

Секция «Исследования в области физической культуры и спорта»

**Проблема построения дидактических процессов в учебном предмете  
«Физическая культура» на основе психофизиологических и педагогических  
принципов**

***Антипова Екатерина Андреевна***

*Студент (бакалавр)*

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

*E-mail: kat13rus@mail.ru*

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни, физическом развитии и воспитании личности. Однако эффективность учебного процесса по физической культуре часто недооценивается и не всегда базируется на научно обоснованных психофизиологических и педагогических принципах. Понимание и учет этих аспектов является критически важным для оптимизации обучения, повышения мотивации учащихся, предотвращения травматизма и достижения устойчивых результатов в физическом развитии и формировании личности [1].

Цель исследования – обосновать проблему построения дидактических процессов в учебном предмете «Физическая культура» на основе психофизиологических и педагогических принципов.

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов, акцентирующих внимание на здоровьесберегающих технологиях и индивидуальном подходе к обучению. Необходимость такой акцентуации отражением проблем современного общества. К примеру, растущая распространенность гиподинамии и связанных с ней заболеваний у детей и подростков, которые актуализируют проблему индивидуализации образовательного процесса в физическом воспитании. Учет психофизиологических особенностей каждого ученика позволит подобрать оптимальную нагрузку и методы обучения. Применение педагогических подходов, основанных на понимании возрастных особенностей и интересов учащихся, сделают уроки более привлекательными и результативными, что будет способствовать повышению потребности и мотивации учащихся к занятиям физической культурой. Однако многие учителя физкультуры недостаточно осведомлены о современных научных данных в области применения психофизиологических знаний в практике физического воспитания. Проблема осложняется недостаточной теоретической и методической разработанностью вопроса.

Психофизиологические особенности обучающихся разных возрастных групп играют ключевую роль в разработке эффективных методик физического воспитания. Возрастные периоды характеризуются специфическими особенностями развития организма, психики и двигательных способностей, учет которых позволяет педагогу правильно подбирать физические нагрузки, виды деятельности и методы тренировки, обеспечивая укрепление здоровья и повышение мотивации к регулярным физическим нагрузкам. При этом педагогам необходимо постоянно адаптировать методики и программы тренировок, ориентируясь на актуальные потребности и возможности каждой возрастной группы.

Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств основаны на сложных физиологических процессах, которые включают адаптацию нервной и сердечно-сосудистой систем, мышц других органов и тканей к физическим нагрузкам. Двигательная активность влияет не только на физическое состояние, но и на интеллектуальное и эмоциональное развитие. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения

способствуют улучшению когнитивных функций (память, внимание, мышление и способность к обучению). Включая физическую активность в повседневную жизнь, мы создаем условия для полноценного и гармоничного развития личности [2].

Методы и формы организации учебного процесса изучает такая наука как дидактика.

В контексте физического воспитания принципы дидактики приобретают особую специфику, обусловленную особенностями физической активности и формирования двигательных навыков. В основе дидактики физического воспитания лежат принципы сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации, наглядности, прочности, связи теории с практикой, динамичности и вариативности, оздоровительной направленности.

В качестве специфических аспектов применения принципов дидактики в физическом воспитании можно выделить:

- физическую нагрузку, при планировании которой учитывается уровень физической подготовки учащихся, их возраст и состояние здоровья; соблюдается баланс между интенсивностью и продолжительностью тренировки, чтобы избежать переутомления и травм;
- психологическую поддержку, так как успех в освоении физических навыков зависит от эмоциональной атмосферы на занятиях, где педагог должен поддерживать позитивный настрой, поощрять успехи и помогать преодолевать трудности;
- командный дух, когда принцип коллективизма помогает формировать навыки взаимодействия, взаимопомощи и ответственности.

Грамотное применение принципов дидактики в физическом воспитании обеспечивает эффективное развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни. Эффективное обучение и воспитание в физической культуре предполагает комбинацию различных методов, адаптированных к конкретной цели урока и особенностям учащихся:

1. методы словесного воздействия (рассказ, объяснение, беседа, инструктаж) эффективны для теоретической подготовки, развития когнитивных функций и понимания сути выполняемых действий;
2. наглядные методы (показ упражнений, наглядные пособия, имитация) используются для демонстрации техники упражнений, правильного положения тела, взаимодействия в командных играх (эффективны для формирования моторных навыков на начальном этапе обучения, помогают корректировать ошибки и технику выполнения);
3. практические методы (соревновательный, игровой, контрольный) заключаются в выполнении упражнений, направленных на развитие физических качеств и совершенствование спортивных навыков, развивают физические способности, формируют соревновательные качества и умение работать в команде;
4. методы стимулирования и контроля (поощрение, наказание, самооценка, взаимооценка, тестирование) применяются для мотивации и регулирования поведения учащихся, повышают мотивацию, чувство ответственности и самосознание.

На начальном этапе обучения преобладают методы показа, рассказа и инструктажа. Важную роль играют наглядные пособия и игровые элементы. На среднем этапе акцент смещается на практические методы, постепенно увеличивая сложность заданий. На завершающем этапе усиливаются соревновательные и контрольные методы, позволяющие оценить достигнутый уровень подготовки. Данная специфика применения дидактических методов обусловлена психофизиологическими возрастными особенностями детей и подростков.

Грамотное сочетание и адаптация к индивидуальным потребностям методов обучения и воспитания в физической культуре обеспечивают успешное овладение двигательными навыками и формирование положительного отношения к физической активности. А эф-

фективные уроки физической культуры могут стать противовесом негативным тенденциям.

Научный руководитель – Игнатьева Лия Евгеньевна, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин МГПУ имени М. Е. Евсевьева.

### **Источники и литература**

- 1) Дмитриева, О. А. Тенденции развития школьной физической культуры в современном мире / О. А. Дмитриева // Теория и практика обучения, развития, воспитания сегодня. Петрозаводск, 2025. С. 42-46.
- 2) Омарова, Е. Р. Двигательная активность как фактор успешной учебной деятельности студентов вузов / Е. Р. Омарова // Современные научные исследования: проблемы, тенденции, перспективы. Анапа, 2023. С. 69-73.