

Реализация принципа сознательности и активности при проведении занятий по физической культуре в дистанционном формате

Абрашина Ирина Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент, Ленинградский государственный университет
им. А. С. Пушкина. Россия, г. Санкт-Петербург. ORCID: 0009-0007-3033-5978. E-mail: polux_iv@mail.ru

Аннотация. Актуальность представленной в статье темы обусловлена широким внедрением дистанционных технологий в образовательный процесс, включая дисциплину «Физическая культура», что требует переосмысления и адаптации традиционных дидактических принципов, в частности принципа сознательности и активности. Недостаточная изученность возможностей и эффективных механизмов реализации данного принципа в условиях удаленного взаимодействия, а также необходимость поддержания мотивации студентов и качества освоения предмета в дистанционном формате определяют значимость настоящей работы. Новизна исследования заключается в сравнительном анализе эффективности различных форматов дистанционных занятий (самостоятельные занятия по плану и онлайн-занятия в режиме видеоконференции) с точки зрения реализации принципа сознательности и активности, а также их влияния на динамику двигательных качеств и работоспособности студентов. Выявлены конкретные организационно-методические условия, способствующие поддержанию сознательности, интереса и инициативы обучающихся при дистанционной форме работы.

Цель статьи – теоретически обосновать возможности реализации принципа сознательности и активности при проведении занятий по физической культуре в дистанционном формате, выявить наиболее эффективные инструменты для поддержания мотивации, активности и физической формы студентов.

В статье проанализировано содержание принципа сознательности и активности, обоснована его ключевая роль в повышении эффективности занятий и формировании физической культуры личности. Описаны средства и методы реализации принципа в традиционном формате и специфика их применения в дистанционных условиях с учетом влияния на развитие основных двигательных качеств и работоспособности.

Сформулированные выводы подтверждают относительную эффективность онлайн-занятий физической культурой как временной замены традиционного формата.

Ключевые слова: принципы обучения, принцип сознательности и активности, дистанционное обучение, физическая культура, двигательные качества, работоспособность.

Введение. Организация образовательного процесса базируется на научно обоснованных принципах, выражающих определенные требования к содержанию и методам обучения. Они не носят рекомендательный характер, а требуют обязательного внедрения в практику преподавания. Одним из таких дидактических принципов является принцип сознательности и активности [6].

Принцип сознательности и активности в физическом воспитании у большинства авторов трактуется как один из значимых вследствие его влияния на повышение эффективности занятий физической культурой [4; 13; 18]. При этом Л. И. Лубышева выделяет важность сознательности и активности в формировании физической культуры личности [13], а Б. А. Ашмарин и другие авторы, не отрицая такого влияния, подчеркивают значимость принципа в понимании целей и задач тренировок для достижения наилучших результатов [4; 17].

Интересно, что в работах, связанных с развитием физических качеств спортсменов, также затрагиваются вопросы важности понимания занимающимися своих действий и их влияния на результаты тренировок. В частности, В. М. Зациорский объясняет, как анализ спортсменами движений и техники выполнения упражнений помогает им совершенствовать навыки [7]. Исходя из значения обозначенного принципа, выделим его основные характеристики, представленные в научной литературе.

Большинство авторов соглашаются, что принцип сознательности и активности в физическом воспитании предполагает, что обучающийся осознаёт важность занятий и проявляет активность в процессе обучения. В источниках даются различные определения этому принципу.

пу, но в целом они сводятся к тому, что принцип направлен на повышение мотивации и эффективности деятельности. Например, Л. П. Матвеев и Б. А. Ашмарин определяют его как требование к занимающимся сознательно относиться к процессу обучения, понимать цели и задачи, активно и творчески участвовать в освоении знаний, умений, навыков. Авторы объясняют, как этот принцип способствует формированию мотивации, интереса и ответственности за свои действия у занимающихся и, таким образом, повышению эффективности усвоения материала [4; 14]. Ю. Ф. Курамшин добавляет необходимость активного участия обучающихся в планировании и проведении занятий, а также осмысления своих действий. Такая трактовка принципа отражается и в современных стандартах образования [18].

Анализ представленных концепций позволяет выделить три главные составляющие принципа: 1) понимание важности занятий; 2) интерес к осуществляемой деятельности; 3) проявление инициативы. Практическая реализация этих составляющих способствует более эффективному освоению материала и развитию физических качеств. Рассмотрим, какие средства и методы позволяют реализовать принцип сознательности и активности на практике.

Предварительным этапом любой деятельности является *постановка целей и задач*. Исходя из этого, педагог должен ясно и понятно объяснить ученикам, зачем они занимаются физической культурой и какие результаты хотят получить. При этом важно понимание занимающимися как ближней, так и дальней перспективы.

Немаловажная составляющая – *создание условий для проявления инициативы и творчества*. Предложение разработки своих комплексов упражнений или новых игр можно использовать в качестве стимулирования сознательности и активности.

Не следует забывать и о *применении различных форм и методов обучения*, что позволяет педагогу поддерживать интерес и избегать привыкания к одинаковым средствам и методам [1; 3]. Наиболее часто используются игры или элементы соревнований. Обязательным компонентом реализации принципа сознательности и активности является *поддержка обратной связи*. Возможность видеть результаты своих усилий и понимать заинтересованность педагога позволяет в значительной мере воздействовать на эффективность взаимодействия с обучаемым [3].

Методы реализации принципа сознательности и активности в физическом воспитании в своей основе дублируют общепринятые подходы, применяемые в педагогике. К ним следует отнести метод убеждения, поощрения, примера, соревновательный и игровой метод, метод самостоятельного обучения, анализ и обсуждение, а также метод контроля и оценки, используемый для понимания учениками своего прогресса и видения перспективы улучшения результатов. Важно помнить, что реализация принципа сознательности и активности требует от педагога творческого подхода и гибкости, чтобы создать условия, в которых ученики будут мотивированы к занятиям физической культурой [3].

К проблемам реализации принципа сознательности и активности, описанным теоретиками и практиками физкультурного образования, в современных условиях добавились сложности, связанные с введением дистанционного обучения [3; 5; 9; 11]. В первую очередь при дистанционном обучении занимающиеся могут чувствовать себя изолированными и не получать достаточной мотивации и поддержки от педагога и сверстников ввиду отсутствия прямого контакта с педагогом и одноклассниками [5; 9; 11]. Возникают *сложности с концентрацией внимания и самодисциплиной*. Особенно это касается самостоятельного изучения материалов по физической культуре при отсутствии онлайн-обучения [5; 9].

Помимо этого дистанционный формат работы *ограничивает доступ к оборудованию и материалам*: не у всех участников есть необходимый инвентарь для занятий физической культурой, многие студенты ограничены в использовании свободного пространства при проведении занятий с применением различных видов двигательной активности [5; 9; 11]. *Отсутствие обратной связи* при дистанционном обучении добавляет сложность в обеспечении контроля за выполнением заданий, что может привести не только к снижению мотивации учеников, но и к травматизму [5].

Некоторые методы реализации принципа сознательности и активности, например игровые и соревновательные, могут быть менее эффективными, или их применение не приносит результатов при дистанционном обучении из-за *отсутствия прямого взаимодействия участников процесса* [5; 11]. Кроме того, в процессе дистанционного обучения нередко возникают также *сложности проведения анализа и обсуждения занятий* ввиду нарушений качества связи [5; 9].

Для решения этих проблем можно использовать различные средства и методы, такие как видеоконференции, обучающие онлайн-платформы, интерактивные задания и тесты, а также индивидуальные консультации с педагогом [1; 5; 9; 10]. Наиболее популярным и доступным инструментом при дистанционном формате считаются *видеоконференции и онлайн-платформы* [20]. Они позволяют педагогу установить контакт с учениками и поддерживать их мотивацию. При этом сохраняется возможность демонстрации упражнений и обсуждения, а также ответов на вопросы учеников [1; 5; 10]. Если нельзя провести традиционные занятия, целесообразно прибегнуть к интерактивным заданиям и тестам, которые позволят учащимся активно включиться в образовательный процесс [5; 10]. Повысить мотивацию обучающихся и сделать образовательный процесс более интересным может *геймификация* – применение игровых элементов. При этом обычно используется система баллов, достижений, рейтингов и соревнований [1]. Кроме того, *обратная связь и проверка* с использованием онлайн-инструментов позволяет преподавателю контролировать выполнение заданий и давать ученикам рекомендации по улучшению их деятельности [5].

Накопленный практический опыт проведения дистанционных занятий по физической культуре доказывает, что эффективными для решения проблемы реализации принципа сознательности и активности могут быть традиционные средства. Так, для понимания важности предстоящих занятий педагоги объясняют занимающимся последствия малоподвижного уровня жизни, связь умственной деятельности с регулярной двигательной активностью, а также предлагают различные тесты, в том числе на определение работоспособности. Как показывает практический опыт, такой подход позволяет значительно повысить мотивацию к занятиям физической культурой [3].

В целях поддержания интереса к выполняемой деятельности авторы, опробовавшие различные подходы к проведению дистанционных занятий, предлагают делить занимающихся по уровню физической подготовки и работоспособности. Варианты проведения таких занятий с использованием современных информационных технологий подтверждают их эффективность с точки зрения как сохранения уровня развития отдельных двигательных качеств, так и поддержания активности занимающихся [3].

Проявление инициативы в целях реализации принципа сознательности и активности авторы практических исследований стимулируют посредством обоснования значимости занятий и тестирования на всех этапах обучения. Немаловажная роль в связи с этим отводится информационным технологиям, позволяющим отслеживать результаты участников процесса и использовать соревновательный метод [1].

Наряду со сложностями в реализации принципов обучения дистанционное образование может внести и положительную составляющую, в частности способствовать раскрытию внутренних резервов и совершенствованию навыков самоорганизации и дисциплинированности [1; 3; 10; 19]. При этом важно помнить, что дистанционные занятия физической культурой требуют от педагога высокого уровня владения современными информационными технологиями [2], тщательной подготовки занятия и использования разнообразных методов для реализации принципа сознательности и активности [9; 12].

Недостаточная изученность вопросов, связанных с исследованием эффективности различных моделей дистанционного обучения, обеспечивающих реализацию принципа сознательности и активности, не дает в полной мере раскрыть потенциал удаленного формата проведения занятий по физической культуре. Предпринятое нами экспериментальное исследование позволило выявить конкретные организационно-методические условия, способствующие поддержанию сознательности, интереса и инициативы обучающихся дистанционно, а также установить взаимосвязь между форматом обучения, уровнем реализации принципа и объективной динамикой двигательных качеств и работоспособности студентов.

Методы. В рамках исследования проблемы применялся системный подход, включающий теоретическое и эмпирическое исследование, контроль результатов и анализ данных. Большое значение имели методы теоретического исследования (анализ и синтез научной и методической литературы): они позволили обосновать актуальность проблемы, степень ее изученности и выбрать инструменты исследования.

В эмпирическом исследовании применялись педагогический эксперимент, методы тестирования и анкетирования, а также контент-анализ дневников самоконтроля обучающихся.

Педагогический эксперимент как основной эмпирический метод был организован и проведен на базе Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина (ЛГУ

им. А. С. Пушкина) с участием 43 студентов. Критериями включения в выборку стали обучение на I–II курсах факультета, отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, согласие на участие в эксперименте.

Исследование проводилось в естественных условиях в течение четырех месяцев и состояло из двух последовательных этапов с разными форматами занятий (синхронные онлайн-занятия и самостоятельная работа) с целью сравнения их эффективности.

Этап 1 (два месяца): организация занятий по физической культуре в формате синхронных онлайн-занятий посредством платформ для видеоконференций. Занятия проводились в режиме реального времени согласно расписанию, включали инструктаж, демонстрацию упражнений преподавателем, их выполнение студентами под контролем, обратную связь и элементы мотивации в виде словесного поощрения и системы оценивающих баллов.

Этап 2 (два месяца): организация занятий в формате самостоятельной работы. Студенты получали детализированный план занятий с указанием комплексов упражнений, их объема и интенсивности. Обязательным условием было ведение дневника самоконтроля с фиксацией времени занятия, показателей пульса (до, во время пиковой нагрузки, после), объема выполненной работы и субъективных ощущений.

Тестирование использовалось с целью объективной оценки динамики физических качеств и работоспособности (проба Руфье) после каждого этапа эксперимента.

Проверка уровня развития двигательных качеств проводилась в очном формате по окончании этапа 1 (после онлайн-занятий) и этапа 2 (после самостоятельных занятий). Использовались стандартные упражнения, оценивающие развитие быстроты: бег на 60 м (с), выносливости: бег на 2000 м (мин, с), гибкости: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), ловкости: количество прыжков через скакалку за 60 с (раз), силы: максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (раз).

Анкетирование осуществлялось для контроля реализации принципа сознательности и активности студентов (понимание целей, интерес, инициатива, мотивация) на основании разработанной анкеты, включавшей вопросы для оценки понимания целей и задач занятий физической культурой в дистанционном формате, уровня интереса к осуществляемой деятельности, степени проявления инициативы и активности в ходе занятий, субъективной оценки сложностей и мотивации. Анкетирование проводилось по завершении каждого этапа эксперимента.

Анализ дневников самоконтроля применялся на втором этапе с целью выявления регулярности и содержания самостоятельных занятий, а также для проверки данных анкетирования.

При обработке и анализе данных использовались методы математической статистики. Сравнительный анализ средних показателей и расчет процентных соотношений проводился для количественного обоснования выводов о динамике физических показателей (выполнение контрольных упражнений на определение уровня быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы), работоспособности (на основании определения индекса Руфье) и реализации принципа сознательности и активности (анкета с вопросами на осознание целей и задач обучения, проявление инициативы, активности и интереса к осуществляемой деятельности). Качественный анализ применялся для интерпретации ответов анкеты и данных дневников. С помощью сопоставительного анализа данных тестирования и анкетирования устанавливались взаимосвязи между форматом обучения, уровнем сознательности/активности и динамикой физических качеств.

Результаты исследования. Анализ результатов эмпирического исследования позволил выделить два наиболее популярных формата работы: онлайн-занятия посредством видеоконференций и самостоятельные занятия по предоставленному плану с необходимым ведением дневника самоконтроля. В таблице представлена эффективность дистанционного взаимодействия на основании оценки по нескольким критериям.

Таблица 1

**Анализ эффективности занятий физической культурой
при удаленном обучении**

Критерии оценки		Реализация	
		Самостоятельные занятия	Онлайн-занятия
Сознательность и активность	Осознание целей и задач обучения	100 %	100 %
	Проявление инициативы и активности	12 %	38 %
	Интерес к осуществляемой деятельности	23 %	70 %
Эффективность развития двигательных качеств	Быстрота	Снижение у 58 %	Отсутствие изменений
	Выносливость	Снижение у 67 %	Отсутствие изменений
	Гибкость	Отсутствие изменений	Улучшение у 37 %
	Ловкость	Отсутствие изменений	Отсутствие изменений
	Сила	Отсутствие изменений	Улучшение у 42 %
Развитие работоспособности		Снижение у 74 %	Улучшение у 14 %

Результаты эмпирического исследования показали невозможность поддержания интереса к осуществляемой деятельности, несмотря на понимание ее значимости, а также проявления инициативы и активности при самостоятельных занятиях. При проведении анкетирования большинство студентов в качестве причин снижения интереса к занятиям отмечали сложности с самоорганизацией и отсутствие прямого контакта с одноклассниками и преподавателем. Кроме того, анонимный опрос показал, что 30% респондентов нерегулярно выполняли задания, заполняя дневник по аналогии с предшествующими занятиями без их фактического выполнения. Сложившееся отношение отразилось на показателях развития двигательных качеств и работоспособности.

Онлайн-занятия, проводившиеся в виде видеоконференции, позволили выполнять упражнения в режиме реального времени, но с некоторыми ограничениями. Дистанционный формат работы не позволил полноценно выполнять задания на выносливость, быстроту и ловкость, что в конечном итоге отразилось на качестве выполнения контрольных упражнений. Однако проявленный студентами интерес к занятиям и инициатива, поощряемая в режиме реального времени словесным одобрением и дополнительными балами, позволили незначительному числу респондентов улучшить показатели работоспособности, а также гибкости и силы. Как показывает опыт других исследований, при наличии заинтересованности студентов совершенствование выносливости, быстроты и ловкости возможно при выполнении дополнительной самостоятельной работы над названными качествами при стимулировании преподавателем такой деятельности [3; 20].

Полученные в результате проведенного исследования данные и сформулированные на их основе выводы обладают научной новизной по признакам сравнительного анализа эффективности двух распространенных моделей дистанционного обучения в виде самостоятельных и синхронных онлайн-занятий именно с точки зрения реализации ключевого дидактического принципа сознательности и активности, а также их влияния на объективные показатели развития физических качеств студентов. Поскольку экспериментальная работа проводилась на контингенте студентов неспортивного профиля в условиях реального учебного процесса, полученные результаты репрезентативны и отражают актуальные проблемы преподавания физической культуры в дистанционном формате в высшей школе.

Результаты исследования демонстрируют критическую зависимость уровня сознательности и активности студентов от формата дистанционного взаимодействия. Несмотря на практически стопроцентное понимание студентами целей и значимости занятий физической культурой в обоих форматах, ключевые составляющие принципа – проявление интереса и инициативы – оказались существенно угнетены в условиях самостоятельной работы. Выявленная диссоциация между осознанием важности деятельности и низким уровнем внутренней мотивации к ее регулярному и качественному выполнению в формате самостоятельных заданий (интерес – 23%, инициатива – 12%) подтверждает тезис о фундаментальной роли прямого педагогического взаимодействия и социального контекста (группы) в поддержа-

нии активной позиции обучающихся. Данная проблематика усугубляется на фоне объективных трудностей самоорганизации, характерных для значительной части студенческой молодежи, и отсутствия немедленной обратной связи и поощрения со стороны преподавателя [3; 5; 9; 20], что нашло отражение в анкетировании и анализе дневников самоконтроля (нерегулярность выполнения заданий у 30%).

В свою очередь, синхронные онлайн-занятия, хотя и не смогли полностью заменить традиционный формат, доказали свою относительную эффективность как инструмент поддержания интереса (70%) и инициативы (38%). Этот формат позволил частично воспроизвести элементы непосредственного педагогического взаимодействия: демонстрацию, контроль техники, словесное поощрение, оперативную обратную связь, элементы соревновательности (система баллов), что согласуется с выводами других исследователей о важности синхронности и визуального контакта для мотивации в дистанционном взаимодействии [1; 3; 10]. Однако, как показали результаты тестирования двигательных качеств, даже онлайн-формат имеет существенные технические ограничения для полноценного развития таких качеств, как быстрота, выносливость и ловкость, требующих либо специальных условий, либо оборудования, либо непосредственного контроля за интенсивностью и техникой выполнения в полном объеме, что затруднено в условиях удаленного подключения с разным качеством связи и возможностями студентов. Это объясняет отсутствие положительной динамики или даже ухудшение этих показателей. В то же время развитие качеств, менее зависимых от внешних условий и лучше поддающихся контролю в онлайн-режиме (гибкость, сила – улучшение у 37 % и 42 % соответственно), а также небольшой прирост работоспособности (14 %) подтверждают потенциал данного формата для поддержания отдельных аспектов физической формы при условии высокой мотивации и активности студентов.

Обсуждение результатов. Данные тенденции частично находят подтверждение в работах других авторов. Так, исследования И. Е. Корельской, И. А. Варенцовой, С. А. Ильющенко [10] также подчеркивают важность технологического подхода и интерактивности в дистанционном физическом воспитании для поддержания вовлеченности. Ф. Ф. Костов, А. С. Угрюмов, Г. А. Яковлев [11], сравнивая дистанционные и традиционные формы, отмечают их меньшую эффективность для комплексного физического развития, но признают ценность онлайн-форматов как вынужденной меры. Выводы И. В. Абрашиной, М. А. Солдатовой, С. В. Титовца [3] об организационно-методических сложностях и необходимости стимулирования самостоятельной работы для компенсации недостатков дистанционного формата полностью согласуются с нашими данными о критической роли преподавателя в поддержании активности и о потенциальной возможности улучшения «проблемных» качеств (выносливость, быстрота, ловкость) через дополнительную мотивированную самостоятельную работу. Опасения О. И. Кузьминой, А. А. Ахматгатиной, О. А. Швачун, А. Г. Галимовой [8] и А. В. Агеевца, В. Ю. Ефимова-Комарова, Л. Б. Ефимовой-Комаровой и других [15] относительно негативного влияния длительного дистанционного формата на здоровье и физическую форму студентов косвенно подтверждаются выявленным ухудшением ряда показателей при самостоятельной работе и ограниченными возможностями даже онлайн-формата.

Таким образом, реализация принципа сознательности и активности в дистанционном формате требует комплексного подхода. При приоритете синхронного взаимодействия необходимо использовать онлайн-занятия в качестве основного инструмента для поддержания интереса, инициативы, контроля техники безопасности и обеспечения немедленной обратной связи.

При организации мотивированной самостоятельной работы надо определять четко структурированные задания для выполнения в целях достижения конкретных целей (например, развитие выносливости) и при наличии эффективной системы мотивации и контроля (геймификация, баллы, персональные задания, челленджи), выходящей за рамки простого ведения дневника.

Важно отметить, что независимо от выбранной модели дифференциация задач при удаленном взаимодействии должна исходить из осознания технических ограничений онлайн-формата для развития отдельных двигательных качеств. Исходя из этого, следует фокусироваться на аспектах, эффективно развиваемых дистанционно: гибкости, силе, координации, знаниях о ЗОЖ.

При этом важно акцентировать внимание на педагогическом мастерстве и ИКТ-компетенциях ввиду необходимости для преподавателя владения широким арсеналом цифровых инструментов, методов геймификации и приемами поддержания вовлеченности в виртуальной среде [1; 2; 12].

Перспективной задачей образовательных организаций является, на наш взгляд, разработка гибридных моделей для дисциплины «Физическая культура», сочетающих преимущества очных практических занятий для развития всех двигательных качеств и отработки сложных навыков с элементами дистанционного сопровождения (онлайн-консультации, мотивирующие задания, теория, контроль отдельных параметров) для повышения сознательности и активности студентов в рамках их индивидуальных образовательных траекторий.

Закключение. Анализ научных публикаций свидетельствует о важности реализации принципа сознательности и активности независимо от формата обучения. Результаты эксперимента доказывают низкую эффективность самостоятельных занятий, несмотря на понимание студентами значимости регулярных тренировок, и, как следствие, нежелательность использовать такой формат работы при проведении практических занятий в дистанционном обучении. Онлайн-занятия в режиме видеоконференций – допустимая форма работы, позволяющая поддерживать интерес к физической культуре и физическую форму по отдельным показателям. Однако следует учесть, что более длительный период недостаточного внимания к упражнениям на совершенствование всех двигательных качеств может привести не только к снижению показателей их развития, но и ухудшению здоровья [8; 16]. Следовательно, дистанционные занятия необходимо рассматривать в виде вынужденной замены на непродолжительное время, а не как альтернативный вариант традиционного формата работы, что подтверждают исследования и других авторов [3; 11; 15]. Поскольку реализация принципа сознательности и активности наиболее эффективна при деятельном взаимодействии всех участников образовательного процесса, дистанционное обучение следует организовывать с учетом названного аспекта.

Список литературы

1. Абрашина И. В., Солдатова М. А., Титовец С. В. Дистанционные занятия по физической культуре с использованием современных информационных технологий // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 16 дек. 2022 г.). СПб. : Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина, 2023. С. 6–12. EDN: FXTJYX.
2. Абрашина И. В., Абрашин Д. Г. Использование облачных технологий при проведении практических занятий по физической культуре в дистанционном формате // Электронное информационное пространство для науки, образования, культуры : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. : в 3 ч. (Орел, 19 декабря 2024 г.). Орел : Орловский государственный институт культуры, 2024. С. 270–274. EDN: EYFGWD.
3. Абрашина И. В., Солдатова М. А., Титовец С. В. Организационно-методические особенности проведения занятий по физической культуре в вузе в дистанционном формате // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 7. С. 3–13. DOI: 10.24412/2305-8404-2022-7-3-13. EDN: WBZTRH.
4. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. и др. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / под ред. Б. А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990. 287 с.
5. Драндров Д. А., Драндров Г. Л. Дистанционное обучение: состояние и перспективы развития // Вестн. Чуваш. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева. 2022. № 3(116). С. 172–181. DOI: 10.37972/chgpu.2022.116.3.021. EDN: JIYES.
6. Егиазарян А. А., Именхоев А. В., Межогских С. Л. и др. Реализация принципа сознательности и активности по дисциплине «Физическая культура» в не спортивных вузах // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5(183). С. 148–152. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.5. EDN: WHSMSD.
7. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. М. : Спорт, 2019. 200 с.
8. Здоровье студентов как показатель эффективности дистанционного обучения по элективным дисциплинам предмета «Физическая культура» / О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин, О. А. Швачун, А. Г. Галимова // Теория и практика физ. культуры. 2021. № 7. С. 67–69. EDN: XCGPMJ.
9. Иванова И. Ю., Дусенко С. В., Беломестнова М. Е. и др. Отношение студентов и педагогов к дистанционному обучению: опыт российских спортивных вузов // Теория и практика физ. культуры. 2022. № 6. С. 60–62. EDN: URJPB.
10. Корельская И. Е., Варенцова И. А., Ильющенко С. А. Технологический подход к дистанционному обучению по дисциплине «Физическая культура» в условиях вуза // Теория и практика физ. культуры. 2021. № 4. С. 33–34. EDN: RUDMJT.
11. Костов Ф. Ф., Угрюмов А. С., Яковлев Г. А. Дистанционные занятия физической культурой в вузе в сравнении с традиционной формой обучения // Теория и практика физ. культуры. 2022. № 9. С. 78–80. EDN: HKLZOQ.

12. Котлярова О. А., Поваляева О. Н., Турко У. И. Цифровая компетентность педагогов в условиях современных вызовов и рисков // Теория и практика физ. культуры. 2022. № 12. С. 55–57. EDN: YFTZOU.
13. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. для студ. учреждений высш. образования. 4-е изд., перераб. М. : Академия, 2016. 269 с.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. 542 с.
15. Перспективы использования дистанционной системы обучения при реализации образовательного процесса дисциплин по физической культуре и спорту / А. В. Агеев, В. Ю. Ефимов-Комаров, Л. Б. Ефимова-Комарова и др. // Учен. записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 3–9. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p3-10. EDN: FKEYJE.
16. Попова Е. В., Абрашина И. В. Современные средства формирования основ здорового образа жизни // Фитнес: теория и практика. 2015. № 4. С. 12. EDN: YTLQPZ.
17. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М. : Спорт, 2023. 120 с.
18. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. высш. учеб. завед., осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физическая культура» и специальности 022300 – «Физ. культура и спорт» / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др. 4-е изд., стер. М. : Советский спорт, 2010. 463 с. EDN: QXWHTH.
19. Хадиуллина Р. Р., Галаятдинов М. И. Концептуальные основы использования дистанционного обучения в вузах физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 2014. № 4. С. 57–60. EDN: SAJPJX.
20. Шаронова А. В., Лешева Н. С. Сравнительный анализ образовательных онлайн-платформ по физической культуре в условиях дистанционного обучения // Теория и практика физ. культуры. 2021. № 6. С. 52–54. EDN: UCWNVY.

Implementation of the Principle of Consciousness and Activity in Conducting Physical Education Classes in a Distance Format

Abrashina Irina Vladimirovna

PhD in Pedagogy, associate professor, Leningrad State University n. a. A. S. Pushkin. Russia, St. Petersburg.
ORCID: 0009-0007-3033-5978. E-mail: polux_iv@mail.ru

Abstract. The relevance of the topic presented in the article is due to the widespread introduction of distance technologies into the educational process, including the discipline "Physical Culture", which requires the rethinking and adaptation of traditional didactic principles, in particular the principle of consciousness and activity. The insufficient study of the possibilities and effective mechanisms for implementing this principle in the context of remote interaction, as well as the need to maintain students' motivation and the quality of their mastery of the subject in a distance format, determine the significance of the present work. The novelty of the research lies in a comparative analysis of the effectiveness of various formats of distance classes (self-study according to a plan and online classes in videoconference mode) from the standpoint of implementing the principle of consciousness and activity, as well as their impact on the dynamics of students' motor qualities and working capacity. Specific organizational and methodological conditions that contribute to maintaining the consciousness, interest, and initiative of students in the distance form of work are identified.

The purpose of the article is to provide a theoretical substantiation of the possibilities of implementing the principle of consciousness and activity when conducting physical education classes in a distance format, and to identify the most effective tools for maintaining students' motivation, activity, and physical fitness. The article analyzes the content of the principle of consciousness and activity and substantiates its key role in increasing the effectiveness of classes and in forming the physical culture of the individual. The means and methods of implementing the principle in the traditional format and the specifics of their application in remote conditions are described, taking into account the impact on the development of the basic motor qualities and working capacity. The formulated conclusions confirm the relative effectiveness of online physical education classes as a temporary replacement for the traditional format.

Keywords: principles of learning, principle of consciousness and activity, distance learning, physical education, motor qualities, working capacity.

References

1. Abrashina I. V., Soldatova M. A., Titovets S. V. *Distancionnye zanyatiya po fizicheskoj kul'ture s ispol'zovaniem sovremennyh informacionnyh tehnologij* [Distance Physical Education Classes Using Modern Information Technologies] // *Fizicheskaya kul'tura i sport v postindustrial'nyu epohu: problemy i puti ih resheniya : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. (Sankt-Peterburg, 16 dek. 2022 g.)* [Physical Culture and Sport in the

Post-Industrial Era: Problems and Ways of Solving Them : Proceedings of the All-Russian Scientific-Practical Conference (St. Petersburg, December 16, 2022)]. SPb., Leningradskij gosudarstvennyj universitet im. A. S. Pushkina, 2023. Pp. 6–12. EDN: FXTJXX.

2. Abrashina I. V., Abrashin D. G. *Ispol'zovanie oblačnyh tehnologij pri provedenii prakticheskikh zanyatij po fizicheskoj kul'ture v distancionnom formate* [The Use of Cloud Technologies in Conducting Practical Physical Education Classes in a Distance Format] // *Elektronnoe informacionnoe prostranstvo dlya nauki, obrazovaniya, kul'tury : materialy XI Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. : v 3 ch. (Orel, 19 dekabrya 2024 g.)* [Electronic Information Space for Science, Education, and Culture : Proceedings of the 11th International Scientific-Practical Conference : in 3 parts (Orel, December 19, 2024)]. Orel, Orlovskij gosudarstvennyj institut kul'tury, 2024. Pp. 270–274. EDN: EYFGWD.

3. Abrashina I. V., Soldatova M. A., Titovec S. V. *Organizacionno-metodicheskie osobennosti provedeniya zanyatij po fizicheskoj kul'ture v vuze v distancionnom formate* [Organizational and Methodological Features of Conducting Physical Education Classes at a University in a Distance Format] // *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* – Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport. 2022. No. 7. Pp. 3–13. DOI: 10.24412/2305-8404-2022-7-3-13. EDN: WBZTRH.

4. Ashmarin B. A., Vinogradov Yu. A., Vyatkina Z. N. i dr. *Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya : ucheb. dlya stud. fak. fiz. kul'tury ped. in-tov* [Theory and Methods of Physical Education : A Textbook for Students of the Faculty of Physical Culture of Pedagogical Institutes] / ed. by B. A. Ashmarin. M., Prosveshchenie (Enlightenment), 1990. 287 p.

5. Drandrov D. A., Drandrov G. L. *Distancionnoe obuchenie: sostoyanie i perspektivy razvitiya* [Distance Learning: The State and Prospects of Development] // *Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I. Ya. Yakovleva* – I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University Bulletin. 2022. No. 3 (116). Pp. 172–181. DOI: 10.37972/chgpu.2022.116.3.021. EDN: JIIYES.

6. Egiazaryan A. A., Imenhoev A. V., Mezhgorskikh S. L. i dr. *Realizatsiya principa soznatel'nosti i aktivnosti po discipline "Fizicheskaya kul'tura" v nesportivnyh vuzah* [The Implementation of the Principle of Consciousness and Activity in the Discipline "Physical Culture" in Non-Sports Universities] // *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* – Scientific Notes of the Lesgaft University. 2020. No. 5 (183). Pp. 148–152. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.5. EDN: WHMSMD.

7. Zaciorskij V. M. *Fizicheskie kachestva sportsmena: osnovy teorii i metodiki vospitaniya* [The Physical Qualities of an Athlete: The Fundamentals of the Theory and Methods of Training]. 4th ed. M., Sport, 2019. 200 p.

8. Zdorov'e studentov kak pokazatel' effektivnosti distancionnogo obucheniya po elektivnym disciplinam predmeta "Fizicheskaya kul'tura" [Student Health as an Indicator of the Effectiveness of Distance Learning in the Elective Disciplines of the Subject "Physical Culture"] / O. I. Kuz'mina, A. A. Ahmatgatin, O. A. Shvachun, A. G. Galimova // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* – Theory and Practice of Physical Culture. 2021. No. 7. Pp. 67–69. EDN: XCGPMJ.

9. Ivanova I. Yu., Dusenko S. V., Belomestnova M. E. i dr. *Otnoshenie studentov i pedagogov k distancionnomu obucheniyu: opyt rossijskikh sportivnyh vuzov* [The Attitude of Students and Teachers Toward Distance Learning: The Experience of Russian Sports Universities] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* – Theory and Practice of Physical Culture. 2022. No. 6. Pp. 60–62. EDN: URPJPB.

10. Korel'skaya I. E., Varencova I. A., Il'yushchenko S. A. *Tehnologicheskij podhod k distancionnomu obucheniyu po discipline "Fizicheskaya kul'tura" v usloviyakh vuza* [A Technological Approach to Distance Learning in the Discipline "Physical Culture" in University Conditions] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* – Theory and Practice of Physical Culture. 2021. No. 4. Pp. 33–34. EDN: RUDMJT.

11. Kostov F. F., Ugryumov A. S., Yakovlev G. A. *Distancionnye zanyatiya fizicheskoy kul'turoj v vuze v sravnenii s tradicionnoj formoj obucheniya* [Distance Physical Education Classes at a University in Comparison with the Traditional Form of Education] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* – Theory and Practice of Physical Culture. 2022. No. 9. Pp. 78–80. EDN: HKLZQQ.

12. Kotlyarova O. A., Povalyaeva O. N., Turko U. I. *Cifrovaya kompetentnost' pedagogov v usloviyakh sovremennyh vyzovov i riskov* [The Digital Competence of Teachers in the Context of Modern Challenges and Risks] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* – Theory and Practice of Physical Culture. 2022. No. 12. Pp. 55–57. EDN: YFTZOU.

13. Lubyshcheva L. I. *Sociologiya fizicheskoy kul'tury i sporta : ucheb. dlya stud. uchrezhdenij vyssh. obrazovaniya* [The Sociology of Physical Culture and Sport : A Textbook for Students of Higher Education Institutions]. 4th ed., rev. M., Akademiya (Academy), 2016. 269 p.

14. Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury : ucheb.* [The Theory and Methods of Physical Culture : A Textbook]. 3rd ed., rev. and enl. M., Fizkul'tura i Sport ; SportAkademPress, 2008. 542 p.

15. *Perspektivy ispol'zovaniya distancionnoj sistemy obucheniya pri realizacii obrazovatel'nogo processa disciplin po fizicheskoj kul'ture i sportu* [Prospects for Using a Distance Learning System in Implementing the Educational Process of Physical Culture and Sport Disciplines] / A. V. Ageev, V. Yu. Efimov-Komarov, L. B. Efimova-Komarova i dr. // *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* – Scientific Notes of the Lesgaft University. 2020. No. 4 (182). Pp. 3–9. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p3-10. EDN: FKEYJE.

16. Popova E. V., Abrashina I. V. *Sovremennye sredstva formirovaniya osnov zdorovogo obraza zhizni* [Modern Means of Forming the Foundations of a Healthy Lifestyle] // *Fitness: teoriya i praktika* – Fitness: Theory and Practice. 2015. No. 4. P. 12. EDN: YTLQPZ.

17. Puni A. C. *Psihologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyu v sporte* [Psychological Preparation for Competition in Sport]. M., Sport, 2023. 120 p.

18. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury : ucheb. dlya stud. vyssh. ucheb. zaved.* [The Theory and Methods of Physical Culture : A Textbook for Students of Higher Educational Institutions] / Yu. F. Kuramshin, V. I. Gri-gor'ev, N. E. Latysheva i dr. 4th ed., stereotype. M., Sovetskij sport (Soviet Sport), 2010. 463 p. EDN: QXWHTH.

19. Hadiullina R. R., Galyautdinov M. I. *Konceptual'nye osnovy ispol'zovaniya distancionnogo obucheniya v vuzah fizicheskoy kul'tury* [The Conceptual Foundations of Using Distance Learning in Universities of Physical Culture] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* – Theory and Practice of Physical Culture. 2014. No. 4. Pp. 57–60. EDN: SAJPJX.

20. Sharonova A. V., Lesheva N. S. *Sravnitel'nyj analiz obrazovatel'nyh onlajn-platform po fizicheskoy kul'ture v usloviyah distancionnogo obucheniya* [A Comparative Analysis of Educational Online Platforms for Physical Culture in the Context of Distance Learning] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* – Theory and Practice of Physical Culture. 2021. No. 6. Pp. 52–54. EDN: UCWNVY.

Поступила в редакцию: 27.03.2025

Принята к публикации: 11.12.2025