

Управление образования  
Администрации Каргапольского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Радуга»  
р.п.Каргаполье

Проект

**«Использование современных инновационных технологий в  
физкультурно-спортивной деятельности»**

Автор: Чернобровин Владимир  
Михайлович, педагог дополнительного  
образования

р.п.Каргаполье, 2024

## Актуальность

В современном мире мы все чаще сталкиваемся с такими проблемами у детей и взрослых как гиподинамия, ожирение, зависимость от виртуальной среды. Люди предпочитают в свободное время находиться в социальных сетях, что влечет за собой проблемы не только со здоровьем, но и с общением.

Поэтому все большую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе здоровье детей ухудшается в несколько раз.

Поэтому одна из приоритетных задач педагогов – сохранение и укрепление здоровья детей и взрослых, организуя учебный процесс таким образом, чтобы посещение занятий не только приносило пользу, но и удовольствие.

Однако, для получения видимого результата требуется преодолевать себя, а это тяжелый труд. Взрослый понимает пользу и может организовать свою деятельность довольно длительное время, а вот ребенок не видит мгновенных результатов, и при этом ему приходится вкладывать много усилий, что быстро приводит к потере интереса.

Я работаю педагогом дополнительного образования и веду кружки физкультурно-спортивной направленности. Для повышения интереса детей к моим занятиям было принято решение интегрировать новые технологии таким образом, чтобы максимально использовать самые эффективные и оптимальные методы и техники для увеличения двигательной активности и сохранения здоровья детей.

## Цель, задачи проекта

Исходя из этого цель моего проекта – использование в образовательном процессе современных оздоровительных технологий и электронных креативных устройств для повышения интереса детей и взрослых к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Для достижения поставленной цели, на мой взгляд, необходимо решить ряд задач:

1. изучение возможностей современного информационного пространства для обогащения образовательного процесса
2. введение в образовательный процесс различных технологий на постоянной основе:

- возможности электронных средств
- самомассаж и лимфодренажные упражнения
- элементы фитнеса и стретчинга
- нейрогимнастика
- соревновательные технологии
- игровые технологии
- метод личного примера

3. изучение полученных результатов и корректировка собственной педагогической деятельности

4. сформулировать вывод по результатам проекта

Сроки реализации: 2023-2025 учебный год

Место реализации проекта: МБУ ДО «ДЮОЦ «Радуга» р.п.Каргаполье

Целевая аудитория проекта: дети школьного возраста

Руководитель проекта: Чернобровин Владимир Михайлович, педагог дополнительного образования

### Изучение возможностей современного информационного пространства для обогащения образовательного процесса

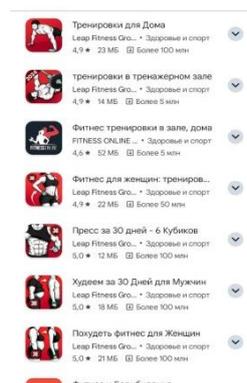
На сегодняшний день основную роль в реализации этой задачи отводится использованию таких оздоровительных технологий как: стретчинг, фитнес, аэробика; применение в структуре уроков нетрадиционных неспецифических оздоровительных средств: самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Кроме того актуальными остаются такие технологии как

- технология личностно-ориентированного обучения;
- соревновательные технологии;
- игровые технологии;
- технология уровневой дифференциации.

Многие педагоги предлагают использовать ИКТ технологии и метод проектов.

Мобильные приложения активно предлагают различных виртуальных тренеров – программы для домашних тренировок.





Социальные сети предлагают организацию совместных тренировок, например, сервис «Шаги» Вконтакте



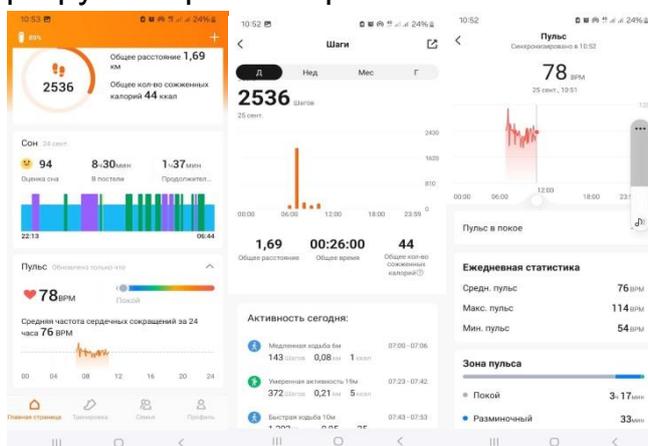
В видеохостингах можно найти огромное количество роликов как развить определённые группы мышц, как создать для себя индивидуальный комплекс упражнений, да и много еще всего.

## Использование инновационных технологий на занятиях в дополнительном образовании

Изучив, возможности разнообразных оздоровительных технологий я делаю вывод, что все их, возможно использовать в своей работе с использованием минимального инвентаря.

### 1. Включение в образовательный процесс **носимых технологий**

а. фитнес-браслеты. На сегодняшний день фитнес браслеты есть практически у каждого ребенка среднего и старшего школьного возраста. Однако в повседневной жизни мы не используем и трети их возможностей. Фитнес-браслеты, даже самые простые, имеют множество полезных функций: шагомер – позволяет ребенку следить за количеством двигательной активности в течение дня; измерение пульса – позволяет следить за интенсивностью физических упражнений и своевременно корректировать физическую нагрузку и отдых, позволяя подходить к работе индивидуально не перегружая организм ребенка.



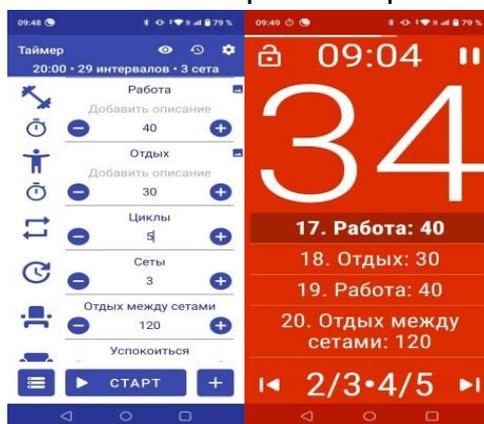
Приложение к фитнес-браслету включает детей в отслеживание собственных результатов деятельности и вызывает интерес к наблюдению динамики работы над собственным телом. Ребенок не просто смотрит результаты, а учится отслеживать состояние организма.

**в. возможности мобильного телефона:**

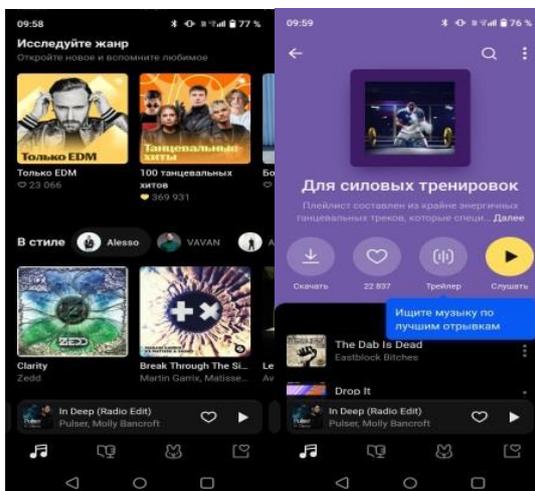
- использование приложений для самостоятельных и индивидуальных занятий, как правило, такое приложение используется в нашей работе, если по каким либо причинам ребенок не может посещать занятия (если ребенок здоров!), но не хочет терять физическую форму. В этом случае совместно выбираем приложение индивидуально для конкретного ребенка.

- приложение секундомер – использование таймера с различными интервалами. Я использую Интервальный таймер для НИТ(Высокоинтенсивный интервальный тренинг)

Удобное приложение с тонкой настройкой временных интервалов



- музыкальное сопровождение – использование специально подобранной ритмичной музыки для занятий фитнесом, аэробикой, стретчингом, или использование расслабляющей музыки для релаксации. Мне для занятий нравится использовать приложение «Яндекс музыка» позволяющее создавать музыкальные подборки соответствующие тренировочному темпу



2. **Лимфодренажные упражнения.** Когда мы ведём малоподвижный образ жизни и наше питание не сбалансировано, то ток лимфы замедляется.

Застой лимфы может привести к отёкам, снижению иммунитета и другим негативным последствиям для здоровья.

Достаточно простой и доступный для всех способ борьбы с лимфатическими застоями — зарядка. В нашем случае зарядка уже не актуальна, так как занятия проходят во второй половине дня, однако я использую лимфодренажные упражнения на разминке и заминке после физической нагрузки. Воздействовать необходимо комплексно, поэтому разминка включает комплекс упражнений на всё тело и на дыхательную систему.

3. **Самомассаж** — это не только восполнение здоровья, но и классная процедура, дающая телу приятно отдохнуть, расслабиться, размять уставшие мышцы, усилить отток застоявшейся крови и лимфы не только в домашних условиях, но и на работе. самомассаж – массирование разных групп мышц или всего тела своими руками, без помощи другого человека.

Самомассаж способен насытить ткани кислородом и питательными веществами. Я применяю самомассаж параллельно с лимфодренажными упражнениями, только в разминке он будет активный, а в заминке медленный, для расслабления.

4. **Нейрогимнастика** — это упражнения, которые гармонизируют работу обоих полушарий мозга. Эти упражнения подходят для любого возраста. В начальной школе нейрогимнастику применяют для коррекции письма, чтения и речи. Подросткам эти упражнения помогают успешно подготовиться к контрольным и экзаменам. При этом нейрогимнастика полезна и для взрослых: она помогает лучше запомнить данные и снижает стресс.

Занятия с использованием упражнений из нейрогимнастики проходят всегда очень весело: дети, да и взрослые смеются и соревнуются друг с другом, у кого получится новое или трудное упражнение быстрее. Еще я заметил: когда упражнение получилось у кого-то первого, он начинает объяснять это упражнение другим.

5. **Фитбол** (англ. Exercise ball, Swiss ball) — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для тренировок. Фитбол идеален для укрепления мышц кора, буквально ядра, центра нашего тела: глубоких мышц, поддерживающих поясничный и тазовый отделы тела. Фитбол помогает в равной степени проработать: поверхностные мышцы кора —

прямые мышцы наружные косые мышцы живота. Применяю на основном комплексе упражнений в фитнесе.

6. **Соревновательно-игровой метод** исключает принуждение к учению: обучение идет через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Этот метод очень хорошо работает с детьми младшего и среднего школьного возраста. Поэтому в работе с ними чаще всего я использую именно его.

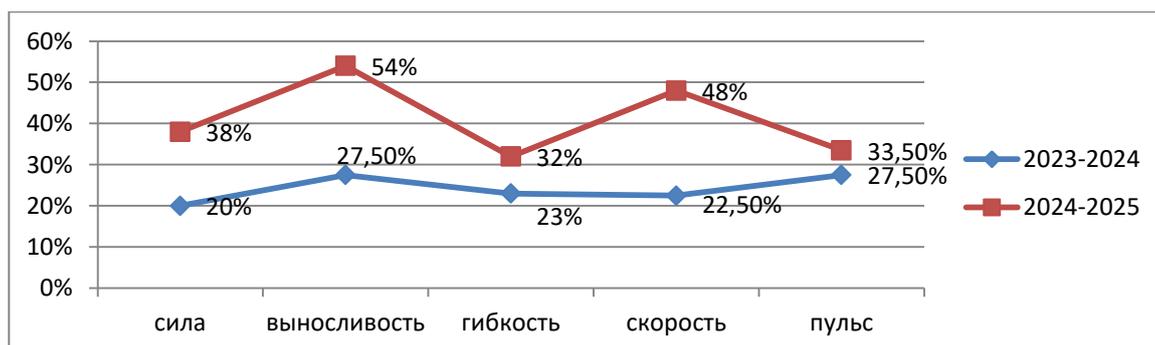
7. **Личный пример.** Этот метод в физической культуре я бы поставил на первое место. Тренер личным примером – внешний вид, объяснение с показом упражнений и заострение внимания на нюансах выполнения упражнения, привлекает детей на свои занятия, он показывает детям, к чему каждый из них может стремиться, вводя в свою жизнь регулярные упражнения и здоровый образ жизни.

### Изучение полученных результатов и корректировка собственной педагогической деятельности

Работу в рамках проекта я начал с осени 2023 года. В течение одного учебного года мною получены следующие результаты:

- сложились стабильные группы обучающихся, которые в полном составе пришли ко мне на занятия и в этом учебном году
- увеличилось количество занятий с использованием современного оборудования – у всех детей в исследуемой группе есть фитнес-часы, приобретены фитболы, фитнес-резинки разной длины, эспандеры, гантели разной массы, палки гимнастические, поставлены шведские стенки.
- на начало учебного года в сравнении с предыдущим учебным годом (2023 - 2024) показатели высокого уровня увеличились

### Сравнительная диаграмма высокого показателя за исследуемый период



## Вывод

В дополнительном образовании при организации занятий физкультурно-спортивной направленности возможно использование различных современных технологий, в том числе носимых. При регулярном организованном использовании это дает хорошие результаты. Однако есть трудности внедрения новых технологий:

- недостаточная материальная база учреждений дополнительного образования,

- при использовании мобильных приложений у детей должен быть интернет, и телефоны с операционной системой Android,

- организация занятий таким образом, чтобы дети не чувствовали себя в чем-то ущемленными – наличие или отсутствие гаджетов и интернета – занятия с использованием фитнес-браслетов были организованы лишь с теми детьми, у которых они есть.

При этом все занятия насыщаются интересом детей, в работу включаются различные факторы: музыка, игра, соревновательный момент, командная работа, общение с единомышленниками. Новые интересные формы работы вызывают у детей хорошее настроение и желание приходить снова и снова, достигая высоких результатов.

## Литература

1. Гармонова В. Е., Занина Т. Н. Эстетический аспект физического воспитания [Электронный ресурс] // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskiy-aspekt-fizicheskogo-vozpitaniya>

2. Ильин А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. 2012. №360. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-sposoby-motivatsii-studentov-k-zanyatiyamfizicheskoy-kulturoy>

3. Компьютерные программы по видам спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://en.ppt-online.org/1099948>

4. Коровин С. С., Кабачков В. А. Теория и технология реализации дифференцированного подхода в практике физкультурного образования школьников [Электронный ресурс] // Вестник спортивной науки. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-i-tehnologiya-realizatsii-differentsirovannogo-podhoda-v-praktike-fizkulturnogo-obrazovaniya-shkolnikov>

5. Курасбедиани З. В. Физическая культура как фактор формирования личности [Электронный ресурс] // Научные ведомости

БелГУ. Серия: Философия. Социология. Право. 2008. №4 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kakfaktor-formirovaniya-lichnosti>

6. Пиянзина О. П., Семенова Т. Б. Использование информационнокоммуникационных технологий в формировании физического развития в педагогической деятельности ДОО [Электронный ресурс] // Наука и перспективы. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionnokommunikatsionnyh-tehnologiy-v-formirovanii-fizicheskogo-razvitiya-v-pedagogicheskoydeyatelnosti-doo>

7. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры [Электронный ресурс] // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. №68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury>

8. Смагин Н. И. О личносно ориентированном подходе в преподавании физической культуры обучающимся колледжей [Электронный ресурс] // Научные исследования в образовании. 2010. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/olichnostno-orientirovannom-podhode-v-prepodavanii-fizicheskoy-kulturyobuchayuschimsya-kolledzhey>

9. Солоненко А. В. Инновационные технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс] // URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/14/innovatsionnye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kultury>

10. Ульянова И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников [Электронный ресурс] // Молодой ученый. — 2015. — №10.1. — С. 42- 49. URL <https://moluch.ru/archive/90/18693/>

11. Шилько В. Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. 2004. №283. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostno-orientirovannyu-podhod-vfizicheskom-vospitanii-studentov>