

Савельев Евгений Николаевич

учитель

МБОУ «Комсомольская СОШ №2»

с. Комсомольское, Чувашская Республика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

***Аннотация:** в статье рассматривается потенциал использования мобильных приложений и цифровых инструментов для организации самостоятельных занятий физической культурой школьников. Актуальность темы обусловлена снижением двигательной активности учащихся и необходимостью интеграции цифровых технологий в образовательный процесс. Автор анализирует практический опыт применения фитнес-трекеров, приложений для видеоанализа и интерактивных платформ, обосновывает их эффективность для повышения мотивации, объективизации контроля и формирования осознанного отношения к здоровью. Статья адресована учителям физической культуры, методистам и педагогам дополнительного образования.*

***Ключевые слова:** цифровая образовательная среда, мобильные приложения, самостоятельные занятия, физическая культура, мотивация школьников, видеоанализ, фитнес-трекеры.*

Введение.

Современная система образования переживает этап активной цифровой трансформации. Цифровая образовательная среда (ЦОС) представляет собой открытую совокупность информационных систем, предназначенных для обеспечения различных задач образовательного процесса. В условиях реализации приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» особое внимание уделяется подготовке педагогов, способных эффективно использовать цифровые инструменты в профессиональной деятельности.

Физическая культура – предмет, направленный на развитие двигательных навыков, где цифровые технологии могут восприниматься как нечто чуждое, отвлекающее от физической активности. Однако практика показывает обратное: грамотное применение мобильных приложений и гаджетов становится мощным инструментом мотивации, объективного контроля и персонализации обучения. По данным исследований, внедрение цифровых инструментов позволяет повысить вовлеченность учащихся на 25–40%.

Особую значимость цифровые технологии приобретают в организации *самостоятельных занятий* физической культурой. Учитель не может постоянно контролировать, как ученик выполняет упражнения дома. Мобильные приложения способны взять на себя функции виртуального ассистента: напомнить о тренировке, показать технику, подсчитать результат, дать обратную связь.

Цель данной статьи – обобщить практический опыт использования мобильных приложений для организации самостоятельных занятий физической культурой в МБОУ «Комсомольская СОШ №2» и предложить рекомендации по их внедрению в образовательный процесс.

Основные направления использования мобильных приложений.

1. Видеоанализ и обучение технике движений.

Одной из ключевых задач учителя физической культуры является обучение правильной технике двигательных действий. Традиционно для этого используется личный показ, однако возможностей для многократного повторения и детального разбора на уроке недостаточно.

Мобильные приложения с функцией замедленного воспроизведения («Покадровое движение») позволяют решить эту проблему. Учитель снимает выполнение упражнения учеником на смартфон, после чего совместно с классом анализирует запись, выделяя ошибки и правильные элементы техники. Данная технология, по словам педагогов, успешно применяется при подготовке к олимпиадам по физической культуре и демонстрирует высокую эффективность.

Для самостоятельных занятий ученикам предлагается:

– записывать свое выполнение упражнения на смартфон;

- сравнивать с эталонным видео, размещенным в электронном журнале или на платформе «Российская электронная школа»;
- выявлять ошибки и корректировать технику перед следующей тренировкой.

Применение цветового выделения и стрелок на интерактивной доске при разборе техники позволяет детально изучить направления движений рук, ног, туловища, что значительно повышает эффективность усвоения материала.

2. Фитнес-трекеры и приложения для контроля активности.

Фитнес-браслеты и смарт-часы становятся доступными цифровыми помощниками на уроках физкультуры и во время самостоятельных занятий. С их помощью можно:

- измерять пульс до и после нагрузки;
- подсчитывать количество шагов, прыжков, пройденное расстояние;
- анализировать динамику физических показателей;
- формировать у школьников культуру самоконтроля.

В начальной школе оценка должна быть прежде всего формирующей и поддерживающей. Приложения со звуковой обратной связью («Ура! 15 прыжков!») снимают тревожность и превращают сдачу норматива в игру с гаджетом. Учитель выступает помощником, фиксируя итоговую цифру и обсуждая с ребенком его прогресс.

Для самостоятельных занятий дома ученикам рекомендуется использовать доступные приложения-шагомеры (Google Fit, приложения для подсчета прыжков). Это позволяет:

- отслеживать ежедневную физическую активность;
- участвовать в онлайн-челленджах внутри класса (соревнование по количеству шагов за неделю);
- видеть собственный прогресс и ставить реалистичные цели.

3. Интерактивные задания с QR-кодами.

Технология QR-кодов открывает новые возможности для организации самостоятельной работы. Учитель размещает на станциях круговой тренировки

QR-коды, ведущие на видео с правильной техникой упражнений. Ученики сканируют код, смотрят инструкцию и выполняют задание.

Во внеурочное время QR-коды с заданиями могут размещаться в школе на информационных стендах. Например, код ведет на видео-разминку для перемены или на комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Это позволяет вовлекать учащихся в двигательную активность без постоянного контроля со стороны учителя.

4. Электронный журнал и цифровой документооборот.

Цифровая образовательная среда упрощает организационную работу учителя. Конструктор рабочих программ на платформе ЕДСОО позволяет структурировать цели, задачи и ожидаемые результаты курса. Задания размещаются в электронном журнале, где учащиеся могут не только ознакомиться с инструкцией, но и прикрепить фото- или видеотчет о выполненной работе.

Учитель получает возможность:

- оперативно проверить результаты самостоятельных занятий;
- указать ошибки и дать рекомендации;
- вести цифровой дневник достижений каждого ученика;
- адаптировать программу при необходимости на основе полученных данных.

Практический опыт внедрения в МБОУ «Комсомольская СОШ №2».

В нашей школе мы используем следующие цифровые инструменты для организации самостоятельной работы по физической культуре.

Таблица

Инструмент	Назначение	Формат использования
Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Видеоуроки, теоретический материал	Для самостоятельного изучения правил игр, техники безопасности, истории спорта
Приложения-шагомеры	Контроль физической активности	Ежедневный учет шагов, участие в недельных челленджах
Видеозапись на смартфон	Анализ техники	Запись выполнения упражнений

Инструмент	Назначение	Формат использования
	движений	дома, разбор ошибок на уроке
Электронный журнал	Размещение заданий, обратная связь	Отчеты о выполнении домашних заданий в формате фото/видео

Результаты применения цифровых инструментов показывают:

- рост интереса к самостоятельным занятиям среди учащихся 5–9 классов;
- повышение качества выполнения домашних заданий благодаря наглядности инструкций;
- формирование у школьников навыков самоанализа и самоконтроля;
- объективизацию оценки физической подготовленности.

Рекомендации по организации самостоятельных занятий с использованием мобильных приложений.

1. *Начинайте с простого.* Предложите ученикам установить бесплатное приложение-шагомер и вести дневник активности в течение недели. Это минимальный порог входа, не требующий специального оборудования.

2. *Используйте видеоинструкции.* Размещайте в электронном журнале короткие (30–60 секунд) видео с правильной техникой упражнений для домашнего выполнения.

3. *Создавайте челленджи.* Организуйте внутриклассные соревнования: «Неделя 10 000 шагов», «Кто больше отожмется за месяц» с фиксацией результатов в общей таблице.

4. *Давайте содержательную обратную связь.* Не ограничивайтесь отметкой «зачтено» – указывайте на конкретные ошибки, отмечайте прогресс.

5. *Учитывайте технические ограничения.* Не у всех учащихся есть смартфоны или стабильный интернет. Предусматривайте альтернативные форматы: печатные дневники, устные отчеты.

6. *Соблюдайте этические нормы.* Публикуйте фото и видео учеников только с согласия родителей, используйте общие позитивные ролики без акцента на индивидуальных результатах.

Заключение

Использование мобильных приложений для организации самостоятельных занятий физической культурой открывает новые горизонты для современного учителя. Цифровые инструменты позволяют сделать физкультуру более привлекательной для поколения, выросшего с гаджетами, обеспечивают объективность контроля и формируют у школьников осознанное отношение к своему здоровью.

Однако важно помнить: технологии – это средство, а не цель. Мобильные приложения не заменяют живого общения, эмоционального контакта между учителем и учениками, командного духа спортивных игр. Их задача – дополнить традиционные методы, сделать образовательный процесс более гибким, наглядным и мотивирующим.

Опыт МБОУ «Комсомольская СОШ №2» показывает, что даже при минимальном техническом оснащении можно эффективно интегрировать цифровые инструменты в учебный процесс. Главное – системный подход, готовность учителя к экспериментам и ориентация на реальные потребности учащихся.

Список литературы

1. Коньгина Е.В. Цифровизация и ИКТ в физической культуре: инновационные подходы к повышению мотивации и объективной оценке физической подготовленности учащихся / Е.В. Коньгина // Банк педагогического опыта Кировской области. – URL: <https://bpo.kirovipk.ru/2026/4161/> (дата обращения: 08.09.2026).

2. Огородников А.Н. Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры и во внеурочное время / А.Н. Огородников. – URL: <https://infourok.ru/statya-ispolzovanie-informacionno-kommunikacionnyh-tehnologij-na-urokah-fizicheskoy-kultury-i-vo-vneurochnoe-vremya-7950240.html> (дата обращения: 08.09.2026).

3. Калинин Н.В. Цифровизация как инструмент: использование ИКТ на уроках физкультуры и внеурочной деятельности в начальной школе / Н.В. Калинин // Первое сентября. – URL: <https://clck.ru/3VhdFa> (дата обращения: 08.09.2026).

4. Барахсанов В.П. Значимость использования цифровых технологий в образовательном процессе физкультурных институтов Якутии / В.П. Барахсанов, А.И. Данилова, Н.Н. Рожин // Балтийский гуманитарный журнал. – 2020. – Т. 9, №4 (33). – С. 20–23. – DOI 10.26140/bgz3-2020-0904-0003. – EDN MNNKZW.