

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

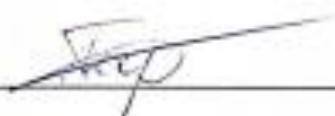
КУРСОВАЯ РАБОТА

Использование доступных мобильных приложений для
формирования познавательных навыков у школьников
10-11 классов на внеурочных занятиях по физической
культуре

БПО-21-ФК1 - №165689.; № 1386-с. 19. 000. КР

Студент

гр. БПО-21-ФК1



М.А. Параяев

Руководитель

к.пед.н., доцент



Ю.Э. Гудков

Владивосток 2024

Директору института
Физической культуры и спорта
ВВГУ

Барабан Ольга Алексеевна

студента группы БПО-21-ФК1
Параева Максима Александровича
Ф.И.О. полностью

89147993035, Skaal015@mail.ru

Контактная информация студента: тел. и t-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы

Использование доступных мобильных приложений для формирования познавательных навыков у школьников 10-11 классов на внеурочных занятиях по физической культуре

Назначить научным руководителем

Гудков Юрий Эдуардович, кандидат педагогических наук, доцент
(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента  / М.А. Параев
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя  / Ю.Э. Гудков
(инициалы, фамилия)

Дата «05» февраля 2020 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-21-ФК1

Ф.И.О. студента

Параев Максим Александрович

Тема курсовой работы

Использование доступных мобильных приложений для формирования познавательных навыков у школьников 10-11 классов на внеурочных занятиях по физической культуре

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Изучение научно-методической, публицистической литературы по проблеме формирования познавательных навыков на занятиях по физической культуре.
2. Проведение онлайн анкетирования с целью выявления состояния вопроса по внеурочной деятельности старших школьников в сфере физической культуры, а также с целью изучения проблемы формирования познавательных навыков у данного контингента.
3. Разработка и внедрение программы проектирования для формирования познавательных навыков у старших школьников по предмету «физическая культура» и выявление результатов внедрения.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

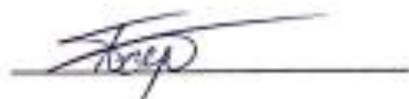
Проектирование универсальных учебных действий в старшей школе / А.Г. Асмолов; Виды УУД [Электронный ресурс]: сообщество педагогов; Универсальные учебные действия по ФГОС: виды, функции, характеристики

Срок представления работы 4 июня 2024 г.

Дата выдачи задания 5 февраля 2024 г.

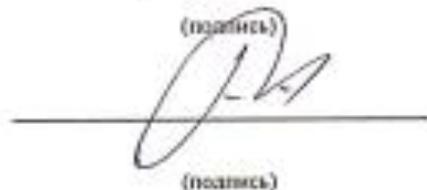
Студент Параев М.А.

(ф.и.о.)



Руководитель ВКР Гудков Ю.Э.

(ф.и.о.)



(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Студента Параева Максима Александровича группы БПО-21-ФК1

Тема Использование доступных мобильных приложений для формирования познавательных навыков у школьников 10-11 классов на внеурочных занятиях по физической культуре

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	5 февраля – 16 февраля 2024 г.	Выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	17 февраля – 10 марта 2024 г.	Выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	11 марта – 15 марта 2024 г.	Выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	16 марта – 26 марта 2024 г.	Выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	27 марта - 15 апреля 2024 г.	Выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	16 апреля – 29 марта 2024 г.	Выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	1 мая – 20 мая 2024 г.	Выполнено
	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	24 мая – 3 июня 2024 г.	Выполнено
8	Защита Курсовой работы	14 июня 2024 г.	Выполнено

Студент Параев М.А.

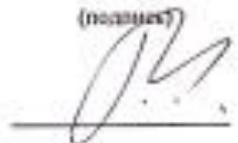
(ф.и.о.)

 5 февраля 2024

(подпись)

Руководитель ВКР Гудков Ю.Э.

(ф.и.о.)

 5 февраля 2024

(подпись)

Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: Парави БПО-21-ФК1 Курсовая.docx Автор: Парави М.А.
Заглавие: Использование доступных мобильных приложений для формирования познавательных навыков у школьников 10-11 классов на внеурочных занятиях по финансовой культуре
Год публикации: 2024
Комментарий: Не указан



Подразделение: Кафедра ФЭСР / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Русскоязычная Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека **Дубровка**, Университетская Библиотека, Коллекция ИФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АГУ ФЭИИ, Коллекция ПГУТИ, **Ресурсы** открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная Библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ-Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция **Судит**, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, **НЭБ**, **Библиофония**, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации

Результат проверки

Оценка оригинальности документа: **84%**

Оригинальные фрагменты: 84,33%

Обнаружены заимствования: 14,67%

Цитирования: 1,12%

84%

14% 19

Работу проверил: Гудков Ю.Э.

Дата:

Подпись:|

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студена группы БПО-21-ФК1 Парасв М.А. направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Использование доступных мобильных приложений для формирования познавательных навыков у школьников 10-11 классов на внеурочных занятиях по физической культуре».

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как одним из стратегических направлений современной образовательной политики государства является формирование у школьников универсальные учебных действий, в частности познавательных навыков.

Студент успешно справился с поставленной на данном этапе исследования задачей - изучения научно-методической литературы по проблеме формирования познавательных универсальных учебных действий в процессе проектной деятельности учащихся.

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста курсовой работы составляет 84%.

Таким образом оформление и защита Курсовой работы полностью соответствует требованиям стандарта. Студент заслуживает оценку «Отлично».

Руководитель к.пед.н.,
доцент кафедры ФОСР



Гудков Ю.Э./

Содержание

Введение	3
Глава 1 Исследование степени разработанности проблемы, связанной с формированием познавательных навыков учащихся 10-11 классов по предмету «физическая культура» посредством применения доступных мобильных приложений.....	6
1.1 Проблема формирования познавательных навыков у старших школьников, в том числе на занятиях по физической культуре	6
1.2 Особенности использования цифровых технологий на уроках по физической культуре.....	13
1.3 Психофизические особенности учащихся 10-11 классов.....	21
Выводы по первой главе.....	27
Список литературы	28

Введение

Актуальность исследования заключается в том, что современность 21 века - это особый этап развития новых электронных технологий для взаимодействия социальных потребностей общества, время стремительного возникновения все больше и больше новых технологий, и внедрения их в повседневную жизнь человека в самых разных областях. Сфера социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека не стала исключением, а даже, наоборот, стала приоритетной.

В наше время развития информационных технологий открыт простор для разнообразных подходов к физическому развитию, укреплению здоровья и формированию полезных привычек. Современные мобильные устройства предоставляют широкие возможности для использования соответствующих инструментов в любое удобное время и в любом месте. Это помогает эффективно контролировать и поддерживать регулярность и достаточный уровень физической активности, что неотъемлемо важно для сохранения здоровья и благополучия человека.

В рамках познавательных действий были включены различные виды действий:

- общеучебные (включая знаково-символические);
- логические, действия постановки и решения проблем;
- общеучебные действия играют важную роль в управлении познавательными процессами, они включают в себя исследовательские (определение познавательной цели, формулирование гипотез, их проверка);
- информационные (поиск, обработка, хранение и использование информации) и другие аспекты;
- логические универсальные действия также имеют своё место в ряду познавательных действий, включая высказывание гипотез, проверку их достоверности, установление связей между причиной и следствием, классификацию и анализ сведений [1].

Для формирования познавательных учебных действий используются различные методы и приёмы, такие как генерация идей, коллективное или индивидуальное фантазирование, игровые задания, задания на поиск соответствий, составление логических цепочек и кроссвордов [2].

Проблема исследования

Заключается в том, что при всём обилии цифровых технологий в современной литературе мы не нашли достаточно подробных учебно-методических материалов по

использованию их в процессе физического воспитания школьников для формирования у них познавательных универсальных учебных действий.

Объект исследования: физическое воспитание учащихся старших классов.

Предмет исследования: содержание разработанных методических рекомендаций по использованию мобильных приложений для формирования познавательных навыков у обучающихся 17-18 лет.

Цель исследования: обоснование разработанных методических рекомендаций в процессе физического воспитания школьников для формирования у них познавательных навыков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанные нами методические рекомендации с использованием мобильных приложений, благоприятно отразится на формировании познавательных навыков у школьников 17-18 лет.

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы **следующие задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников по проблеме формирования познавательных навыков у старшеклассников на уроках по физической культуре (литература, анкетирование, интервью, беседа и т.п.).

2. Разработать методические рекомендации по использованию мобильных приложений для формирования познавательных навыков у старшеклассников на занятиях по физической культуре.

3. Внедрить и обосновать методические рекомендации по формированию навыков познавательного взаимодействия у учащихся 17-18 лет на внеурочных занятиях.

Тема, цель, задачи, гипотеза обусловили выбор совокупности **методов исследования:**

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;

- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;

- социологический опрос в форме анкетирования и беседы;

- методы математической статистики для обработки показателей анкетного опроса.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что разработаны и апробированы методические рекомендации по формированию познавательных навыков, обучающихся 17-18 лет с использованием средств применения доступных мобильных приложений, которые будут использованы на внеурочных занятиях по физической

культуре в процессе освоения школьниками техники и тактики двигательных действий, подвижных и спортивных игр с параллельным формированием у старшеклассников познавательных навыков.

Организация исследования: работа проводится в три этапа (2024-2025 гг.).

На первом этапе (февраль – июнь 2024 г.) осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы формирования познавательных навыков старшеклассников в массовой педагогической практике; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе (сентябрь – декабрь 2024 г.) будут разработаны методические рекомендации по использованию мобильных приложений для формирования познавательных навыков у старшеклассников на урочных и внеурочных занятиях по физической культуре; будут наблюдаться уроки с использованием средств двигательных действий, подвижных и спортивных игр в режимах Of line и On line; так же, будет обобщаться педагогический опыт по решению воспитательных задач.

На третьем этапе (февраль – июнь 2025 г.) в рамках педагогической практики будет осуществляться внедрение методических рекомендаций по использованию мобильных приложений, планируется провести обработку, анализ, текстовую и графическую интерпретацию результатов социологического опроса и педагогического наблюдения; на основе отобранной и систематизированной информации будут разработаны методические рекомендации и сформулированы выводы.

Апробация исследования осуществлялись на Исследовательском форуме студентов «Science start» в 2023г. в форме выступления с докладом; II Международном форуме молодых учёных «Наука без границ: студенческое научное кружковое движение» в форме выступления с докладом; Выставке-конкурсе «Смелых идей будущего» в рамках празднования Дня российской науки 2024г. в форме выступления с докладом.

1 Исследование степени разработанности проблемы, связанной с формированием познавательных навыков учащихся 10-11 классов по предмету «физическая культура» посредством применения доступных мобильных приложений

1.1 Проблема формирования познавательных навыков у старших школьников, в том числе на занятиях по физической культуре

Цель обучения в современной школе при деятельностном подходе заключается в развитии уровня школьников в процессе учебных занятий, а не только в самом эффективном выполнении заданий. В наше время признается важностью образования формирование и развитие индивидуальности и уникальности ученика, отходя от парадигмы "знания - умения - навыки". Современные тенденции в образовании отдают предпочтение активной деятельности как ключевому аспекту в процессе обучения. Следует отметить, что деятельностный и знаниевый подходы в образовании не противоречат друг другу, а дополняются. Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает выделение "фундаментального ядра общего образования", которое включает как основные концепции современной науки и культуры, так и программу развития универсальных учебных действий (УУД) в качестве основы учебного процесса. Умение применять знания на практике является важным аспектом обучения, который формируется и развивается учителями.

Специалисты объясняют Универсальные Учебные Действия (УУД) как совокупность методов, которые позволяют учащемуся самостоятельно усваивать новые знания и навыки, включая организацию этого процесса. Под концепцией "универсальные учебные действия" понимается способность учиться, то есть возможность индивида саморазвиваться через активное восприятие накопленного и нового общественного опыта.

В узком толковании данный термин определяется как набор способов действий (учебных навыков), которые обеспечивают самостоятельное усвоение новых знаний и умений учениками, включая управление данным процессом. Универсальные учебные действия называют универсальными потому, что они применимы вне рамок конкретных предметов и лежат в основе организации школьной деятельности независимо от ее содержания.

Метапредметные («надпредметные» или «метапознавательные») действия отличаются тем, что они представляют собой умственные операции, направленные на регулирование собственной познавательной деятельности.

Функции универсальных учебных действий включают: создание условий для саморазвития и самореализации личности; контроль учебной деятельности; обеспечение успешности обучения.

Любая современная образовательная программа в России построена на развитии универсальных учебных действий.

Основные функции УУД:

Обеспечивают возможность ученику самостоятельно углублять знания по различным предметам, ставить себе учебные цели, находить способы их достижения, а также контролировать и оценивать свои достижения.

Создают условия для гармоничного и всестороннего развития личности, помогая школьникам в последующем самовыражении, формируют навыки и готовность к постоянному обучению, устраняют препятствия для самообучения и успешного приобретения новых знаний во взрослой жизни.

Умение учиться не только способствует повышению эффективности школьного образования, но и помогает создать цельное представление о мире, гражданских и моральных ценностях [3].

В качестве основных видов универсальных учебных действий выделяют четыре группы:

- личностные навыки – направлены на формирование и расширение основных качеств, обучающихся (осознание собственных мотивов, потребностей, ценностей, развитие личной ответственности, определение своего дальнейшего пути);

- регулятивные навыки – способствуют усовершенствованию способов организации деятельности (помогают учащимся самостоятельно планировать свою учебную работу, ставить цели, контролировать, корректировать и оценивать свои успехи, а также прогнозировать результаты);

- познавательные навыки – обеспечивают успешное осуществление учебной деятельности (включают общеучебные, логические и знаково-символические способности, такие как постановка задачи, выбор методов ее решения, анализ информации, обоснование выводов, контроль над своими действиями);

- коммуникативные навыки – способствуют развитию способности к позитивному взаимодействию личности с внешним миром (включают социальную компетентность, планирование совместной учебной деятельности, умение выражать свои мысли, обосновывать свои точки зрения).

Учебные действия обладают универсальностью благодаря своему надпредметному и метапредметному характеру. Они способствуют всестороннему развитию школьника

(включая интеллектуальное, личностное и культурное развитие), обеспечивают плавный переход между разными этапами образовательного процесса и лежат в основе организации учебно-познавательной деятельности независимо от конкретного учебного материала. Разнообразие и качество усвоенных универсальных учебных действий влияют на уровень усвоенных знаний. Благодаря универсальным учебным действиям (УУД) современные школьники способны эффективно ориентироваться в различных областях знаний и успешно организовывать свою учебную деятельность и, как писала в своей статье О.А. Карабанова: «обеспечивают учащихся возможностью самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, уметь контролировать и оценивать учебную деятельность и ее результаты» [3].

Для формирования УУД имеет значение учет специфики учебной деятельности, так как она:

- обращена на усвоение программного учебного материала и решение учебных задач;
- помогает освоить общие способы действий и научные понятия соответствующих школьных дисциплин;
- осуществляет становление общих способов действий, что позволяет опережать решение поставленных учебных задач;
- способствует изменениям в самом субъекте, его психических свойств и поведения в зависимости от результатов собственных учебно-познавательных действий [4].

Таким образом, универсальные учебные действия обеспечивают способность эффективно учиться, включая постановку учебных целей, выбор необходимых средств и методов для их достижения, умение контролировать и корректировать учебную деятельность и ее результаты. Они способствуют развитию школьника на основе умения учиться и взаимодействовать с другими. Развитие данного навыка предполагает освоение всеми аспектами учебной работы, включая учебные мотивы, цели, задачи, действия и операции (ориентация, обработка материала, контроль и оценка).

По мнению А.В. Усовой, процесс формирования универсальных учебных действий включает следующие этапы:

- осознание важности овладения умением выполнять конкретное действие (мотивация);
- определение цели действия;
- ознакомление с научными основами действия;

- выделение основных компонентов действия (операций), схожих для различных задач и условий выполнения (эти компоненты выступают в качестве основы действия);
- определение оптимальной последовательности выполнения операций, составляющих действие, то есть разработка модели и алгоритма действия (через коллективный или самостоятельный поиск);
- организация выполнения небольшого количества упражнений, контролируемых учителем;
- обучение методам самоконтроля за правильностью выполнения указанного действия;
- проведение упражнений, которые требуют от учеников способности самостоятельно выполнять определенное действие в изменяющихся условиях;
- использование этого навыка при освоении новых, более сложных навыков в более сложных видах деятельности.

Формирование универсальных учебных действий в процессе учебной деятельности учеников определяется следующими принципами:

- установление универсальных учебных действий как цели образовательного процесса определяет его содержание и организацию;
- формирование универсальных учебных действий происходит в контексте усвоения основных школьных дисциплин;
- универсальные учебные действия определяют эффективность образовательного процесса (включая умения, знания и навыки), основные виды компетенций;
- содержание и типы универсальных учебных действий должны быть основой для организации образовательного процесса;
- при определении содержания образования, выборе методов и форм обучения необходимо учитывать цели формирования конкретных универсальных учебных действий;
- следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- развитие универсальных учебных действий зависит от содержания учебных дисциплин.

В соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования, которые определяют ожидаемые результаты обучения, особое внимание уделяется познавательным учебным действиям в рамках универсальных учебных действий. Эти действия включают в себя несколько ключевых аспектов:

- первый аспект: формирование общеучебных универсальных учебных действий, которые направлены на развитие способности школьника к самостоятельной работе с различными источниками информации, получаемой разнообразными способами. Это также

включает умение структурировать и преобразовывать информацию в различные символические и графические формы, а также систематизировать усвоенные знания и навыки.

- второй аспект развития логических познавательных универсальных учебных действий охватывает целый комплекс навыков и умений, необходимых для осмысленного восприятия и анализа информации. Важным элементом является умение проводить анализ полученной информации, чтобы выделить ключевые аспекты и понять сущность изучаемых явлений. Кроме того, важной составляющей является выполнение синтеза, как первичного, так и вторичного, для объединения разрозненных данных и вывода обобщенных результатов, необходимых для раскрытия теоретического уровня знаний.

Этот аспект также включает в себя демонстрацию логики научного мышления при аргументации своих выводов и обосновании сформулированных теорий и гипотез. Умение устанавливать причинно-следственные связи и делать обоснованные выводы является ключевым элементом развития логических познавательных умений, поскольку позволяет школьнику глубже понять изучаемый материал и применить полученные знания на практике.

- третий аспект обучения направлен на развитие навыков выявления проблем, их правильной формулировки и поиска возможных путей и методов их решения. Этот процесс включает в себя не только анализ конкретной ситуации, но и выработку разнообразных стратегий и методов проверки гипотез и предположений, что способствует развитию креативного мышления и исследовательского подхода.

Важным моментом является умение теоретически обосновать выбранные варианты решения, что позволяет школьникам убедительно аргументировать свои решения и принимать взвешенные решения на основе научного осмысления и логического вывода. Такой подход способствует формированию критического мышления и способности рационально анализировать ситуации, выделяя наиболее эффективные решения.

- четвертый аспект: освоение навыка смыслового чтения позволяет учащемуся систематизировать и структурировать информацию, выделяя главные источники, факты и ответы на вопросы, что способствует формированию критического мышления и логического анализа. Важным элементом этого аспекта является способность предположить содержание текста по заголовку, что обеспечивает эффективное сканирование информации и понимание ее главной идеи.

Кроме того, смысловое чтение включает в себя умение сопоставлять различные точки зрения, проводить смысловое сведение фактов, а также анализировать информацию,

представленную в графической форме на основе текстовых данных. Этот аспект также включает использование различных методик и приемов, направленных на более глубокое понимание и интерпретацию прочитанного материала, что способствует развитию креативного мышления и аналитических способностей учащихся [5].

Процесс формирования познавательных учебных действий должен быть поэтапным и системным, способствуя развитию не только умственной сферы учащегося, но и его общему развитию. Теория поэтапного формирования действий и понятий, предложенная П.Я. Гальпериным ещё в 1965 году, остаётся актуальной и является основой для формирования всех универсальных учебных действий, включая познавательные. В соответствии с этой теорией развитие познавательных учебных действий должно основываться на переходе от внешних материальных действий к внутреннему плану восприятия, представлений и понятий [5].

П.Я. Гальперин выделяет несколько этапов формирования действий. На начальной стадии действия выполняются во внешней материальной форме. Например, ученик должен сам участвовать в построении алгоритма выполнения действия или быть способным анализировать готовую последовательность выполнения задачи в виде схемы действий, а не только по устным инструкциям. Второй этап предполагает повторение алгоритма вслух, что позволяет переосмыслить план действий, поскольку внутреннее действие пока не сформировано. На третьем этапе ученик закрепляет пошаговое действие про себя, используя внешнюю речь, чтобы запомнить последовательность действий. Четвёртый этап включает переход к внутренней речи, где ученик должен выполнить весь алгоритм в свернутом виде для решения задач. Этот этап представляет собой краткое повторение всех предыдущих на новом, более обобщенном уровне.

На каждом этапе создаются условия для качественного формирования универсальных учебных действий, что проявляется в развитии мотивации для осознанного выполнения учебных задач, уже на первой стадии. Реализация второго этапа способствует формированию ориентировочной основы, позволяя учащемуся использовать алгоритмы действий с пониманием своих шагов и значимости каждого этапа.

На третьем и четвертом этапах происходит отработка усвоенных действий, их закрепление, приобретение учеником специфических навыков для решения конкретных задач, а также общих навыков, необходимых для решения задач любого уровня сложности [6].

Количество этапов может быть сокращено в связи с тем, что у учащихся определенные аспекты деятельности уже сформированы и успешно используются при решении как стандартных, так и нетипичных задач. Познавательные универсальные

учебные действия представляют комплекс навыков эффективного мышления и работы с информацией в современном мире. Основными признаками этих действий являются владение как общими учебными действиями (постановка цели, работа с информацией, моделирование ситуации), так и логическими операциями (анализ, синтез, сравнение, классификация, доказательство, формулирование гипотез и т. д.). К числу познавательных УУД относятся различные навыки, такие как умение формулировать высказывания, анализировать проблему, отражать на собственной деятельности, систематизировать знания, искать информацию, осуществлять смысловое чтение и моделировать ситуации. Образование этих умений происходит через различные виды познавательной деятельности, такие как работа с текстами, наблюдение за объектами, выполнение различных практических заданий. Особенности формирования познавательных УУД в начальной школе связаны с использованием следующих подходов: передача знаний и способов действия; практическое применение усвоенной информации с последующей коррекцией и самоконтролем; проверка умения выполнять конкретные действия.

Особенности формирования познавательных УУД на уроках по физической культуре в старших классах характеризуются использованием уже существующих познавательных навыков учащихся, учитывая их возрастные особенности и уровень развития познавательной сферы на более общих темах. Интеллектуальные способности учеников старших классов значительно расширяются благодаря активному применению различных форм учебно-исследовательской и практической работы. Учебная деятельность ориентирована на практическое применение и позволяет рассматривать жизненные ситуации, имеющие спортивно-ориентированное содержание, важное для любого человека. Это способствует развитию собственного уникального мышления, основанного на логике практического исследования. Процесс формирования познавательных универсальных учебных действий является взаимным, так как в основе учебного процесса лежат отношения между субъектами обучения, поэтому его следует рассматривать с позиций как ученика, так и учителя.

В процессе формирования всех элементов познавательных универсальных учебных действий ученик проходит сложный процесс изменения всей мыслительной активности, ценностных установок, морально-волевых качеств личности, опыта познавательной и творческой работы, а также нового уровня саморегуляции умственных процессов и увеличения самостоятельности в принятии решений, выборе методов и способов активного поиска знаний. Происходит значительный прогресс в более осознанном и мотивированном усвоении познавательных навыков. Уровень развития мыслительной деятельности в данной

возрастной группе позволяет максимально эффективно использовать возможности психики для формирования познавательных универсальных учебных действий. Это делает выпускника более гибким и конкурентоспособным, поскольку он способен анализировать различные виды информации, структурировать ее, демонстрировать различные способы ее представления, трактовать с научной точки зрения, делать выводы и обобщения.

Учитель играет важную роль в организации процесса обучения, отслеживает прогресс учащихся и помогает им переходить с одного уровня на другой. Педагог должен обладать навыками диагностики, прогнозирования и коррекции на всех этапах формирования познавательных действий. Его задача заключается в разработке системы педагогических мероприятий, которые должны учитывать уровень развития всех аспектов познавательной деятельности старших школьников. Этот процесс не должен быть случайным. Планируются все аспекты учебного процесса: методы и приемы обучения, средства обучения, формы организации взаимодействия учителя и ученика, а также учеников между собой. Учитель должен основываться на обратной связи, анализировать и понимать реакцию учащихся и действовать в соответствии с полученными результатами. Поэтому особое внимание следует уделить диагностике уровня сформированности познавательных универсальных учебных действий на всех этапах, начиная с освоения общеучебных и логических УУД, и заканчивая уверенным использованием их в учебной деятельности. Такой подход не противоречит возрастным особенностям старших школьников, теории поэтапного формирования действия и системно-деятельностному подходу. Он способствует развитию культуры умственного труда и мыслительной деятельности в целом.

1.2 Особенности использования цифровых технологий

Новая гуманистическая образовательная парадигма представляет важную миссию для образовательной системы: подготовить образованного, творческого человека, способного успешно адаптироваться к быстро меняющейся социально-экономической среде и эффективно организовывать свою деятельность. Изменения в образовательной системе направлены на то, чтобы сделать ее более гибкой и способной адаптироваться к изменениям, происходящим в экономике и общественной жизни страны. Стратегия модернизации образования в Российской Федерации также предполагает, что основным результатом работы образовательного учреждения должен быть не просто набор знаний, навыков и способностей, а комплекс ключевых компетенций, определенных государством, в интеллектуальной, социально-политической, коммуникативной, информационной и других областях. Формирование этих ключевых компетенций у студентов является важным

условием для решения современных образовательных задач. Начальная школа играет роль фундамента, от качества которого зависит дальнейшее развитие ребенка. Это возлагает особую ответственность на педагогов начальных классов, поскольку их задача заключается не только в обучении детей грамоте, но и в формировании основ для развития ключевых навыков [7].

Для достижения данных целей необходимо внедрить цифровые информационные технологии в практику обучения учащихся школы. При анализе различных аспектов использования современных информационных технологий в школьном образовании, включая начальную ступень, можно выделить следующие аспекты:

I. Рассмотрение цифровых технологий как объекта исследования;

II. Использование цифровых технологий в качестве средства обучения, то есть в роли своеобразного "учителя", который помогает при изучении различных учебных предметов (тренажеры, тесты, электронные учебники, мультимедийные энциклопедии и другие);

III. Цифровые технологии как инструмент, позволяющий моделировать образовательные задачи, изучать конкретные предметные области и, таким образом, сделать процесс обучения более креативным.

Внедрение цифровых технологий придало информационным процессам ранее невиданные масштабы. Внедрение этих технологий в учебный процесс позволяет сделать занятия более насыщенными, применять дифференцированный подход к учащимся, повышать эффективность обучения, создавать дополнительные мотивы для работы, особенно в условиях без подсчетной системы. Компьютер и т.п. можно эффективно использовать на разных стадиях урока: при объяснении нового материала, повторении материала, обеспечении информацией, контроле усвоения знаний (проведении тестов и прочее). При организации образовательного процесса в школе важно, чтобы технология активизировала познавательные способности учащихся, способствовал успешному усвоению учебного материала и способствовал интеллектуальному развитию детей. Поэтому компьютерные (и другие) технологии должны служить определенной образовательной цели, помогая детям понимать информацию, усваивать ее, запоминать, при этом не нанося вреда их здоровью. Использование технологий на уроках должно быть организовано бережно. При планировании урока учитель должен тщательно проработать цели, место и способ применения компьютерных технологий. Требования к учителю, работающему с компьютерными технологиями соответственно повышаются:

- овладение основами компьютерной работы;

- расширение навыков в области мультимедийных программ и освоение базовых принципов интернет-технологий.

Среди основных возможностей компьютерных технологий выделяются:

- разработка и подготовка обучающих материалов разного типа (задания, таблицы, схемы, презентации и др.);
- использование готового программного обеспечения;
- поиск и использование интернет-ресурсов для подготовки уроков, внеклассной работы и саморазвития;
- создание мониторинговых инструментов для отслеживания успехов в обучении и воспитании;
- разработка текстовых работ и сбор методического опыта в электронном формате.

Применение цифровых средств обучения в контексте учебного процесса предполагает следующие возможности:

- Стимулирование интереса обучающихся к учебному материалу;
- Подготовку учащихся к самостоятельному учению;
- Получение конкретных знаний, необходимых для их последующего практического применения;
- Интеллектуальное развитие обучающихся;
- Подготовку к самостоятельному освоению учебной программы по соответствующей дисциплине;
- Расширение спектра сотрудничества между учениками, способствующее формированию коммуникативного опыта;
- Разнообразие организационных форм и методов контроля за активностью обучающихся.

Уроки, организованные с использованием компьютерных технологий, отличаются выразительностью, яркостью и простотой, что приносит наибольшую пользу в учебном процессе. Тем не менее, учителям необходимо учитывать возрастные особенности школьников (как физиологические, так и психологические) при интеграции компьютерных технологий в учебный процесс.

Возможные риски при проведении урока с применением цифровых технологий:

1. Неравенство доступа к технологиям является ключевой проблемой, возникающей в контексте использования мобильных приложений на уроках физической культуры. Стремительное развитие информационных технологий может привести к тому, что не все учащиеся будут иметь равный доступ к современным мобильным устройствам или надежному интернет-подключению. Это может создать неравенство среди учеников и привести к усилению разрыва в возможностях обучения.

2. Потенциальные отвлекающие факторы, связанные с использованием мобильных устройств, также заслуживают внимания. Ученики могут столкнуться с искушением отвлечься от учебного процесса, особенно в случае использования мобильных приложений, требующих активного взаимодействия с экраном. Это может привести к снижению уровня концентрации и, как следствие, к уменьшению эффективности образовательного процесса.

3. Контроль над содержимым мобильных приложений является еще одним аспектом, который необходимо учитывать при использовании технологий на уроках. Неконтролируемое использование приложений может привести к появлению вредного или нецензурного контента, что является нежелательным в образовательных целях. Учителям желательно проводить тщательный отбор приложений и контролировать содержание, используемое в процессе обучения.

4. Проблемы с безопасностью данных также стоит учитывать при интеграции мобильных приложений в учебный процесс. Передача персональной информации учеников через мобильные устройства предполагает риск нарушения конфиденциальности. Поэтому важно использовать только проверенные и надежные приложения с установленными политиками конфиденциальности.

5. Наконец, технические сложности, такие как неисправности оборудования, проблемы с интернет-соединением или некорректная работа приложений, могут существенно затруднить проведение урока. Учителя должны быть готовы к возможным техническим неполадкам и иметь запасной план действий для моментов сбоев, чтобы обеспечить бесперебойное и эффективное обучение.

Урок физической культуры должен характеризоваться высокой моторной плотностью, особенно при внедрении материалов, рассчитанных на формирование универсальных учебных действий (УУД) на основе современных научных и практических исследований. С целью эффективности образовательного процесса необходимо применять инновационные технологии для формирования и диагностики УУД.

При обучении школьников должно быть обеспечено качественное усвоение обширной информации, которая преобразуется в глубокие познания только при структурированном и эмоционально-окрашенном подходе. Для успешного формирования и развития универсальных учебных действий рекомендуется использовать в основном когнитивно-визуальный подход, ориентированный на визуальное мышление, чтобы максимально задействовать потенциал зрительного восприятия.

Одним из основных принципов данного подхода является активное применение визуальных средств для повышения когнитивных функций, что способствует эффективному улучшению познавательного процесса [8].

Для эффективной реализации образовательного процесса в современных условиях необходимо использовать специализированные методические средства, которые позволят учителям и учащимся оперативно работать с учебной информацией, преобразовывать ее и представлять в легко воспринимаемой форме. Это позволит создать продуктивное мыслительное окружение, где учебная информация станет результатом мыслительных процессов.

Один из путей решения данной проблемы заключается в использовании в учебном процессе на уроках физической культуры образовательных технологий визуализации информации с применением метода интеллект-карт, основанных на исследованиях английского психолога Т. Бьюзена. Интеллект-карты представляют собой многоуровневую логическую схему, заполненную условными знаками, символами и изображениями. Это удобное графическое представление информации, объединяющее текст и визуальные элементы [9].

Изучив рекомендации ведущих специалистов по формированию универсальных учебных действий на уроках физической культуры, мы пришли к выводу о важности акцента на индивидуальную работу учащихся. Предлагаемую технологию визуализации учебной информации следует интегрировать в самостоятельные задания, которые приходится выполнять во внеаудиторное время и занимают примерно 30% общего объема учебных часов, согласно учебной программе по данному предмету.

Формирование информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) включает в себя не только основные навыки использования широкого спектра информационных технологий, но и развитие осознанного и компетентного подхода к выбору и применению таких средств. Эти навыки являются существенной частью общих результатов обучения в начальной школе и обязательным компонентом программы формирования универсальных учебных действий.

Эффективное использование ИКТ, компьютеров, цифрового оборудования и современных образовательных ресурсов как на уроках, так и во внеурочной деятельности, способствует развитию универсальных учебных действий (УУД) – ключевого результата применения образовательного стандарта. Таким образом, владение ИКТ становится основой для формирования УУД в современной школе.

Содержание учебных предметов начальной школы предоставляет возможности для применения ИКТ в формировании способности искать знания, что способствует развитию

универсальных учебных действий. Путем использования информационно-коммуникативных технологий и цифровых ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач учащиеся развивают необходимые универсальные учебные действия и навыки, что является основой для успешного обучения в средней и старшей школе [10].

Переход к постиндустриальному обществу влечет за собой повышение роли информационных технологий в различных сферах человеческой деятельности. Согласно Концепции структуры и содержания национальной образовательной инициативы «Освоение школьниками навыков работы с глобальными информационными массивами» считается важным компонентом подготовки детей к жизни в современном открытом обществе. Предстоит задача перед российской начальной школой закрепить и усилить вышеперечисленные тенденции, обеспечить их практическую реализацию, а также использовать информационно-коммуникативную компетентность для формирования универсальных учебных действий в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Школа играет ключевую роль в процессе обучения и воспитания. Здесь школьник осваивает навыки чтения, письма, математики, а также развивает слушание, высказывание, эмпатию. Суть современной школы заключается в интеграции, систематизации и осмыслении новых знаний, их связывании с жизненным опытом ребенка на основе формирования навыков самообучения. Овладение умением самостоятельно учиться является главной задачей, решение которой для современной школы не имеет альтернативы.

Качество усвоения знаний определяется многообразием и характером видов универсальных действий. Концепция формирования УУД разработана на основе системно-деятельностного подхода. Эта концепция в начальной школе призвана конкретизировать требования к результатам НОО и дополнить традиционное содержание образовательных программ. Её основателями считаются Л.С. Выгодский, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, А.Г. Асмолов. Также разработкой занималась группа авторов: Г.В. Бурменская, И.А. Володарская, О.А. Карabanова, Н.Г. Салмина, С.В. Молчанов, под руководством А.Г. Асмолова.

Программа Intel "Обучение для будущего" представляет собой комплексную инициативу, разработанную с учетом современных требований и возможностей компьютерных технологий в образовании. Она нацелена на то, чтобы помочь учителям освоить передовые методики и инструменты, способствующие эффективной организации учебного процесса с использованием информационно-коммуникативных технологий.

Программа не только объединяет педагогов вокруг общей цели совершенствования образования через цифровые ресурсы, но и предоставляет доступ к обучающим материалам, платформам и экспертной поддержке, чтобы учителя могли успешно интегрировать цифровые инструменты в свою педагогическую деятельность. Результатом применения этой программы должно стать повышение качества обучения и развития учащихся, увеличение их информационной грамотности и способности к эффективному использованию технологий в учебном процессе. Многие модели мультимедиа-курсов использую на уроках: Программа 1С образование; «Библиотека наглядных пособий»: Виртуальная школа Кирилла и Мефодия. Уроки-медиа (Начальные классы). Все электронные учебники имеют методическое сопровождение.

Информационная технология представляет собой комплексный процесс, включающий разнообразные средства и методы для сбора, обработки и передачи исходных данных с целью получения информации нового качества о состоянии объекта, процесса или явления, считаемого информационным продуктом. Информационно-коммуникационная компетентность подразумевает способность учащихся использовать информационные и коммуникационные технологии для доступа к информации, ее поиска, организации, обработки, оценки, а также для создания и передачи/распространения, что представляется необходимым для успешной адаптации к информационному обществу. Федеральный государственный образовательный стандарт образования основан на совокупности требований, которые необходимо обязательно выполнять в каждой школе при организации процесса обучения и воспитания. Основная же цель внедрения данного стандарта заключается в повышении качества образования. В информационном обществе ключевым становится умение пользоваться знаниями, а не их наличие. Одним из ключевых аспектов нового Федерального образовательного стандарта является формирование универсальных учебных действий как важнейшего результата его реализации. Это положение, в свою очередь, связано с потребностями современной цивилизации. В то же время, применение информационно-коммуникационных технологий существенным образом расширяет возможности для формирования указанных действий. Можно утверждать, что без использования ИКТ невозможно эффективно формировать универсальные учебные действия в рамках объемов и характеристик, определенных стандартом. Таким образом, информационно-коммуникационная компетентность становится фундаментом для формирования универсальных учебных действий в современной массовой школе [10].

Одним из ключевых принципов нового образовательного стандарта является формирование универсальных учебных действий (УУД) в качестве существенного результата его внедрения. Это положение в значительной степени обусловлено запросами

современного общества. Вместе с тем, использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) существенно расширяет возможности для достижения данной цели. Можно утверждать, что без применения ИКТ формирование универсальных учебных действий в рамках утвержденных стандартом объемов и характеристик невозможно. Таким образом, владение ИКТ становится фундаментальным аспектом для развития универсальных учебных действий в современной массовой школе.

Важным элементом формирования универсальных учебных действий на начальной ступени образования, обеспечивающим эффективное решение данной задачи, является ориентация школьников в области информационно-коммуникационных технологий и развитие их навыков в умелом использовании этих технологий. Формирование у детей ИКТ-компетентности с применением их в различных двигательных действиях или планировании подвижных и спортивных игр, то есть универсальных учебных действий, содействует использованию портфолио. Этот инструмент не является средством оценки успехов учащихся, а скорее способом демонстрации их достижений в различных областях деятельности: учебной, творческой, социальной, коммуникативной, спортивной. Портфолио способствует развитию личностного роста, творческого мышления, обеспечивает возможность выразить себя и формирует универсальные учебные действия, являясь важным элементом деятельностного подхода к обучению.

Для развития ИКТ-компетентности активно используется метод учебного проекта. Этот личностно-ориентированный метод направлен на организацию самостоятельной деятельности учащихся с целью решения задач учебного проекта. Он включает в себя проблемный подход, групповые методы работы, рефлексивные, презентационные, исследовательские и поисковые методики. Концепция метода учебного проекта предполагает:

- поиск информации, необходимой для осуществления задуманного проекта или дополнительных задач, изучение, анализ и обобщение полученных данных;
- формулирование гипотезы для собственного исследования, сбор и анализ экспериментальных данных, выдвижение и обоснование идей и теорий.

Для обеспечения эффективности внедрения информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс необходимо учитывать ряд ключевых условий:

1. Мотивационные условия, способствующие формированию устойчивых положительных мотивов обучения, включающие интерес к учебному материалу, его новизну и доступность для усвоения.

2. Кадровые условия, предусматривающие профессиональное развитие педагогических кадров через прохождение специализированных курсов, например, программы Intel "Обучение для будущего", а также подготовку по использованию интернет-технологий, учебных электронных программ и информационно-педагогических технологий.

3. Материально-технические условия, обеспечивающие свободный доступ к компьютерным ресурсам и техническому оборудованию как в рамках компьютерного класса, так и дома, включая наличие компьютера, доступа к интернету и множительной техники.

4. Научно-методические условия, предполагающие доступность информационных ресурсов в сети интернет и наличие учебно-методических комплексов по предмету на электронных носителях.

Обязательным условием для достижения стабильных результатов является проведение диагностики образовательных и информационных компетенций каждого учащегося.

Эффективность применения опыта в образовательном процессе может быть оценена с использованием принципов педагогики развития, которая создает специальное образовательное пространство для ученика, позволяя ему открывать самого себя, свои потенциальные возможности, интересы, а также формируя навыки самостоятельного поиска и обработки информации.

1.3 Психофизические особенности учащихся 10-11 классов

Изучение психофизиологического развития детей и подростков является ключевым направлением современной научной деятельности, сосредоточенным на понимании сложных процессов формирования личности в различных возрастных периодах. Одним из основных аспектов в данной области является целостный подход, предполагающий рассмотрение человека как единого организма, взаимодействующего с внешними стимулами и средой.

Исследования ведутся с учетом множества факторов, включая биологические особенности, психологические процессы и социокультурные влияния, которые взаимодействуют и формируют уникальное развитие каждого ребенка. Современные методы исследования позволяют более глубоко понять механизмы, лежащие в основе формирования различных аспектов личности, в том числе когнитивных, эмоциональных и социальных.

Развитие детей и подростков является процессом, постоянно взаимодействующим с окружающей средой, поэтому учет всех аспектов, начиная с биологических аспектов и

заканчивая социокультурными особенностями, является необходимым для полного понимания и эффективной поддержки зависящего от возраста развития.

Таким образом, междисциплинарный подход к изучению развития детей и подростков с учетом психофизиологических механизмов и воздействия различных факторов на формирование личности позволяет глубже понимать процессы развития и создавать более эффективные стратегии взаимодействия с молодыми поколениями.

В период юности наиболее актуальной является проблема выбора жизненных ценностей, а с позиции развития личности старших школьников важным становится процесс самознания и самоопределения, где возникает потребность занять внутреннюю позицию во взрослом мире, осознать свою себя в обществе и понять свое назначение. В фокусе внимания старшего школьного возраста становится активный мировоззренческий поиск, в котором ключевым аспектом выступает проблема смысла жизни. Важно осознать, что для молодых людей смысл жизни следует искать не только внутри себя, но и во внешнем мире.

Характеристика психофизиологических особенностей данного возраста показывает, что происходит формирование центрального, личностного новообразования, которое способствует готовности к личностному и жизненному самоопределению. Такой этап сопровождается возрастным кризисом – кризисом идентичности, который проявляется в освоении собственного внутреннего мира, проникнутого осознанием его уникальности и ценности. Интимное личностное общение становится главным видом деятельности, характерным для данного периода старшей школьной молодежи.

Характеристики возраста включают в себя следующие аспекты:

- завершение процесса физического развития организма и полового формирования;
- замедление темпов роста тела, увеличение мышечной массы и повышение работоспособности;
- быстрое развитие специализированных способностей и формирование умственных навыков;
- усиление самосознания и проявление индивидуальности;
- выбор профессии;
- начало формирования взаимоотношений между полами.

Старший школьный возраст связан как с завершением процесса полового созревания, так и с началом физической зрелости. Характерной чертой для старшеклассника является готовность к физическим и умственным нагрузкам. У подростков учебные интересы оказывают влияние на выбор будущей профессии, в то время

как у старших школьников наблюдается обратный эффект: выбор профессионального пути способствует формированию учебных интересов и приводит к изменению отношения к учебной деятельности.

Психологическая особенность раннего юношеского возраста, характеризующаяся устремленностью в будущее, является ключевым аспектом развития личности в этом периоде жизни. Подростки в этом возрасте стремятся к созданию жизненных планов и осознанному планированию своего будущего. Процесс предварительного самоопределения и разработки жизненных перспектив занимает центральное место в психологическом развитии подростков.

Основой для формирования жизненных планов является существующая в обществе модель "типичного жизненного пути" члена данного общества. Эта модель закреплена в культуре, системе ценностей и основана на принципе своевременности, определяющем необходимость соблюдения определенной последовательности шагов для достижения социального успеха в определенные сроки.

У старшеклассников жизненные планы часто остаются неясными и не конкретизируются из-за недостатка определенности и ясного видения будущего. Они могут воображать себя в различных ролях, оценивать их привлекательность, но часто не принимают окончательного решения и остаются в состоянии мечтаний, не предпринимая конкретных шагов для достижения поставленных целей.

В период юности происходит формирование ценностных ориентаций, конструкция мировоззрения как абстрактной системы представлений о мире в целом, окружающей действительности, других людях и индивидуальном самопонимании, а также готовности руководствоваться этими представлениями в повседневной деятельности. Подростки переживают период, когда формируются благоприятные условия для развития целостного психического структурирования и поиска смысла жизни.

Раскрывающиеся возможности направляют подростков к осознанию перспективы и значимости собственной жизни. Они проявляют заинтересованное и волнующее отношение к поиску собственного жизненного смысла. В этот период происходит активное развитие эмоциональной сферы. Ориентация на будущее, ощущение возможностей для физического и интеллектуального роста, а также открытость новым перспективам создают у подростков оптимистическое настроение и повышенный энергетический уровень. Общее эмоциональное состояние становится более стабильным по сравнению с более молодым возрастом.

Однако подростковый период характеризуется противоречивыми переживаниями, внутренним неудовлетворением, тревожностью и колебаниями, однако они проявляются

менее ярко, чем в более раннем возрасте. Эмоциональная сфера в юности становится более насыщенной и тонкой по оттенкам переживаний, что сопровождается повышенной эмоциональной чувствительностью и способностью к эмпатии.

Подростки нуждаются в общении с близкими взрослыми, обращаясь к их жизненному опыту для решения вопросов самоидентификации, при этом эффективная коммуникация возможна лишь при наличии сотрудничества, основанного на взаимопонимании и поддержке. Возможность открытого общения с взрослыми для старшеклассников заключается в возможности находить понимание своих проблем, сочувствие и поддержку в их разрешении. Доверие в общении рассматривается как уважение к личности молодого человека, и вера в его потенциальную способность справляться с жизненными трудностями, что является важнейшей основой для нового уровня гармонии в отношениях между родителями и детьми.

1. Физическое развитие:

- Скелетно-мышечная система находится в фазе интенсивного роста и формирования, что приводит к изменениям в росте и пропорциях тела.
- Наблюдаются индивидуальные различия в скорости роста, массе тела и мускулатуре, обусловленные генетическими факторами и образом жизни.

2. Половое созревание:

- Возраст характеризуется активным процессом формирования половых признаков и изменениями в функционировании эндокринной системы, влияющими на физическое и психическое состояние подростков.
- Половое созревание может вызывать эмоциональные реакции и психологические изменения в связи с новыми физиологическими ощущениями и интересами.

3. Поведенческие аспекты:

- Подростки проявляют самостоятельность и начинают формировать собственную идентичность и ценности.
- Развиваются новые интересы, цели, а также растут потребности в социальном признании и взаимопонимании.

4. Когнитивные функции:

- На данном этапе активно развивается критическое мышление, способность к абстрактным рассуждениям и планированию.
- Подростки приобретают способность к сложным логическим выводам и саморегуляции поведения.

5. Социальное взаимодействие:

- Особенности возраста влияют на формирование отношений с ровесниками, родителями и другими членами общества.

- Происходит формирование социальной идентичности, общественных ролей, а также навыков общения и разрешения конфликтов.

6. Эмоциональная сфера:

- Характерны перепады настроения, страхи, неопределенность и внутренние конфликты.

- Важно предоставить подросткам поддержку и понимание для эффективного решения эмоциональных проблем, и укрепления их резистентности к стрессам.

Указанные аспекты психофизического развития подростков в возрасте от 16 до 18 лет представляют собой ключевые моменты для понимания и сопровождения данной возрастной категории с целью успешного преодоления переходного периода от детства к зрелости.

Проблемы формирования познавательных навыков у старших школьников на уроках физической культуры являются важным аспектом образовательного процесса, который необходимо внимательно изучать и решать. Отмеченные проблемы отражают недостатки в работе учителей и организации учебного процесса, которые могут препятствовать полноценному развитию способностей и навыков учащихся в данной области.

Необходимо обратить внимание на возможные причины недостаточной мотивации старшеклассников к участию в физкультурных занятиях. Мотивация играет ключевую роль в успешном обучении. Разнообразие и интересные формы занятий, а также внимательное отношение к потребностям каждого ученика могут повысить их мотивацию и заинтересованность.

Другим важным аспектом является индивидуальный подход к учащимся на уроках физической культуры. Учителя должны учитывать специфику каждого ученика, их физическую подготовку, интересы и особенности развития. Это позволит эффективнее работать с учащимися и поможет им лучше понимать и осваивать учебный материал.

Недостаточное использование интерактивных методик обучения также может быть причиной сложностей в формировании познавательных навыков у старших школьников на уроках физической культуры. Введение интерактивных форм работы, игровых элементов, заданий с элементами соревновательности могут сделать уроки более интересными и эффективными.

Таким образом, для успешного разрешения проблем формирования познавательных навыков на уроках физической культуры необходимо уделить внимание мотивации учащихся, использовать индивидуальный подход к каждому ученику и внедрять

интерактивные методики обучения. При этом важно постоянно совершенствовать свои педагогические навыки и быть готовым к адаптации подходов к обучению в соответствии с изменяющимися потребностями и особенностями учащихся.

Использование цифровых технологий на уроках физической культуры может значительно обогатить образовательный процесс, делая занятия более интересными, эффективными и доступными для учащихся. Видео-уроки, мобильные приложения, электронные платформы для оценивания, виртуальная реальность, интерактивные игры и тесты – все эти особенности способствуют более эффективному усвоению материала, развитию мотивации к занятиям спортом и поддержанию здорового образа жизни.

Однако следует учитывать и некоторые минусы использования цифровых технологий на уроках физической культуры. Отвлекающий фактор, вызванный доступностью смартфонов и гаджетов, может привести к потере концентрации и уменьшению результативности занятий. Также ограниченный доступ к современным технологиям из-за материальных или технических проблем может создать разрыв в уровнях обучения и способностей у учащихся и способствовать возникновению неравенства.

Для сбалансированного использования цифровых технологий на уроках физической культуры необходимо внимательно учитывать, как их позитивное воздействие на образовательный процесс, так и возможные негативные моменты, чтобы обеспечить эффективное и качественное обучение всех учащихся.

Подростковый возраст от 16 до 18 лет является периодом интенсивных изменений как на физическом, так и на психическом уровнях. В этот период происходит активное формирование личности подростка, сочетающее в себе физические, социальные, когнитивные и эмоциональные аспекты. Физическое развитие означает интенсивный рост и изменения в скелетно-мышечной системе, а также проходит процесс полового созревания. Подростки начинают проявлять самостоятельность, формируют свою идентичность и ценности, развивают критическое мышление и способности к абстрактному мышлению.

Социальное взаимодействие играет значительную роль в этом возрасте, поскольку происходит формирование отношений с ровесниками, родителями и обществом в целом. Подростки ищут признание, понимание и формируют свою социальную идентичность. Важно учитывать эмоциональные аспекты развития подростков, так как возраст характеризуется перепадами настроения, страхами и внутренними конфликтами.

Следует помнить, что поддержка, понимание и внимание окружающих играют важную роль в формировании здоровой личности подростка и повлияют на его будущее

развитие. Все эти аспекты психофизического развития в этом периоде создают уникальный фундамент для формирования личности и определения дальнейших жизненных путей подростка.

Выводы по первой главе

Мобильные приложения - это программы, специально разработанные для установки и использования на мобильных устройствах, таких как смартфоны и планшеты. Они обычно создаются с учетом особенностей и ограничений устройств с сенсорным экраном и мобильных операционных систем, таких как iOS и Android.

Мобильные приложения предоставляют пользователям доступ к разнообразным услугам и функциям со своего смартфона или планшета.

Кроме того, мобильные приложения могут работать в онлайн и офлайн режимах, в зависимости от их функциональности. Они также могут использовать различные данные устройства, такие как геолокация, камера, микрофон и другие, для улучшения пользовательского опыта. Пользователи могут загружать мобильные приложения из официальных магазинов приложений, где они проходят процесс проверки на безопасность и качество, что обеспечивает безопасное использование устройств.

Познавательные навыки - это специфический набор умений, позволяющих человеку эффективно узнавать, понимать и анализировать информацию, а также применять полученные знания для решения задач и принятия решений. Эти навыки охватывают широкий спектр способностей, включая наблюдение, восприятие, анализ, сравнение, классификацию, абстрагирование, формулирование гипотез, логическое мышление, критическое мышление, оценку информации, выводы, интерпретацию и многое другое. Развитие познавательных навыков является важным аспектом образования и позволяет человеку быть более компетентным и успешным в современном информационном обществе. Человек с развитыми познавательными навыками способен критически мыслить, анализировать сложные проблемы, принимать обоснованные решения на основе фактов и доказательств, а также постоянно обучаться и развиваться.

Цифровые технологии - это широкий спектр современных технологий, основанных на обработке и передаче информации в цифровой форме. Они включают в себя различные аспекты информационных технологий, компьютерной науки, электроники и коммуникаций. Цифровые технологии позволяют создавать, хранить, передавать, обрабатывать и анализировать данные с использованием цифровых сигналов, что обеспечивает более эффективную и точную обработку информации в сравнении с аналоговыми технологиями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А.Г. Асмолов / Проектирование универсальных учебных действий в старшей школе. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-v-starshey-shkole/viewer>
2. Бьюзен Т. / Супермышление: научно-популярное издание / Бьюзен Т., Бьюзен Б. Режим доступа – [Электронный ресурс]: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481952&razdel=272
3. Т.И. Канянина / Цифровые инструменты для построения предметной информационно-образовательной среды / Канянина Т.И., Е.П. Круподерова, Круподерова К.Р. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-instrumenty-dlya-postroeniya-predmetnoy-informatsionno-obrazovatelnoy-sredy/viewer>
4. Н.В. Боева / Использование информационно-коммуникативных технологий для формирования познавательных УУД на начальном этапе обучения школьников. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionno-kommunikativnyh-tehnologiy-dlya-formirovaniya-poznavatelnyh-uud-na-nachalnom-etape-obucheniya-shkolnikov/viewer>
5. И.Н. Мохова / Возможности информационных технологий в формировании универсальных учебных действий младших школьников Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-informatsionnyh-tehnologiy-v-formirovanii-universalnyh-uchebnyh-deystviy-mladshih-shkolnikov/viewer>
6. Е.П. Круподерова / Формирование универсальных учебных действий, обучающихся в цифровой образовательной среде обучения информатике / Круподерова Е.П., Бойко А.В., Барсук Н.С. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-obuchayuschih-sya-v-tsifrovoy-obrazovatelnoy-srede-obucheniya-informatike/viewer>
7. О.А. Карабанова / Универсальные учебные действия и зачем они нужны. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/chto-takoe-universalnye-uchebnye-deystviya-i-zachem-oni-nuzhny/viewer>
8. А.С. Бусырева / Эффективность применения образовательных технологий визуализации учебной информации на уроке физической культуры старших школьников / А.С. Бусырева, И.П. Голяков, И.П. Братчиков. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-primeneniya-obrazovatelnyh-tehnologiy-vizualizatsii-uchebnoy-informatsii-na-uroke-fizicheskoy-kultury-starshih/viewer>
9. Г.Г. Недюрмагомедов / Формирование универсальных учебных действий школьников в процессе учебной деятельности / Г.Г. Недюрмагомедов, Н.М. Абдулаева. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-shkolnikov-v-protsesse-uchebnoy-deyatelnosti/viewer>
10. Е.П. Круподерова / Формирование универсальных учебных действий на уроках технологии с помощью сетевых сервисов / Круподерова Е.П., Бойко А.В., Барсук Н.С. Режим доступа - [Электронный ресурс]:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-na-urokah-tehnologii-s-pomoschyu-setevyh-servisov/viewer>
11. М.Г. Сергеева / Цифровая образовательная среда как инструмент комплексных изменений педагогической деятельности работника вуза / Сергеева М.Г. Караванова Л.Ж. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-obrazovatel'naya-sreda-kak-instrument-kompleksnyh-izmeneniy-pedagogicheskoy-deyatelnosti-rabotnika-vuza/viewer>
 12. А.А. Гуцко / Формирование познавательных учебных действий младших школьников. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-poznavatelnyh-uchebnyh-deystviy-mladshih-shkolnikov/viewer>
 13. А.В. Минжулина / Цифровые инструменты для организации и сопровождения исследовательской и проектной деятельности учащихся в старшей школе / А.В. Минжулина, А.С. Обухов. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-instrumenty-dlya-organizatsii-i-soprovozhdeniya-issledovatel'skoy-i-proektnoy-deyatelnosti-uchaschihsya-v-starshey-shkole/viewer>
 14. Виды УУД [Электронный ресурс]: сообщество педагогов. Режим доступа - [Электронный ресурс]: https://levashov.edu.yar.ru/nachalnaya_shkola/formirovanie_universalnih_uchebnih_de_43/formirovanie_universalnih_uchebnih_de_43.html
 15. Е.А. Извекова / Применение современных цифровых технологий для формирования профессионального самоопределения старшеклассников. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-sovremennyh-tsifrovyyh-tehnologiy-dlya-formirovaniya-professionalnogo-samoopredeleniya-starsheklassnikov/viewer>
 16. Е.В. Волковский / Развитие познавательных универсальных учебных действий, обучающихся на уроках географии посредством икт. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-poznavatelnyh-universalnyh-uchebnyh-deystviy-obuchayuschih-na-urokah-geografii-posredstvom-ikt/viewer>
 17. И.А.Донина / Универсальные учебные действия старшего школьника: возрастные особенности и направления развития / И.А.Донина, С.А.Поломошнова. Абдулаева. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/universalnye-uchebnye-deystviya-starshego-shkolnika-voznrastnye-osobennosti-i-napravleniya-razvitiya/viewer>
 18. Н.В. Павлова / Теоретические аспекты формирования познавательных универсальных учебных действий в курсе общей биологии основной школы / Н.В. Павлова, Н.В. Шарыпова. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-formirovaniya-poznavatelnyh-universalnyh-uchebnyh-deystviy-v-kurse-obshchey-biologii-osnovnoy-shkoly/viewer>
 19. Особенности использования цифровых информационных технологий, позволяющих формировать у школьников ключевые компетенции [Электронный ресурс]. Режим доступа - [Электронный ресурс]: <https://infourok.ru/osobennosti-ispolzovaniya-cifrovyyh-informacionnyh-tehnologij-pozvolayayushih-formirovat-u-shkolnikov-klyuchevye-kompetencii-5127155.html>

20. Универсальные учебные действия по ФГОС: виды, функции, характеристики. Режим доступа – [Электронный ресурс]: <https://school.kontur.ru/publications/2398>
21. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ" О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации". Режим доступа - [Электронный ресурс]: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202312190026>