

УДК 796.011.1

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА ОСНОВЕ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА**

Пестриков Е. А.

*Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону,
Российская Федерация*

Аннотация. В работе рассматриваются дидактические условия реализации физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов. Дается характеристика оперативного, текущего, этапного видов контроля и происходящим тренировочным эффектам, которые измеряются с помощью двигательных тестов и проб по «паспорту здоровья». Данные рекомендации позволяют вносить корректиды в содержание этапов планирования. Для формирования ценностного отношения к здоровью используется синергетический подход, основанный на интеграции современных знаний о механизмах здоровья. Наряду с педагогическим контролем и управлением функциональным состоянием организма в качестве одного из дидактических условий выступает алгоритм выполнения физкультурно-оздоровительной технологии определенной направленности. Учитывая положение о том, что организм человека является сложной взаимосвязанной системой в практической действительности необходима реализация всех трех физкультурно-оздоровительных технологий, основанных на системах энергообеспечения мышечной деятельности.

Ключевые слова. дидактические условия, реализация, физкультурно-оздоровительные технологии, энергообеспечение, мышечная деятельность, курсанты.

Актуальность. В настоящее время наличие множества физкультурно-оздоровительных технологий, используемых в оздоровительной физической культуре, не приводит к более эффективным результатам по формированию, развитию и сохранению здоровья студенческой молодежи. Проводимые массовые спортивные мероприятия являются необоснованными и не обеспечивают индивидуальный врачебно-педагогический контроль.

В оздоровительных учреждениях различной направленности и большинстве фитнес-клубов решение оздоровительных задач находится на втором плане, а на первом – материальное обогащение владельцев.

Особую тревогу вызывают различные рекомендации в интернете по объему и продолжительности выполнения физкультурно-оздоровительных тренировок, которые по утверждению таких ученых, как А.С. Солодков

и Е.Б. Сологуб [5], а также многих других приводят к различным заболеваниям.

В то же время предлагаемый кинезисэнергетический подход, описанный в работах В.И. Бондина [1] и физкультурно-оздоровительные технологии, содержащиеся в исследованиях А.Е. Пономарева [3], И.А. Пономаревой [4] и О.Н. Толстокоры [6], обоснованные и апробируемые в проведенных исследованиях, еще являются практически невостребованными.

Методы исследования. теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, учебной документации и практического опыта; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. Центральное место в решении данной проблемы занимает системный подход, на основе осознанного применения физкультурно-оздоровительных технологий с научно-обоснованной оптимальной для индивида двигательной деятельности. Неповторимая моррофункциональная конституция человека не позволяет проектировать единые для всех физкультурно-оздоровительные технологии. Одни и те же физкультурно-оздоровительные технологии вызывают различные функциональные изменения в организме у разных лиц, которые должны быть основными показателями, определяющими дидактические условия коррекции, контроля, управления и планирования физкультурно-оздоровительных занятий.

В многочисленных исследованиях в качестве дидактических условий предлагаются: регулярность, умеренность, недопустимость предельных физических нагрузок, оптимальные показатели которых до настоящего времени являются еще недостаточно обоснованными. В других исследованиях рекомендуется осуществлять реализацию физкультурно-оздоровительных технологий в определенных зонах тренировочного режима по ЧСС.

Проведенный обзор современных исследований по проблеме реализации физкультурно-оздоровительных технологий в системе физического воспитания свидетельствует о различных концептуальных подходах, которые еще недостаточно обоснованы.

Наиболее обоснованными в обеспечении состоянии здоровья являются законы расхода и сохранения энергии, а также механизмы адаптации и гомеостаза, которые являются теоретико-методологической основой, как в проектировании, так и в управлении физкультурно-оздоровительных технологий. Исходя из указанных положений, эффективность реализации физкультурно-оздоровительных технологий во многом обусловлена дидактическими условиями, включающими педагогический контроль, управление

функциональным состоянием организма и алгоритмом физических нагрузок.

Для управления тренировочными эффектами применялись специальные упражнения (тесты) анаэробно-алактатной, анаэробно-гликолитической и аэробной направленности, которые показали достаточно высокую информативность и надежность [2].

В результате определения эффективности проектирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности в процессе педагогического эксперимента была выявлена положительная динамика по отношению к занятиям оздоровительной физической культурой и мотивационно-ценостных ориентаций к своему здоровью.

Показанные результаты указывают на эффективность реализации спроектированных физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военного вуза.

Выводы. Таким образом, дидактическими условиями практической реализации физкультурно-оздоровительных технологий, основанных на системах энергообеспечения мышечной деятельности, являются:

- педагогический контроль и управление объемом двигательной деятельности и функциональным состоянием;
- 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.

Список использованной литературы

1. Бондин В.И. Кинезисэнергономические основы построения физкультурно-оздоровительных программ / В.И. Бондин // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 12-2 (29). – С. 28-33.
2. 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.
3. Пономарев, А. Е. Педагогические условия индивидуализации оздоровительных программ по физическому воспитанию студентов : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной

- и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пономарев Алексей Евгеньевич, 2021. – 189 с.
4. Пономарева, И. А. Современные направления в проектировании физкультурно-оздоровительных занятий в вузе с учетом воздействия факторов среды / И. А. Пономарева, А. Е. Пономарев // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 12(92). – С. 370–376. DOI: 10.24158/spp.2021.12.56.
 5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 7-е издание. – Москва: Спорт, 2017. – 624 с.
 6. Толстокора, О. Н. Особенности проектирования физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студентов бакалавриата: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Толстокора Олег Николаевич, 2020. – 211 с.

Контактная информация: epestrikov@sfedu.ru