

Педагогические 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, допплерография); 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., Высоchin 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; Высоchin 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 (Высоchin 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., Высоchin 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

воздействия на функциональное состояние организма человека пристальное внимание уделяется методикам миорелаксации, которым присущи такие черты как безопасность действия, относительная легкость достижения эффекта и невысокие финансовые затраты. Релаксация, по мнению ряда авторов, рассматривается и как альтернатива или дополнение к коррекции функционального состояния. Поэтому она часто представляется как средство предупреждения, коррекции и устранения эмоциональных стрессов. При этом, как отмечают многие, является одной из ведущих в ряду методик, позволяющих добиваться необходимых изменений функционального состояния организма (Айвазян Т.А., 1988; Сентябрев Н.Н., 2004; Тхоревский В.И., 1967; Sharkey S.B., Sharples A., 2003)

В физиологии под релаксацией понимают активный процесс уменьшения мышечного тонуса, а также снижения степени психоэмоционального напряжения (Высоchin Ю.В., Лукоянов В.В., 1997, Davis M., Eshelman E.R., McKay M., 1995). Естественно, к этому не могут быть сведены все изменения, которые характеризуют релаксационные процессы. При релаксации возникает трофотропное состояние, уменьшается уровень тревожности, психологической и физиологической реакции на стрессовое воздействие. Кроме того, релаксация сопровождается значительным уменьшением афферентной и эфферентной импульсации. В результате можно говорить о том, что внедрение в практику методов релаксации, направленных на предупреждение, коррекцию и устранение негативных психоэмоциональных состояний, может способствовать повышению адаптационных возможностей организма.

Нашли свое применение методы релаксации и в коррекции ряда патологических состояний, при лечении гипертонической болезни, для снятия острых и хронических болевых состояний, в том числе и в спортивной деятельности.

Состояние релаксации лежит и в основе медиативных методик. Медитация и упражнения на расслабления имеют широкий диапазон применений, наиболее часто они используются в трансцендентальной медицине.

Значение функции расслабления мышц в спортивной и трудовой деятельности человека трудно переоценить. В ряде работ было доказано благоприятное влияние специальных упражнений, улучшающих функцию расслабления скелетных мышц, на центральную нервную систему, деятельность висцеральных органов и систем, формирование рациональных типов кровообращения, координацию движений, скорость, выносливость, техническое мастерство, рост специальной физической работоспособности и спортивных результатов.

Особенно значимы, на наш взгляд, исследования, доказывающие ведущую роль тормозных систем центральной нервной системы и скорости произвольного расслабления скелетных мышц (СПР) в важнейших проявлениях жизнедеятельности целостного организма: в механизмах срочной и долговременной адаптации к большим физическим, гипоксическим и гипертермическим нагрузкам; в механизмах адаптации сердца и формирования различных типов кровообращения; в механизмах кровоснабжения мышц и энергообеспечения мышечной деятельности; в механизмах повышения устойчивости к физическим перегрузкам, профилактики перенапряжений, травм и заболеваний, а также в механизмах защиты организма от экстремальных воздействий и оздоровления спортсменов (Высоchin Ю.В., 2001).

Следует также отметить, что на релаксации основаны все наиболее эффективные методы психорегуляции, саморегуляции и аутогренинга, используемые в специальной психологической подготовке спортсменов и в новейших оздоровительных технологиях (Высоchin Ю.В., Лукоянов В.В., 1997, Hassed C., 1996).

В настоящее время известны различные способы повышения специальной физической работоспособности (СФР) спортсменов, основанные, главным образом, на наращивании объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Они достаточно эффективны для достижения своей главной цели, но ни один из них не обеспечивает сохранность здоровья спортсменов. Более того, с увеличением объёмов и интенсивности нагрузок, которые в спорте уже почти достигли своих пределов, прогрессивно растёт спортивный травматизм и заболеваемость. Исходя из этого, была очевидной необходимость поиска принципиально новых путей для одновременного решения этих двух сложнейших и, по мнению многих исследователей, почти несовместимых проблем - проблемы достижения наивысших уровней специальной физической работоспособности и проблемы сохранения и улучшения здоровья спортсменов, объединённых нами в одну общую проблему - повышения эффективности двигательной деятельности человека.

Здесь же следует сказать о высоко достоверных корреляционных связях СПР со всеми основными компонентами координации движений и со спортивными результатами в различных видах спорта. Заслуживают внимание также данные о существенном влиянии СПР на степень реализации сократительных свойств мышц. Перечисленные факты, на наш взгляд, достаточно значимы для понимания той важной роли, которую играет миорелаксация в росте СФР во всех видах спортивной деятельности и сохранении здоровья спортсменов.