

*Педагогически науки***ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА
ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОГО
ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА РЕБЕНКА**

Голубева Г.Н.

*Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Набережные Челны, Россия*

Разработанная нами модель педагогической системы формирования активного двигательного режима состоит из трех уровней (прямая связь, технология решения, обратная связь): первый уровень системы составляют такие компоненты, как цель, задачи и принципы; второй уровень системы, или технология решения, включает в себя такие компоненты, как двигательный режим, периоды адаптации, развивающая среда, физкультурно-оздоровительные технологии; третий уровень системы характеризует обратную связь (результат) и показатели эффективности.

Подсистема «Периоды адаптации» включает: антенатальный период; первый год жизни; период адаптации к дошкольному образовательному учреждению (ДОУ); процесс обучения в ДОУ. Подсистема «Развивающая среда» характеризуется как: пассивная среда; активная среда. Подсистема «Физкультурно-оздоровительные технологии» состоит из видов: «Гимнастика до рождения»; методика Г. Домана; экспрессивная динамическая гимнастика; программа адаптации к ДОУ; методика «Динамические позы». Подсистема «Показатели эффективности» включает следующие критерии адаптации к условиям внешней среды: двигательный режим и его характеристики (объем, интенсивность, продолжительность); двигательная активность в антенатальном периоде (тест Пирсона, УЗИ, КТГ, доплерография); шкала Апгар; темпы формирования статических и динамических функций; мышечный тонус; заболеваемость; физическое развитие; уровень и тип двигательной активности; речевая плотность занятия.

Формирование потребности в движениях наиболее эффективно в антенатальный период. Эффективность снижается при переходе от одного периода адаптации к другому по мере роста ребенка. С каждым новым периодом возрастает роль физкультурно-оздоровительных технологий, к которым можно отнести: физкультурно-оздоровительные методики; развивающую обстановку; стимулирование двигательной активности; параметры организованной и самостоятельной двигательной активности.

Экспериментально апробированная в ходе исследования педагогическая система формирования активного двигательного режима ребенка оказала эффективное положительное влияние на развитие процессов адаптации к условиям среды.

**МИОРЕЛАКСАЦИЯ В СОХРАНЕНИИ
УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИИ
УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
МАСТЕРСТВА**

Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Лукоянов В.В., Яценко Л.Г.

*Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, Россия**Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия*

Тенденции профессиональной деятельности последних лет связаны с неуклонным ростом нагрузок практически во всех видах профессиональной деятельности человека. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что существенно снижает уровень физической работоспособности и может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в состоянии здоровья (Бальсевич В.К., 2000; Высочин Ю.В. 2001). При этом все более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок для сохранения здоровья. Одним из путей решения этой проблемы является привлечение эффективных современных и физиологически обоснованных технологий при одновременном использовании рациональной системы комплексной диагностики и коррекции функционального состояния. Такой подход позволяет расширить диапазон компенсаторных возможностей организма на фоне максимального объема и интенсивности профессиональных и психоэмоциональных нагрузок. Обеспечение оптимальной адаптации к мышечным нагрузкам может явиться одним из условий для сохранения уровня здоровья и повышения качества профессионального мастерства (Высочин Ю.В., 1988; Платонов В.Н., 1988).

Безусловно, данная проблема особое значение приобретает в современных условиях профессиональной деятельности человека. Это находит свое отражение в ряде работ, связанных с представлениями о критичности нагрузок как в спортивной, так и в других областях профессиональной деятельности (Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., 2002).

Наряду с традиционными подходами к настоящему времени в различных видах спорта накоплен большой опыт использования целого ряда нетрадиционных средств (среднегорье, барокамерные, гипоксические и гипертермические воздействия, специальные дыхательные упражнения, методы биологической обратной связи, приемы активной саморегуляции и релаксации и др.) в системе спортивной тренировки.

Вместе с тем необходимо отметить, что в последнее время среди нетрадиционных средств