

физической культуры на процесс и результат приспособления школьников с лёгкой умственной отсталостью к условиям социальной среды, через освоение ими жизненно необходимых умений, навыков, представлений и отношений, позволяющих личности комфортно поддерживать существование в обществе и успешно реализовывать в нём свои потребности и цели, т.е. на социальную адаптацию.

## СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Ф. Терешкин, А. Жеребцов

У мальчиков 10 и 13 лет исследовались реакции сердечно-сосудистой, дыхательной систем и двигательного аппарата при выполнении статических упражнений с напряжением больших групп мышц (усилие 70% от максимального и удержание веса тела). Установлено, что в этом возрасте не следует систематически применять статические нагрузки до отказа от работы, так как сдвиги, происходящие в системах дыхания и кровообращения во время статического усилия, не соответствуют запросам организма – регистрируется феномен Лингарда (послерабочее увеличение внешнего дыхания, газообмена, минутного объема крови). В то же время, те же самые упражнения, дозированные по времени, являются вполне адекватными для организма школьников обеих возрастных групп.

На основании лабораторных исследований разработаны комплексы статических упражнений общефизической направленности с воздействием на различные группы мышц. Они применялись в водной части урока физической культуры, являлись своеобразной разминкой и не нарушали структуры занятия, позволяя полностью решать задачи, поставленные школьной программой. Показано, что применение статических упражнений на уроке физической культуры улучшает функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной системы при мышечной деятельности.

## ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (СМГ С ЗПР) О СОСТОЯНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Т.К. Хозяинова-Цегельник, Т.В. Андрюхина, Н.С. Ширинкина, А.Тихонова

Известно, что для поддержания здоровья надо заниматься физической культурой. Чтобы дети стремились к занятиям физическими упражнениями,