

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Южный федеральный университет»

На правах рукописи



ПЕСТРИКОВ Евгений Александрович

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА ОСНОВЕ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(НА ПРИМЕРЕ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА)**

5.8.6 – Оздоровительная и адаптивная физическая культура

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Ростов-на-Дону – 2025

Работа выполнена в Федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Южный федеральный университет»

- Научный руководитель:** **Бондин Виктор Иванович** – доктор педагогических наук, профессор, ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», кафедра теоретических основ физического воспитания, заведующий кафедрой
- Официальные оппоненты:** **Дворкина Наталья Ивановна** – доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», кафедра физкультурно-оздоровительных технологий, заведующая кафедрой
- Лукьяненко Виктор Павлович** – доктор педагогических наук, профессор, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», кафедра образовательных технологий физической культуры и спорта факультета физической культуры и спорта, профессор

Защита диссертации состоится «19» сентября 2025 года в 13. 00 часов на заседании диссертационного совета ЮФУ801.03.10 по педагогическим наукам на базе Академии физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», по адресу: 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42, ауд. 203.

С текстом диссертации можно ознакомиться в Зональной научной библиотеке ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. Зорге, д. 21Ж, 2-й этаж и на официальном сайте Южного федерального университета: <https://hub.sfedu.ru/diss/show/1345902/>.

Автореферат разослан «__» _____ 2025 года.

Отзывы на автореферат в 2 экземплярах (с обозначением даты, ФИО полностью, учёного звания и специальности, должности, наименования организации и подразделения, адреса, номера телефона, электронной почты), заверенные печатью организации, просьба присылать по адресу: 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Б.Садовая 105/42 учёному секретарю диссертационного совета ЮФУ 801.03.10 Степановой Т.А., также в формате pdf на e-mail: tasteranova@sfedu.ru

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук



Степанова Татьяна Анатольевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Современный этап проектирования физкультурно-оздоровительных технологий характеризуется активным научным поиском эффективных подходов к подготовке не только высококвалифицированных специалистов, но и обладающих хорошим физическим состоянием и здоровьем, готовых к работе в различных ситуациях военной деятельности.

Именно обновление программно-технического обеспечения применяемых физкультурно-оздоровительных технологий с учетом современных научных достижений по изучению организма в области укрепления и сохранения здоровья человека является наиболее важной задачей.

Смена приоритетов от трансляции знаний к формированию субъектности оздоровительной физической культуры должна стать главной стратегией проектирования физкультурно-оздоровительных технологий. Однако в сфере физического воспитания курсантов еще недостаточно разработаны наиболее эффективные подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности. Отсутствует теоретическое обоснование проектирования физкультурно-оздоровительных технологий и дидактических условий их реализации на основе энергообеспечения мышечной деятельности.

Широко применяемые в теории и практике методологические положения по проектированию физкультурно-оздоровительных технологий, опирающиеся на среднестатистические нормы определения оптимальных физических нагрузок оздоровительной направленности на основе моделирования, уровня подготовленности и состояния адаптационных процессов, до настоящего времени являются дискуссионными.

Степень разработанности проблемы.

Результаты исследований по проектированию педагогических технологий рассматриваются в самых различных аспектах:

– теоретико-методологические основы проектирования в системе образования (В.П. Беспалько, В.А. Болотов, Н.В. Бордовская, Б.С. Гершунский, Р.Г. Каменский, М.В. Кларин, В.В. Краевский, С.И. Краснов, Н.А. Колесникова, А.Н. Леонтьев, Б.Т. Лихачев, В.М. Монахов, Е.С. Полат, М.М. Поташник, А.М. Петровский, А.А. Реан, Г.К. Селевко, А.В. Хуторской, Н.Е. Щуркова и многие другие);

– концептуальные подходы к сущности и содержанию определения «Физкультурно-оздоровительные технологии» (И.В. Бабичева, Л.А. Боярская, А.А. Горелов, Л.С. Дворкин, Л.Я. Иващенко, А.Ю. Костарев, М.В. Самойлова и другие);

– взаимосвязь свойств нервной системы и темперамента занимающихся в контексте физкультурно-оздоровительных занятий (А.Н. Яковлев, И.Н. Григорович);

– уровень подготовленности, соматотипа и ряда других психолого-педагогических показателей (А.Э. Болотин, А.В. Дорощенко, В.Н. Коваленко,

Е.Н. Комиссарова, Ф.Ф. Костов, Т.В. Никулина, Н.В. Орлова, Г.Н. Пономарев, А.В. Попов, В.В. Сычевич, А.А. Третьяков, А.Ю. Чихачев);

– механизмы сохранения и укрепления здоровья курсантов высших военных учебных заведений с использованием целенаправленного и системного формирования ценностного отношения к здоровью (А.В. Буриков, Я.М. Герчак, Р.В. Еремин, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников);

– правовые, экономические и организационно-педагогические условия для повышения мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой курсантов военных вузов (Я.М. Герчак, К.Ф. Графеева, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников);

– длительность и интенсивность выполнения специальных физических упражнений различной направленности (А.В. Буриков, Л.В. Войтус, Ю.Б. Грушевский, А.О. Губенков, Л.А. Зеленин, С.П. Истомин, А.А. Ковалев, В.В. Кононец, С.В. Кравцова, А.Н. Краповицкий, В.А. Левицкий, В.Д. Паначев, П.Ф. Сапова, В.В. Яненко);

– методы профилактики и реабилитации лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (В.В. Алонцев, В.А. Аносов, Ф.Р. Бикьянова, В.Г. Иванов, С.А. Кабанов, О.Р. Кабирова, Т.А. Селитреникова, А.М. Сильчук, С.М. Сильчук, Н.И. Фалькова);

– цифровизация современных физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физической подготовки курсантов (А.Э. Болотин, С.Б. Букша, О.В. Миронова, Я.В. Сираковская);

– физическое состояние и здоровье как основы профессионального становления будущих офицеров (В.М. Башкин, Е.В. Кокшаров, А.С. Михайлов, А.А. Набоких, О.В. Резенькова, Т.А. Родионова, И.С. Скаковец, Р.А. Солоницин, Ю.А. Филиппов, С.Г. Чернышев, А.Н. Шарипов);

– новые подходы к проектированию физкультурно-оздоровительного содержания (В.А. Вишневицкий, С.И. Железнякова, А.И. Загравская, В.Н. Ирхин, В.Л. Кондаков, Е.Н. Курьянович, Б.Х. Ланда, Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, О.В. Мащенко, Е.С. Садовников О.П. Старовойтова и др.).

Несмотря на большой спектр представленных исследований ряд авторов (А.А. Горелов, Т.А. Родионова, А.А. Третьяков, Т.Д. Шайхуллин и др.) подчеркивают слабую научную аргументацию содержания, направленности и методики физкультурно-оздоровительных занятий курсантов военных вузов. На необходимость проектирования физкультурно-оздоровительных технологий в Вооруженных Силах Российской Федерации указывается в исследованиях А.Э. Болотина, А.В. Бурикова, Е.Н. Курьянович, А.Г. Левицкого, М.А. Сартакова, А.М. Сильчука, где делается вывод об отсутствии четкого понимания возможности и условий использования новых физкультурно-оздоровительных технологий.

Анализ проведенных исследований выявил существующие **противоречия**, которые требуют научного осмысления:

– между имеющимся потенциалом физического воспитания в повышении уровня состояния здоровья студенческой молодежи

и недостаточной разработанностью теоретико-методических основ проектирования физкультурно-оздоровительных технологий;

– между необходимостью проектирования наиболее эффективных физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности и отсутствием теоретического обоснования проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности человека;

– между потребностью разработки структурно-содержательной модели проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности и недостаточным изучением дидактических условий для ее эффективной реализации в сфере физического воспитания курсантов.

Вышеуказанные противоречия позволили сформулировать **тему исследования**: «Проектирование физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности (на примере курсантов военного вуза)».

Цели и задачи исследования.

Цель исследования – выявить, экспериментально апробировать и теоретически обосновать проектирование физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военного вуза.

Задачи исследования:

1. Определить теоретико-методические предпосылки исследования проблемы проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военного вуза.

2. Теоретически обосновать проектирование физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности.

3. Разработать и научно обосновать структурно-содержательную модель проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе систем энергообеспечения мышечной деятельности

4. Выявить дидактические условия реализации спроектированных физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности.

5. Экспериментально проверить эффективность реализации разработанной структурно-содержательной модели проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военного вуза.

Объект и предмет исследования.

Объект исследования – процесс физического воспитания курсантов военного вуза, осваивающих образовательные программы обучения по различным направлениям подготовки.

Предмет исследования – проектирование физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности в сфере физического воспитания курсантов военного вуза.

Гипотезы исследования:

1. Возможно, что современное состояние физического воспитания курсантов военного вуза требует новых подходов, направленных на проектирование физкультурно-оздоровительных технологий, разработанных на теоретико-методических основах, которые будут способствовать наиболее эффективному процессу повышения уровня их физических возможностей и показателей здоровья.

2. Возможно, что теоретическое обоснование проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе естественнонаучных положений о биологической потребности в двигательной активности для жизнедеятельности человека, механизмов гомеостаза, законов сохранения и расхода энергии и механизмов адаптации будет способствовать овладению знаниями о механизмах здоровья, направленных на мотивацию к регулярным занятиям оздоровительной физической культурой.

3. Возможно, что разработанная структурно-содержательная модель проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности и дидактические условия ее реализации позволят улучшить функциональное состояние и здоровье курсантов.

Область исследования. Диссертационное исследование выполнено в рамках п. 6 «Проектирование, конструирование и реализация физкультурно-оздоровительных технологий в различные возрастные периоды повседневной жизни и деятельности человека» и п. 8 «Физкультурно-оздоровительные технологии, методы и методики двигательной активности студентов средних профессиональных и высших образовательных организаций, занимающихся физическими упражнениями в составе основных и подготовительных групп» паспорта научной специальности 5.8.6. «Оздоровительная и адаптивная физическая культура».

Научная новизна исследуемой проблемы определяется недостаточной изученностью вопроса проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военного вуза и заключается в следующем:

1. Теоретически обосновано проектирование физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военного вуза.

2. Разработана и обоснована структурно-содержательная модель проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военного вуза.

3. Разработаны и экспериментально апробированы дидактические условия реализации спроектированных физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности.

Теоретическая значимость исследования:

- обоснованы теоретико-методологические подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности;
- теоретически обосновано проектирование физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности;
- разработаны дидактические условия в области проектирования физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании обучающихся военных вузов;
- определены параметры жизнестойкости военнослужащих в условиях современной жизнедеятельности;
- представлены результаты эффективной реализации физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военного вуза.

Практическая значимость исследования:

- предложенная автором структурно-содержательная модель проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности может быть использована в процессе обучения курсантов в высших учебных заведениях при реализации программ по дисциплине «Физическая культура»;
- разработанные автором теоретические положения могут применяться в системе подготовки, повышения квалификации и профессионально-педагогического совершенствования преподавателей военных вузов в сфере физической культуры и спорта;
- содержащиеся в диссертации теоретические и практические положения являются основой для дальнейших исследований в области формирования, сохранения и улучшения здоровья обучающихся высших учебных заведений.

Методология исследования.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- фундаментальные положения теории системно-деятельностного подхода в системе образования гражданских и ведомственных вузов (Н.М. Амосов, Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, В.П. Беспалько, Л.С. Выготский, А.А. Деркач, А.Н. Леонтьев, В.Н. Лымарев, А.В. Хуторской);
- концептуальные основы развития образования в области физического воспитания (А.Э. Болотин, И.И. Брехман, В.А. Вишневский, Л.С. Дворкин, П.Ф. Лесгафт, В.П. Лукьяненко, А.А. Оплетин, Н.А. Семашко, Е.А. Югова);
- теории об адаптационных процессах, происходящих в организме человека под влиянием физических нагрузок (Н.А. Агаджанян, П.К. Анохин, В.К. Апанасенко, Р.М. Баевский, В.К. Бальсевич, Ф.З. Меерсон, Б.А. Никитюк и др.);
- учения об оптимизации физических нагрузок оздоровительной направленности, основанных на показателях систем энергообеспечения мышечной деятельности (В.И. Бондин, Н.И. Волков, В.Л. Карпман, А.Н. Крестовников, В.Н. Платонов, В.Л. Уткин, А.Н. Яковлев и др.);

– системный подход к формированию мотивационно-ценностных ориентаций к сохранению и улучшению своего здоровья средствами физической культуры (Т.А. Андреевко, Ф.Р. Бикьянова, М.Я. Виленский, С.В. Гончарук, В.П. Каргаполов, Ю.А. Постольник О.С. Рогов, А.И. Рублев, Н.А. Чуркин, А.В. Шамонин).

Основную **нормативно-правовую базу** исследования составили:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Приказ Министра обороны Российской Федерации от 30.05.2022 № 308 «Об организации образовательной деятельности в федеральных государственных организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации»;

– Приказ Министра обороны Российской Федерации от 20.04.2023 № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (Приказ Министра обороны Российской Федерации от 14 марта 2025 г. № 146 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 20.04.2023 № 230»).

Методы исследования. В исследовании использовались теоретические методы исследования (анализ научной и научно-исследовательской литературы, учебников и учебных пособий, научных трудов, описывающих основные составляющие вопросов проектирования оздоровительных технологий в образовательном процессе обучающихся высших учебных заведений); эмпирические методы (методы сбора данных, необходимых для изучения и определения мотивационно-ценностного отношения курсантов к оздоровительной физической культуре, педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент); соматометрические методы; физиометрические методы, включающие различные исследования по определению уровня развития основных систем жизнеобеспечения, а также оценки состояния здоровья, резервных возможностей организма и его функционального состояния; метод моделирования (разработка структурно-содержательной модели проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности); методы математической статистики (определение объективности полученных в исследованиях данных и подведение итогов по их результатам с использованием офисного пакета Microsoft Office и системой статистического анализа «Statistica»).

Эмпирическую основу исследования составляют данные экспериментальной работы, проводившейся на базе кафедры физической подготовки Краснодарского высшего военного училища им. С.М. Штеменко, а также на кафедре теоретических основ физического воспитания Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета. Всего на всех этапах исследования к экспериментальной работе были привлечены 561 обучающийся высших учебных заведений, из них: 137 студента Южного федерального университета (г. Ростов-на-Дону), 133 студента Ростовского государственного экономического университета (г. Ростов-на-Дону), 187 курсантов Краснодарского высшего военного училища (г. Краснодар), 25 курсантов Военного университета радиоэлектроники (г. Череповец), 32 курсанта Военного института физической культуры (г. Санкт-Петербург), 47 курсантов филиала Военной академии Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого (г. Серпухов).

Положения, выносимые на защиту:

1. В процессе физического воспитания курсантов военных учебных заведений в недостаточной степени представлены теоретико-методические подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных технологий, основанных на системах энергообеспечения мышечной деятельности курсантов, учитывающих их индивидуальные энергетические возможности под влиянием постоянно изменяющихся различных факторов окружающей среды, которые являются информативными и объективными показателями функционального состояния и здоровья.

2. Теоретическое обоснование проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности базируется на:

– естественнонаучных положениях о биологической потребности в двигательной активности, необходимой для жизнедеятельности организма человека (И.А. Аршавский);

– фундаментальных законах сохранения и расхода энергии, которая должна соответствовать ее притоку, а резервные возможности организма всегда выше, чем их реализация (П.К. Анохин);

– показателях состояния «здоровья», основанных на критериях энергетических возможностей человека (Н.М. Амосов).

3. Разработанная структурно-содержательная модель проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности содержит: целевой, теоретико-методологический, проектно-содержательный, концептуально-технологический и оценочный компоненты.

Целевой компонент направлен на повышение функционального состояния и здоровья курсантов. Теоретико-методологический компонент основывается на фундаментальных знаниях о механизмах гомеостаза, законе сохранения и расхода энергии и механизмах адаптации. Проектно-содержательный компонент включает проектирование физкультурно-оздоровительных технологий анаэробно-алактатной направленности, анаэробно-гликолитической направленности и

аэробной направленности. Концептуально-технологический компонент основан на естественнонаучном, кинезисэнергетическом и системно-деятельностном подходах. Оценочный компонент направлен на диагностику уровня функционального состояния и здоровья.

4. Дидактические условия реализации спроектированных физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности, состоят из следующих блоков:

- оперативного, текущего и этапного педагогического контроля;
- педагогического контроля срочного, кумулятивного и отставленного тренировочных эффектов;
- управления и коррекции объема и интенсивности выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности;
- алгоритма реализации физкультурно-оздоровительных технологий.

Степень достоверности и апробация результатов исследования.

Достоверность результатов диссертационного исследования обеспечивается:

- теоретико-методологической обоснованностью и преемственностью в реализации представленных положений;
- применением комплекса методов исследования, адекватных цели и задачам исследования;
- репрезентативностью выборки и соотнесением ее результатов с научными взглядами отечественных и зарубежных ученых относительно современного состояния проблемы проектирования физкультурно-оздоровительных технологий для улучшения функционального состояния организма курсантов военного вуза;
- математической обработкой полученных данных с использованием пакета компьютерных программ.

Основные результаты исследования ежегодно обсуждались на научных и научно-практических конференциях, конгрессах и форумах различного масштаба: международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация» (Санкт-Петербург, 2022), Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» (Ростов-на-Дону, 2023), Всероссийская научно-практическая конференция студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава «Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании» (Ростов-на-Дону, 2023), Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы современного физического воспитания и спорта» (Ростов-на-Дону, 2023), научная конференция студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (Краснодар, 2023), Всероссийский форум «Здравница-2023» (Москва, 2023), научная конференция студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (Краснодар, 2024).

Результаты диссертационной работы были применены на практике в образовательном процессе ведомственных и гражданских вузов различного направления подготовки, что подтверждается справками о внедрении результатов научных исследований.

Публикации. По результатам диссертационного исследования опубликовано 18 печатанных работ общим объемом 6,25 п.л. (авторский вклад – 3,43 п.л.), в т.ч. 7 статей в периодических научных изданиях, входящих в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук (ВАК РФ).

Структура исследования. Диссертация состоит из введения, 3 глав, включающих 8 параграфов, заключения, списка использованной литературы, состоящего из 252 источников, в том числе 4 на иностранном языке, 2 рисунков, 19 таблиц и 4 приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **Введении** описаны и обоснованы актуальность темы диссертационного исследования, определены цель, объект, предмет, задачи, выдвигаются гипотезы, раскрывается теоретико-методологическая основа и нормативно-правовая база исследования; отмечаются противоречия, описывается методология диссертационного исследования; представляется научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы; представлены положения, выносимые на защиту; приводятся данные об апробации результатов исследования.

В **первой главе «Степень разработанности проблемы проектирования физкультурно-оздоровительных технологий и теоретическая база исследования»** представлен понятийный аппарат по теме исследования, описаны результаты анализа учебных (рабочих) программ по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях различных направлений подготовки, проведен анализ и оценка современных подходов к проектированию физкультурно-оздоровительных технологий, а также представлена и обоснована структурно-содержательная модель проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности.

Изучение основных понятий по теме исследования показало, что одной из важнейших причин различных подходов к проектированию физкультурно-оздоровительных технологий является отсутствие единой точки зрения в понимании сущности и содержания термина «технология».

Рассматривая авторские подходы в исследованиях В.П. Беспалько, В.Т. Лихачева, В.М. Монахова и др. ученых в понимании «технология», на наш взгляд наиболее достоверными являются подходы Н.В. Бордовской и А.А. Реана, согласно которым «технология содержит единство теоретического и практического аспектов по проектированию целостной системы действий субъектов образовательного процесса и реализации ее на практике». Также

авторами уточнены понятия «проектирование» и «физкультурно-оздоровительная технология», которые использовались при проведении исследовательской работы.

При анализе учебных (рабочих) программ отмечено, что недостаточное внимание уделяется рассмотрению фундаментальных знаний в области энергообеспечения организма как основных факторов, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

В учебных программах по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях недостаточно представлены разделы по улучшению физического, психического и социального компонентов, направленных на формирование культуры здоровья обучающихся, что актуализирует необходимость разработки новых подходов к проектированию физкультурно-оздоровительных технологий, основанных на современных научных достижениях о механизмах здоровья человека.

Анализ современных подходов к проектированию физкультурно-оздоровительных технологий свидетельствует: о недостаточном рассмотрении данных о физиологических механизмах здоровья человека; психолого-педагогических основах здоровья; об отсутствии понимания важности оптимальной двигательной деятельности; о недостаточном раскрытии фундаментальных механизмов и процессов, происходящих в функциональных системах организма при мышечной работе. Отмеченные положения позволяют одной из главных причин определить недостаточную разработку теоретико-методологических подходов к проектированию физкультурно-оздоровительных технологий на основе современных научно обоснованных концепций.

Исходя из проведенных исследований, в связи с проведением специальной военной операции и быстрыми темпами научных достижений по определению новых подходов к укреплению соматического здоровья, которые необходимо внедрить в практику физического воспитания курсантов, можно отметить, что современное состояние физкультурно-оздоровительной работы среди курсантов военного вуза требует новых подходов, направленных на проектирование физкультурно-оздоровительных технологий, разработанных на теоретико-методологических основах, которые будут способствовать наиболее эффективному процессу повышения уровня функционального состояния и здоровья.

В результате проведенных исследований было установлено, что наиболее достоверным подходом при проектировании физкультурно-оздоровительных технологий является кинезисэнергономический подход, основанный на фундаментальных научных исследованиях о механизмах и закономерностях энергообеспечения мышечной деятельности, который позволяет проектировать физкультурно-оздоровительные технологии по длительности, интенсивности, времени отдыха и количеству повторений.

На основе теоретического обоснования проектирования физкультурно-оздоровительных технологий была разработана структурно-содержательная модель проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности (рисунок 1).

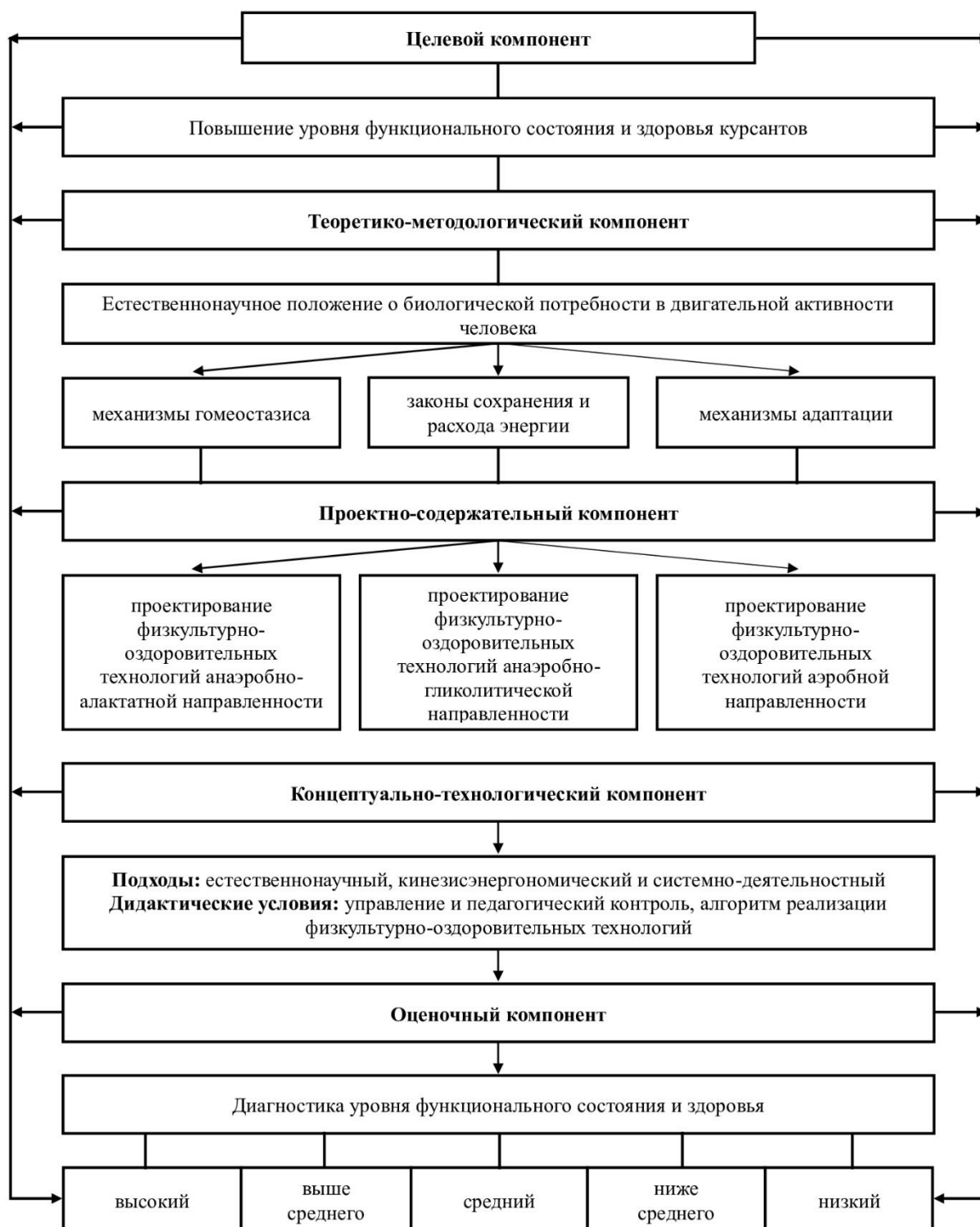


Рисунок 1. Структурно-содержательная модель проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности

Разработанная структурно-содержательная модель проектирования физкультурно-оздоровительных технологий, основанная на системах энергообеспечения мышечной деятельности, содержит следующие основные компоненты:

- *целевой компонент* направлен на повышение функционального состояния и здоровья курсантов;

- *теоретико-методологический компонент* базируется на знаниях о механизмах гомеостаза, законах сохранения и расхода энергии и механизмах адаптации, направленных на формирование, развитие и сохранение здоровья;

- *проектно-содержательный компонент* включает в себя: проектирование физкультурно-оздоровительных технологий анаэробно-алактатной направленности, проектирование физкультурно-оздоровительных технологий анаэробно-гликолитической направленности и проектирование физкультурно-оздоровительных технологий аэробной направленности;

- *концептуально-технологический компонент* содержит естественнонаучный, кинезисэнергетический, системно-деятельностный подходы;

- *дидактические условия* – управление и педагогический контроль, алгоритм реализации физкультурно-оздоровительных технологий;

- *оценочный компонент* направлен на диагностику уровня функционального состояния и здоровья.

Вторая глава «Организация и методы исследования» включает два раздела, в которых описана организация исследования и информация по содержанию каждого этапа, а также перечень использованных в исследовании методов (теоретические, эмпирические, соматометрические, физиометрические, метод моделирования).

Эмпирической базой исследования выступили кафедра физической подготовки Краснодарского высшего военного училища им. С.М. Штеменко, а также кафедра теоретических основ физического воспитания Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета. В проведении экспериментального исследования на всех его этапах приняли участие 561 человек.

В проведении формирующего эксперимента участвовали курсанты 2 года обучения Краснодарского высшего военного училища им. С.М. Штеменко, обучающиеся по специальности 56.05.06 «Защита информации на объектах информатизации».

Программы обучения и учебный план у курсантов контрольной и экспериментальной групп были идентичны, единственным отличием было применение в образовательном процессе курсантов экспериментальной группы спроектированных физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности.

Проведение исследования состояло из четырех последовательных этапов:

На *первом этапе* (сентябрь 2022 г. – январь 2023 г.) происходили поиск темы и проблем исследования, изучались действующие основные положения в области проектирования оздоровительных технологий в образовательном процессе курсантов ведомственных вузов;

На *втором этапе* (февраль 2023 г. – август 2023 г.) был проведён анализ литературы различной направленности, для рассмотрения темы исследования с точки зрения философии, педагогики, биологии и психологии; происходило

изучение понятийного аппарата оздоровительной физической культуры; выполнялся анализ учебного процесса вузов на предмет проектирования и применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания будущих специалистов различных направлений.

Полученные результаты позволили создать базу данных, определить методологический аппарат исследования: выявить противоречия, определить проблему, цель, объект, предмет и гипотезы исследования, формулировались задачи, теоретические основы, средства и методы исследования.

Третий этап (сентябрь 2023 г. – август 2024 г.) включал проведение констатирующего и формирующего педагогических экспериментов, были определены и уточнены понятийный и методологический аппарат исследования, дидактические условия реализации выдвигаемых гипотез и положений.

Четвертый этап (сентябрь 2024 г. – март 2025 г.) включал в себя статистическую обработку полученных результатов исследования при помощи программного обеспечения, их обобщение и систематизацию, работу над коррективкой и оформлением текста диссертации.

Необходимо отметить, что все этапы исследования строго структурированы, последовательны и имеют логическую связь.

В третьей главе «Опытно-экспериментальная работа по проектированию физкультурно-оздоровительных технологий курсантов военного вуза на основе энергообеспечения мышечной деятельности» представлена непосредственно экспериментальная работа диссертационного исследования, которая включала проведение констатирующего этапа эксперимента, направленного на изучение исходного уровня исследуемых показателей; определение дидактических условий реализации физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности; формирующего этапа эксперимента, включающего апробацию спроектированной структурно-содержательной модели проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности.

В ходе *констатирующего эксперимента* определялись:

– состояние проблемы проектирования физкультурно-оздоровительных технологий в ходе образовательного процесса вузов, готовящих специалистов различных направлений. Определение проходило путем анализа рабочих программ учебной дисциплины «Физическая культура» («Физическая подготовка») вузов различной направленности на предмет отражения в них вопросов оздоровительной физической культуры. В ходе исследования были рассмотрены 28 рабочих программ вузов различной направленности, как гражданских, так и ведомственных;

– уровень заинтересованности и мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительным занятиям у студентов и курсантов высших учебных заведений, а также уровня их жизнестойкости и мотивации профессиональной деятельности. Данные показатели определялись с помощью анкетирования по различным методикам, подробное содержание которых раскрыто в следующем разделе диссертации. Анкетирование было организовано в

выходные дни, в свободное время, при соблюдении одинаковых условий для всех респондентов. К определению уровня мотивационно-ценностных показателей обучающихся к оздоровительной физической культуре и диагностике состояния здоровья, а также уровня жизнестойкости в ходе констатирующего эксперимента были привлечены 505 обучающихся вузов различных направлений подготовки.

– исходные данные уровня соматометрических и физиометрических показателей испытуемых. Показатели измерялись с помощью различных технических средств, с привлечением специалистов по физической культуре из числа профессорско-преподавательского состава вузов, а также медицинского работника.

С целью определения эффективности разработанной структурно-содержательной модели были разработаны дидактические условия, включающие: педагогический контроль за объемом выполняемой деятельности и происходящими тренировочными эффектами; систему управления функциональным состоянием организма в процессе выполнения двигательной деятельности; алгоритм реализации физкультурно-оздоровительной деятельности (рисунок 2).



Рисунок 2. Схема дидактических условий реализации физкультурно-оздоровительных технологий

Согласно представленной схеме, педагогический контроль и управление в процессе реализации физкультурно-оздоровительных технологий

осуществляется в определенной последовательности и соблюдением требований, основанных на системах энергообеспечения мышечной деятельности.

Так, в оперативном контроле строго должны выполняться параметры деятельности по длительности и интенсивности. Показатели длительности могут оцениваться или временем или количеством повторений, а интенсивность по ЧСС, при этом происходит корректировка указанных параметров, представленных в теоретическом обосновании проектирования физкультурно-оздоровительных технологий. Оценивается срочный тренировочный эффект для решения поставленной цели в определенной физкультурно-оздоровительной технологии.

В текущем контроле определяется степень адаптации организма к выполняемым двигательным действиям с помощью определения ЧСС. При этом сравниваются показатели между первым и вторым выполнением двигательной деятельности.

Кумулятивный тренировочный эффект оценивается динамикой показателей между первым и вторым выполнением заданий.

В этапном педагогическом контроле оценивается отставленный тренировочный эффект на основе комплексов, широко используемых в спортивной и оздоровительной практике.

Основой алгоритма реализации физкультурно-оздоровительной деятельности выступает выполнение физкультурно-оздоровительных технологий в определенной последовательности: физкультурно-оздоровительных технологий аэробной направленности; физкультурно-оздоровительных технологий анаэробно-гликолитической направленности, затем аэробной направленности; физкультурно-оздоровительных технологий анаэробно-алактатной направленности.

С целью апробации и оценки эффективности применения разработанной структурно-содержательной модели проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности в начале и в конце педагогического исследования оценивалась динамика количественных данных уровня сформированности у них компетентности в сфере оздоровительной физической культуры, анализировались количественные данные соматометрических и функциональных характеристик, а также уровень энергетических возможностей фосфагенной, лактаcidной и окислительной систем курсантов контрольной и экспериментальной групп.

При определении показателей самооценки здоровья (методика В.Б. Войтенко) при первичном исследовании статистических различий между группами не выявлено, при повторном отмечена достоверно положительная динамика показателей у курсантов экспериментальной группы относительно результатов членов контрольной группы ($7,7 \pm 0,39$ и $9,1 \pm 0,57$ соответственно), что свидетельствует о положительном влиянии применяемых средств на оценку соматического здоровья испытуемых (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты анкетирования курсантов по показателям самооценки здоровья (методика В.Б. Войтенко)

Результат самооценки здоровья	Начало эксперимента				Конец эксперимента			
	КГ (n=28)		ЭГ (n=28)		КГ (n=28)		ЭГ (n=28)	
Баллы	9,9±0,34		10,0±0,41		9,1±0,57		7,7±0,39	
Достоверность различий, р	p>0,1				p<0,05			
Субъективная самооценка здоровья	п	%	п	%	п	%	п	%
хорошее	11	39,3	11	39,3	11	39,3	24	85,7
удовлетворительное	16	57,1	15	53,6	16	57,1	4	14,3
плохое	1	3,6	2	7,1	1	3,6	-	0
очень плохое	-	0	-	0	-	0	-	0

Измерение показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы показало, что существенных изменений в значениях как при первичном, так и при повторном исследовании не выявлено. Однако при определении значения индекса Руфье было выявлено, что у курсантов контрольной группы данный показатель незначительно вырос, а у юношей экспериментальной группы отмечена достоверно положительная динамика (8,2±0,23 в контрольной и 7,4±0,22 в экспериментальной группе соответственно). Также отметим, что число военнослужащих контрольной группы с уровнем индекса Руфье «ниже среднего» после окончания эксперимента составило 17,9%, а среди юношей экспериментальной группы 10,7% соответственно (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты исследования физиометрических показателей

Наименование показателя	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ (n=28)	ЭГ (n=28)	КГ (n=28)	ЭГ (n=28)
ЧСС1, уд/мин	73,4±1,07	74,4±1,01	74,1±0,98	72,9±0,95
Достоверность различий, р	p>0,1		p>0,1	
ЧСС2, уд/мин	117,9±1,4	119,1±1,35	113,2±1,48	109,9±1,53
Достоверность различий, р	p>0,1		p>0,1	
ЧСС3, уд/мин	96,6±1,79	98,8±1,66	94,3±1,07	91,6±1,47
Достоверность различий, р	p>0,1		p>0,1	
Индекс Руфье, у.е.	8,8±0,29	9,2±0,22	8,2±0,23	7,4±0,22
Достоверность различий, р	p>0,1		p<0,05	

Продолжение таблицы 2

Индекс Руфье, уровень	n	%	n	%	n	%	n	%
высокий	-	0	-	0	-	0	-	0
выше среднего	3	10,7	-	0	2	7,1	8	28,6
средний	13	42,9	17	60,7	21	75	17	60,7
ниже среднего	12	46,4	11	39,3	5	17,9	3	10,7
низкий	-	0	-	0	-	0	-	0
АДсп	123,4±1,63		127,1±1,79		123,1±1,31		125,9±1,26	
Достоверность различий, р	p>0,1				p>0,1			
АДдп	70,1±1,98		71,5±1,89		72,6±1,49		73,1±1,39	
Достоверность различий, р	p>0,1				p>0,1			
АДсн	149,4±1,89		149,8±1,97		146,9±2,05		141,5±1,52	
Достоверность различий, р	p>0,1				p>0,1			
АДдн	77,0±1,73		79,6±1,85		78,1±1,58		79,4±1,53	
Достоверность различий, р	p>0,1				p>0,1			
АДср	87,8±1,67		90,0±1,54		89,5±1,19		90,7±1,16	
Достоверность различий, р	p>0,1				p>0,1			
Реакция АД на физическую нагрузку	n	%	n	%	n	%	n	%
нормотоническая	18	64,3	16	57,1	19	67,9	23	82,1
гипертоническая	4	14,3	5	17,9	5	17,9	5	17,9
гипотоническая	3	10,7	3	10,7	2	7,1	-	0
дистоническая	3	10,7	4	14,3	2	7,1	-	0

Функциональное состояние дыхательной системы и уровень устойчивости организма к гипоксии является одним из важнейших параметров взаимодействия всех элементов обеспечения полноценной мышечной работы. Для оценки функционирования и резервных возможностей данной системы использовались классические методы: пробы Штанге и Генчи (Таблица 3).

Таблица 3 – Результаты исследования функционального состояния дыхательной системы

Гипоксические пробы	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ (n=28)	ЭГ (n=28)	КГ (n=28)	ЭГ (n=28)
Проба Штанге, сек	57,9±2,41	55,3±2,43	60,9±2,0	68,1±2,57
Достоверность различий, р	p>0,1		p<0,05	

Продолжение таблицы 3

Проба Штанге, уровень	n	%	n	%	n	%	n	%
высокий	-	0	-	0	-	0	3	10,7
выше среднего	16	57,1	8	28,6	17	60,8	16	57,1
средний	12	42,9	18	64,3	9	32,1	9	32,2
ниже среднего	-	0	2	7,1	2	7,1	-	0
низкий	-	0	-	0	-	0	-	0
Проба Генчи, сек	29,9±1,18		28,4±1,28		31,3±1,29		34,8±0,83	
Достоверность различий, р	p>0,1				p<0,05			
Проба Генчи, уровень	n	%	n	%	n	%	n	%
высокий	-	0	1	3,6	-	0	2	7,1
выше среднего	3	10,7	3	10,7	5	17,9	4	14,3
средний	20	71,5	18	64,3	18	64,3	22	78,6
ниже среднего	4	14,2	6	21,4	4	14,2	-	0
низкий	1	3,6	-	0	1	3,6	-	0

Экспериментальное исследование показало, что длительность задержки дыхания «на вдохе» у членов обеих групп выросла: с $57,9 \pm 2,41$ секунд в начале эксперимента до $60,9 \pm 2,0$ у курсантов контрольной группы и с $55,3 \pm 2,43$ до $68,1 \pm 2,57$ секунд у членов экспериментальной группы.

При проведении гипоксической пробы «на выдохе» также отмечена достоверно положительная динамика у представителей экспериментальной группы ($29,9 \pm 1,18$ до $31,3 \pm 1,29$ секунд в контрольной и с $28,4 \pm 1,28$ до $34,8 \pm 0,83$ в экспериментальной соответственно), что отражает положительную тенденцию к совершенствованию функций дыхательной системы по транспорту кислорода к мышцам.

В конце эксперимента у юношей экспериментальной группы в пробе Штанге результатов, соответствующих уровню «ниже среднего» и «низкий», не выявлено.

Подбор упражнений для оценки энергетических возможностей различной направленности осуществлялся согласно образовательной программе физического воспитания вуза. Результаты выполнения физических упражнений, обеспечивающихся фосфагенной, лактацидной и окислительной системами энергообеспечения мышечной деятельности представлены в Таблице 4.

Таблица 4 – Результаты выполнения физических упражнений для определения энергетических возможностей систем энергообеспечения мышечной деятельности

Название упражнения	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ (n=28)	ЭГ (n=28)	КГ (n=28)	ЭГ (n=28)
Бег на 60 м, сек	$8,5 \pm 0,08$	$8,6 \pm 0,09$	$8,4 \pm 0,06$	$8,2 \pm 0,07$
Достоверность различий, р	p>0,1		p<0,05	

Продолжение таблицы 4

Челночный бег 4x100 м с оружием, мин: сек	1:44±0:03	1:43±0:04	1:37±0:03	1:29±0:02
Достоверность различий, p	p>0,1		p<0,05	
Бег на 3 км, мин: сек	13:06±0:10	13:02±0:10	12:54±0:10	12:26±0:09
Достоверность различий, p	p>0,1		p<0,05	

Для оценки анаэробно-алактатных энергетических возможностей участники эксперимента выполняли упражнение «Бег на 60 м». Анализ результатов показал, что средние значения до начала и по окончании проведения эксперимента у курсантов контрольной группы изменились незначительно ($8,5\pm 0,08$ в начале эксперимента и $8,4\pm 0,06$ после его проведения). Однако, у членов экспериментальной группы отмечено повышение средних результатов в данном упражнении ($8,6\pm 0,09$ и $8,2\pm 0,07$ соответственно) при наличии достоверных различий с результатами контрольной группы.

Анаэробно-гликолитические энергетические возможности оценивались физическим упражнением «Челночный бег 4x100 м с оружием». При выполнении упражнения выявлено, что у курсантов обеих групп результаты улучшились, при этом отмечены достоверно положительные изменения в результатах экспериментальной группы ($1:43\pm 0:04$ в начале и $1:29\pm 0:02$ в конце эксперимента).

Для оценки уровня функционирования окислительной системы применялось упражнение «Бег на 3 км». В ходе проведения исследования выявлена положительная динамика как в контрольной группе ($13:06\pm 0:10$ до начала и $12:54\pm 0:10$ в конце эксперимента), так и в экспериментальной ($13:02\pm 0:10$ и $12:26\pm 0:09$ соответственно). Необходимо отметить, что у членов экспериментальной группы получены достоверные изменения в динамике результатов в ходе исследования.

Применение на практике дидактических условий проектирования физкультурно-оздоровительных технологий, разработанной структурно-содержательной модели проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности и полученные результаты экспериментальной деятельности указывают на эффективность реализации спроектированных физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военного вуза.

В Заключение диссертации подведены итоги исследования, определены основные выводы, представлены практические рекомендации и перспективы дальнейшего исследования.

Основные выводы:

1. Определены теоретико-методические предпосылки исследования проблемы проектирования физкультурно-оздоровительных технологий

в вузовском образовании различных направлений, основными из которых являются: отсутствие в физкультурном образовании студенческой молодежи основных физических, психических и социальных компонентов, направленных на формирование, развитие и сохранение здоровья; в учебных программах вузов по физической культуре недостаточное внимание уделяется фундаментальным знаниям о происходящих процессах обмена веществ и энергии для поддержания жизнедеятельности организма на нормальном уровне и обеспечивающих относительное постоянство (гомеостазис) внутренней среды.

2. В проектируемых современных физкультурно-оздоровительных технологиях представлены различные подходы от простейших комплексов двигательной деятельности до сложных автоматизированных компьютерных технологий, которые еще недостаточно научно обоснованы и не нашли широкого практического применения.

3. Теоретически обосновано проектирование физкультурно-оздоровительных технологий, основанное на фундаментальных естественнонаучных положениях о биологической потребности человека в двигательной активности, законах расхода и сохранения энергии, механизмах гомеостаза и адаптации, овладение знаниями которых способствует формированию мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой.

4. Разработана и научно-обоснована структурно-содержательная модель проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности, улучшающая показатели функционального состояния и здоровья курсантов.

5. Определены дидактические условия реализации физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности, которые позволяют оперативно управлять физкультурно-оздоровительным процессом.

6. Выявлены естественнонаучные положения по проектированию физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности, основанные на законе сохранения энергии и гомеостаза, персонализации (индивидуализации) физкультурно-оздоровительного процесса, подборе и корректировке параметров физических нагрузок.

7. Установлены особенности мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности курсантов с учетом условий экстремальных ситуаций, заключающиеся в формировании правильного мотивационного отношения к занятиям оздоровительной физической культурой, а также сохранению и укреплению своего здоровья.

8. Результаты экспериментального исследования по проектированию физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности позволили получить данные, подтверждающие актуальность проблемы и достоверность выдвинутых гипотез и задач.

Практические рекомендации. Практический раздел в проектируемых физкультурно-оздоровительных технологиях начинается с определения показателей «Паспорта соматического здоровья», затем оцениваются индивидуальные энергетические возможности с помощью простейших

двигательных действий, выполняемых за счет фосфагенной, лактацидной и окислительной систем. Полученные данные анализируются и определяются задачи оперативного планирования физкультурно-оздоровительных занятий. В дальнейшем на этапах текущего и перспективного планирования реализация физкультурно-оздоровительных технологий осуществляется с помощью разработанных дидактических условий.

После выполнения двигательной деятельности за счет лактацидной системы энергообеспечения мышечной деятельности необходимо использовать физкультурно-оздоровительную технологию аэробной направленности на пульсе, не превышающем аэробного порога:

– если показатели энергетических возможностей той или другой систем не улучшаются, продолжается реализация данной физкультурно-оздоровительной технологии;

– при получении положительных результатов необходимо переходить к реализации другой физкультурно-оздоровительной технологии.

Таким образом, в зависимости от динамики полученных результатов педагогического контроля осуществляется управление процессом реализации физкультурно-оздоровительных технологий на основе уровня энергетического потенциала фосфагенной, лактацидной и окислительной систем.

Объем выполняемой двигательной деятельности зависит от вида спорта или определенной военной деятельности.

Дальнейшие перспективы исследования заключаются в последующих научных разработках в области проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военных вузов, а также в формировании и апробации новейших подходов и технологий применения различных средств и методов физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления и сохранения здоровья обучающихся в процессе повседневной жизнедеятельности.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Статьи в научных изданиях, входящих в Перечень ВАК

1. Пестриков, Е. А. Общая характеристика терминологического аппарата «физкультурно-оздоровительная технология», используемого в физической подготовке курсантов вузов военного профиля / Е. А. Пестриков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). К1.

2. Бондин, В.И. Современные подходы к формированию мотивационно-ценностных ориентаций студентов к укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры / В. И. Бондин, А. Е. Пономарев, Е. А. Пестриков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 26-32. К1.

3. Бондин, В.И. Проектирование физкультурно-оздоровительных технологий на основе синергетического подхода в вузовском образовании / В. И. Бондин, И. А. Пономарева, Е. А. Пестриков // Спортивно-педагогическое образование. – 2023. – № 2. – С. 119-127. К2.

4. Бондин, В.И. Анализ содержания программ по дисциплине «Физическая культура» в контексте решения задач оздоровительной направленности в системе высшего образования / В. И. Бондин, А. Е. Пономарев, Е. А. Пестриков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 2(44). – С. 154-160. К2.

5. Бондин, В.И. Внедрение образовательных модулей по двигательной активности оздоровительной направленности в содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вузов / В. И. Бондин, В. И. Мареев, О. Д. Федотова, Е. А. Пестриков // Адаптивная физическая культура. – 2024. – Т. 98, № 2. – С. 4-5. К2.

6. Бондин, В.И. Надежность и информативность тестов оценки физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой / В. И. Бондин, Е. И. Почекаева, Е. А. Пестриков, С. И. Седлов // Глобальный научный потенциал. – 2024. – № 8(161). – С. 130-133. К2.

Статьи в научных изданиях, входящих в Scopus, Web of Science, RSCI

7. Пестриков, Е. А. Физкультурно-оздоровительное совершенствование курсантов высших военных учебных заведений / Е. А. Пестриков // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2023. – Т. 100, № 3-2. – С. 161. К1.

Статьи в научных изданиях, индексируемых в РИНЦ

8. Пестриков, Е. А. Теоретико-методологические основы исследований по проектированию физкультурно-оздоровительных технологий / Е. А. Пестриков // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. – Т. 3, № 1. – С. 73-78.

Публикации в сборниках трудов конференций

9. Пестриков, Е. А. Модель технологии физкультурно-оздоровительного совершенствования обучающихся в высших военных учебных заведениях / Е. А. Пестриков, В. И. Бондин // Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация: Материалы VIII международного научного конгресса. – СПб.: СПбУ МВД РФ, 2023. – С. 72-83.

10. Пестриков, Е. А. Современные подходы к определению понятия «физкультурно-оздоровительная технология» / Е. А. Пестриков, В. И. Бондин // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXVI Всероссийской НПК. – Ростов н/Д: РГЭУ "РИНХ", 2023. – С. 111-115.

11. Глыбчак, А.В. Актуальность срочной адаптации курсантов на начальном этапе образовательной деятельности в вузах МО РФ / А. В. Глыбчак, Е. А. Пестриков // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции. Часть 4. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – С. 318-320.

12. Бондин, В.И. Современные подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных технологий в подготовке курсантов высших военных учебных заведений / В. И. Бондин, И. А. Пономарева, Е. А. Пестриков //

Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация: Материалы VIII международного научного конгресса. – СПб.: СПбУ МВД РФ, 2023. – С. 8-14.

13. Глушкова, Д.Ю. Мотивационно-ценностное отношение к оздоровительной физической культуре студенческой молодежи высших учебных заведений / Д. Ю. Глушкова, Е. А. Пестриков // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сборник материалов XXXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. – Ростов н/Д: РГЭУ "РИНХ", 2023. – С. 400-405.

14. Бондин, В.И. Анализ теории и практики дозирования физических нагрузок оздоровительной направленности / В. И. Бондин, А. Е. Пономарев, Е. А. Пестриков // Актуальные проблемы современного физического воспитания и спорта: Сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 02–03 октября 2023 года / Министерство спорта Российской Федерации, Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области, Донской государственный технический университет (ДГТУ), Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (ЮРИУ РАНХиГС). – Ростов н/Д: ДГТУ-ПРИНТ, 2023. – С. 79-88.

15. Пестриков, Е. А. Диагностика мотивационно-ценностного отношения к занятиям оздоровительной физической культурой, самооценки здоровья и соматофизиологических показателей у курсантов военного вуза / Е. А. Пестриков // Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, Москва - Ростов-на-Дону, 25–26 декабря 2024 года. – Ростов н/Д - Таганрог: ЮФУ, 2024. – С. 94-100.

16. Пестриков, Е. А. Естественнонаучные основы проектирования физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физического воспитания курсантов военного вуза / Е. А. Пестриков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной НПК. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – С. 218-222.

17. Пестриков, Е. А. Методические подходы к исследованию взаимосвязи функционального состояния и работоспособности военнослужащих в процессе профессиональной деятельности / Е. А. Пестриков // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – С. 242-243.

18. Пестриков, Е. А. Управление и педагогический контроль физических нагрузок оздоровительной направленности на основе энергообеспечения мышечной деятельности / Е. А. Пестриков, С. И. Седлов // История, современность и перспективы развития физической культуры и спорта: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 75-летию Академии физической культуры и спорта ЮФУ. – Ростов н/Д - Таганрог: ЮФУ, 2024. – С. 164-166.