оценивать свои ощущения, что является выражением отсутствия уверенности в себе. В то же время вначале на занятиях дети очень часто прерывали друг друга, не умели слушать и слышать друг друга, что отражает слабое развитие у большинства детей самоконтроля за своим поведением. В процессе занятий очень четко проявилась тенденция развития позитивных коммуникаций. В одном из классов значительно снизилась агрессия, уменьшилось количество столкновений между мальчиками, начали формироваться дружеские отношения между мальчиками и девочками, повысился и контроль за своим поведением. В развитии волевой сферы также отмечались положительные сдвиги. Так время выполнения контрольного позного упражнения на фоне сопротивления утомлению в процессе занятий увеличилось почти в 2 раза. Определение уровня статической выносливости показало его существенное повышение, в среднем с 60 сек до 120 сек.

Таким образом, внедрение программы по психофизической разгрузке показало необходимость проведения подобных занятий в школе, приводящих к повышению адаптационных возможностей детского организма.

***Многопрофильный подход в реабилитации дезадаптированного подростка – ведущий компонент здоровьесберегающей среды в МОУ №190 Центр образования***

**Белкина О.А., Попова Е.А.**  
МОУ № 190 Центр образования,  
г. Екатеринбург

Проблема сохранения здоровья школьников актуальна для всех учебных заведений, но особую остроту она приобрела в МОУ № 190 Центра образования, где крайне низкий уровень здоровья учащихся отягощен рядом социальных проблем.

Центр образования является многопрофильным образовательным учреждением, которое обеспечивает в соответствии с социальным заказом реализацию потребностей личности в приобретении основного общего и среднего (полного) общего образования и осуществляет профессиональную подготовку учащихся по 7 специальностям.

Кроме того, наше образовательное учреждение пытается решать проблему социально незащищенных, социально уязвимых и социально