

Секция «Исследования в области физической культуры и спорта»

**Проблема путей реализации принципа сознательности и активности на уроках физической культуры в разных классах в современной реальности.**

*Мартыновских Юлия Сергеевна*

*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсеевьева, Саранск,  
Россия

*E-mail: yulya.martynovskikh@icloud.com*

В условиях современных образовательных стандартов возрастает необходимость внедрения принципов сознательности и активности учащихся на уроках физической культуры (ФК). Это связано с необходимостью формирования осознанного отношения школьников к своему здоровью и физическому развитию.

Принцип сознательности подразумевает понимание учащимися целей и задач занятий ФК, осознание важности физических упражнений для здоровья и гармоничного развития личности. Активность предполагает самостоятельное участие учеников в процессе обучения, проявление инициативы и ответственности.

Сознательность - учения, в основе которой лежит овладение учебной деятельностью, способствует формированию самосознания, самооценки учащихся, воспитанию волевых качеств, навыков самоконтроля, организации умственной работы, развитию познавательных интересов и т.д. [21]. В современном языке активность обычно определяется как такое качество поведения, которое дает некий видимый результат благодаря расходованию энергии, она относится только к поведению, а не к личности, стоящей за этим поведением [2]. Быть активным – значит, дать проявиться своим способностям, таланту, всему богатству человеческих дарований, которыми, хотя и в разной степени, наделен каждый человек.

Для младших классов важно использовать игровые формы занятий, чтобы заинтересовать детей и привить любовь к физической активности. Важно также акцентировать внимание на простоте и доступности инструкций, вовлекая детей через яркие образы и сюжеты.

В средней школе необходимо постепенно переходить от игровых форм к более серьезным занятиям, включая элементы теории и анализа физического состояния. Важно развивать критическое мышление, позволяя ученикам самостоятельно оценивать свои достижения и ставить цели.

Старшеклассники уже способны к самостоятельной работе над собой. Необходимо стимулировать их интерес к спорту через разнообразные виды деятельности, такие как командные игры, индивидуальные тренировки и соревнования. Особое внимание уделяется мотивации к здоровому образу жизни.

Использование цифровых технологий на уроках ФК помогает сделать процесс обучения более интерактивным и интересным. Приложения для отслеживания физической активности, онлайн-курсы и видеоматериалы позволяют учащимся глубже погружаться в предмет.

Учитель играет ключевую роль в формировании сознательного и активного подхода к занятиям ФК. Его задача — создать условия для развития интереса, поддерживать инициативу и помогать каждому ученику находить индивидуальный путь к успеху.

Для успеха физического воспитания важна сознательная деятельность учащихся в процессе решения каждой задачи, поставленной учителем [16]. Поэтому учитель должен стимулировать вдумчивый анализ, самоконтроль и самокорректировку при выполнении физических упражнений, всемерно содействовать развитию самостоятельности, инициативности, творческих начал в поведении учащихся (инициативность и самостоятельность

лишь тогда приобретают смысл, когда они сопряжены с целеустремлённостью, а она во многом зависит от твёрдой убеждённости в значимости того, на что направлена, причём значимости, признаваемой не только лично, но и общепризнанной)[6].

Регулярная обратная связь и совместная рефлексия помогают учащимся лучше понимать свои сильные и слабые стороны, корректировать свою физическую активность и ставить новые цели.

Командные виды спорта способствуют развитию сотрудничества, взаимопомощи и коллективной ответственности. Это особенно важно для формирования активной гражданской позиции и социальной адаптации.

Уроки ФК могут стать площадкой для обсуждения вопросов здорового образа жизни, экологии и социальной ответственности. Эти темы актуальны в современном обществе и способствуют формированию целостного мировоззрения.

Реализация принципа сознательности и активности на уроках ФК требует комплексного подхода, учитывающего возрастные особенности учащихся, современные образовательные тенденции и социальные запросы. Только таким образом можно добиться устойчивых результатов в воспитании физически активных и здоровых граждан.

### **Источники и литература**

- 1) Гуревич П.С. Современный гуманитарный словарь-справочник / П.С. Гуревич. – Москва: Олимп; ООО "Фирма "Издательство АСТ", 1999. – 528 с.
- 2) Психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г Мещеряков; под редакцией В.П. Зинченко, Б.Г Мещеряков. - 2-е изд., переработала и дополнила - Москва: Педагогика-Пресс, 1999. - 440 с.
- 3) Самсонова Е.М. Принцип активности в обучении физической культуре // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2011. — № 2. — С. 16-19.
- 4) Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич; под редакцией В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 1999. - 448 с.