Марафон передовых практик по направлениям деятельности в системе дополнительного образования детей Смоленской области физкультурно-спортивной направленности

Современные подходы при обучении основам физической подготовки

Колмогорцева А.М.,
педагог дополнительного образования,
МБУДО «Холм-Жирковский ДТДЮ»

Мы все сталкиваемся с одной проблемой: привычные нормативы и однотипные комплексы нередко вызывают у ребят скуку. При этом потребность в движении никуда не исчезла — изменились ожидания от занятий. Поэтому в своей работе я опираюсь на подходы, которые сохраняют оздоровительный эффект, но делают подготовку более гибкой и вовлекающей.

Первый принцип — «Дифференцированный подход». В группе всегда разный уровень подготовки и разные медицинские рекомендации. Поэтому я даю несколько вариантов одного упражнения: базовый, усложнённый и адаптированный. Например, отжимания: от стены, от скамьи, классические. Так сильные ученики не скучают, а менее подготовленные не боятся пробовать. В дополнительном образовании у нас есть преимущество — можно уделять больше внимания индивидуальным траекториям.

Второй вектор — «Цифровые инструменты для объективного контроля». Здесь как раз хотелось бы поделиться с вами нашей ежегодной акцией «10 000 шагов». Мы не просто считаем шаги, а используем смарт-браслеты, чтобы фиксировать пульс до и после нагрузки. Ребёнок видит данные и учится соотносить ощущения с объективными показателями: что такое адекватная нагрузка и как распознать усталость. Видеоанализ делаем как совместную работу: «посмотрим, где можно улучшить», а не как разбор ошибок. Это особенно хорошо работает с подростками — им важно видеть цифры и участвовать в интерпретации результатов.

Третий подход — «Игровые и соревновательные технологии». Игра — самый естественный способ вовлечения. Я включаю подвижные игры и эстафеты, но делаю акцент на командных ролях: кто-то отвечает за темп, кто-то — за страховку, кто-то ведёт счёт. Так даже ребёнок, который не самый быстрый, чувствует себя нужным. Это снижает тревожность и повышает общую мотивацию.

Четвёртый блок — «Проектная и прикладная деятельность». Здесь хочу рассказать про наш «Парад воздушных змеев». Мы провели его как символическое прощание с летом и одновременно как старт занятий по ОФП. Запуск змея — это не просто развлечение: он включает элементы ориентирования, работу с ветром и пространством, координацию и командное взаимодействие. Дети сами выбирали змеев, продумывали все, где и как их запускать, учились распределять роли и страховать друг друга. Так прикладные навыки (ориентирование, самостраховка, распределение нагрузки) становятся частью интересного события, а не отдельным «скучным» блоком.

Пятый и обязательный элемент — «Здоровьесберегающие технологии». Это учёт медицинских групп, контроль условий проведения занятий, профилактика нарушений осанки и обучение самоконтролю. На каждом занятии мы проговариваем простые правила: как правильно дышать, как распределять нагрузку и когда нужно остановиться. Это формирует ответственное отношение к своему телу.

И шестой — «проектная деятельность как способ закрепления мотивации». Например, проект «Мой личный норматив ГТО»: каждый ставит индивидуальную цель, ведёт дневник активности и в конце презентует результаты группе. Или мини-проект «Комплекс для моего вида спорта»: ребята подбирают упражнения под любимый вид активности (футбол, танцы, единоборства) и учатся обосновывать выбор. Так мы развиваем самостоятельность и закрепляем интерес к регулярным занятиям.

В своей практике я не использую подходы изолированно, а сочетаю их. Например, в акции «10 000 шагов» одновременно работают дифференциация (разные маршруты и цели для разных групп), цифровые инструменты (браслеты и подсчёт пульса), элементы соревнования и обязательный блок по самоконтролю и безопасности. В «Параде воздушных змеев» — прикладные навыки, командная работа, ориентирование и профилактика травматизма. Именно синергия методов

даёт устойчивый результат: растёт не только физическая подготовленность, но и осознанность детей.

Конечно, есть и вызовы: повышение цифровой грамотности педагогов, адаптация технологий под ограниченную материально-техническую базу, поиск баланса между свободой выбора и требованиями программы. Но именно в дополнительном образовании у нас есть пространство для экспериментов.

Современный подход к ОФП — это не отказ от базовых принципов, а их переосмысление. Наша задача — сохранить оздоровительный эффект и системность, но сделать занятия понятнее и интереснее для сегодняшних детей.