

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

“ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК”

01/2024



2024
ГОД СЕМЬИ



СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Пономарев Александр Викторович,
учитель физической культуры
МОАУСОШ № 17 им. Н. К. Киянова
х. Ляпино*

Физическая культура является важнейшей составляющей системы образования, направленной на укрепление здоровья, физическое развитие и формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни у учащихся. Она играет важную роль в развитии личности и укреплении здоровья учащихся. Однако для достижения наилучших результатов на уроках физической культуры необходимо обеспечить активное участие всех учеников.

Рассмотрим **основные проблемы, связанные с низкой активностью** учащихся:

1. Отсутствие интереса и мотивации.

Для многих учащихся уроки физической культуры не представляют интереса, что связано с однообразием заданий, недостаточным вниманием к индивидуальным потребностям и отсутствием понимания значимости физической активности.

2. Разные уровни физической подготовки.

В классе часто встречаются учащиеся с разными уровнями физической подготовки. Более слабые ученики могут чувствовать себя некомфортно на фоне сильных сверстников, что снижает их желание активно участвовать в занятиях.

3. Психологические барьеры.

Некоторые дети могут испытывать страх неудачи, насмешек или критики со стороны одноклассников, что также сказывается на их активности. Психологический

дискомфорт часто является причиной пассивности на уроках.

4. Отсутствие разнообразия.

Если уроки физической культуры построены на одних и тех же упражнениях или видах деятельности, ученики могут быстро потерять интерес. Однообразие в программах снижает мотивацию и вовлеченность детей.

Эффективные **способы повышения активности учащихся** на уроках физической культуры:

1. Индивидуальный подход и дифференцированные задания.

Каждый ученик обладает своими физическими возможностями и интересами. Дифференцированный подход к заданиям с учетом уровня подготовки, физического состояния и предпочтений учащихся позволяет избежать ситуаций, когда кто-то чувствует себя менее успешным или некомфортным. Индивидуальные задания, которые учитывают уровень подготовки и цели каждого ученика, позволяют всем активно участвовать в процессе и достигать успеха на своем уровне.

2. Разнообразие видов деятельности.

Однообразие в упражнениях и занятиях может привести к скуке и потере интереса у учащихся. Включение различных видов физической активности – от традиционных спортивных игр до современных фитнес-направлений (например, аэробика, йога, танцы) – помогает поддерживать интерес и мотивацию. Чередование игровых и силовых упражнений, индивидуальных и

командных видов спорта позволяет ученикам проявлять себя в разных направлениях, что способствует повышению их вовлеченности.

3. *Использование современных технологий.*

Внедрение современных технологий, таких как видеотренировки, фитнес-приложения или игровые технологии (например, Kinect или Wii Fit), может значительно повысить интерес к урокам физической культуры. Эти инструменты позволяют интегрировать элементы соревнования, отслеживать прогресс и давать моментальную обратную связь, что делает процесс обучения более увлекательным и динамичным.

4. *Создание позитивной атмосферы.*

Психологический комфорт на уроке является важным фактором для активного участия. Учитель должен создавать поддерживающую и доброжелательную атмосферу, где каждый ученик чувствует себя уверенно и мотивированным. Позитивное подкрепление, похвала за успехи, поддержка в случае неудач — всё это способствует формированию у учащихся положительного отношения к физической активности и повышению их мотивации.

5. *Игровой подход и соревновательный элемент.*

Игровая форма занятий делает уроки физической культуры более увлекательными и захватывающими для учащихся. Введение элементов соревнований, как внутри класса, так и в формате межклассных турниров, стимулирует учащихся к проявлению большей активности. Важно, чтобы соревнования были организованы таким образом, чтобы каждый ученик мог проявить себя и почувствовать удовлетворение от участия.

6. *Регулярная обратная связь и самооценка.*

Предоставление учащимся регулярной обратной связи об их достижениях и прогрессе помогает поддерживать мотивацию и желание совершенствоваться. Введение элементов самооценки, где

учащиеся могут оценивать свои достижения и прогресс, способствует развитию осознанного отношения к физическим упражнениям и пониманию важности регулярных занятий для здоровья.

7. *Интеграция физической активности в другие учебные предметы.*

Повышение активности учащихся на уроках физической культуры можно достичь через интеграцию физической активности в другие учебные предметы. Например, проведение разминок или коротких физических упражнений на уроках математики или литературы помогает ученикам переключиться, снять усталость и повысить общую активность в течение дня.

8. *Формирование осознанного отношения к здоровью.*

Знание и понимание пользы физической активности для здоровья является мощным мотиватором для учащихся. Регулярные беседы о важности здорового образа жизни, разъяснение последствий гиподинамии и обсуждение пользы различных видов активности способствует формированию у детей и подростков осознанного отношения к урокам физической культуры и здоровью в целом.

Повышение активности учащихся на уроках физической культуры — это многоаспектная задача, требующая комплексного подхода.

Внедрение разнообразных видов деятельности, учет индивидуальных особенностей, использование современных технологий и создание позитивной атмосферы способствуют тому, чтобы каждый ученик активно участвовал в уроке и получал удовольствие от занятий физической культурой.

В конечном итоге это не только повышает качество уроков, но и способствует формированию у детей и подростков привычки к регулярной физической активности, что является важным фактором их физического и психологического здоровья.