Петрейкина Светлана Николаевна
учитель, заслуженный учитель Чувашской Республики
Ядранская Валентина Анисимовна
учитель, заслуженный учитель Чувашской Республики
МБОУ «Новоатайская СОШ»
д. Новые Атаи, Чувашская Республика

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К РЕАЛИЗАЦИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ: ОПЫТ МЕЖПРЕДМЕТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Аннотация: *в статье представлен практический опыт интеграции физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной деятельности в образовательный процесс сельской школы через межпредметные связи с биологией, химией и географией. Авторы раскрывают методику проведения совместных мероприятий, направленных на формирование экологической культуры и здорового образа жизни учащихся 10–11 классов. Особое внимание уделено адаптивным технологиям работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и результатам проектной деятельности школьников. Приведены конкретные примеры уроков и внеурочных акций, реализованных в МБОУ «Новоатайская СОШ».*

Ключевые слова: *физическое воспитание, межпредметная интеграция, здоровьесберегающие технологии, экологическое образование, сельская школа, адаптивная физическая культура, проектная деятельность.*

Введение.

Проблема сохранения здоровья школьников остается одной из приоритетных в современном образовании. Статистика показывает тревожную тенденцию роста заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений зрения и сердечно-сосудистой системы среди учащихся. В условиях сельской школы, где ресурсы часто ограничены, особую значимость приобретает не количество доро-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

гостоящего оборудования, а качество педагогического взаимодействия и творческий подход учителей.

Наш совместный педагогический тандем – учитель физической культуры Петрейкина С.Н. и учитель естественно-научных предметов Ядранская В.А. – сложился на основе общего понимания того, что здоровье ребенка нельзя формировать изолированно. Физическая активность должна быть осознанной, научно обоснованной и связанной с пониманием процессов, происходящих в организме.

Цель данной работы – обобщить опыт интеграции теории и методики физического воспитания с преподаванием биологии, химии и географии для повышения эффективности здоровьесберегающей деятельности в нашей школе.

Теоретико-методические основы нашего подхода.

Традиционно физическое воспитание и изучение естественных наук существуют параллельно. Мы же предлагаем модель их тесного переплетения, основанную на следующих принципах:

Научная обоснованность двигательной активности. Каждое физическое упражнение подкрепляется знанием анатомии и физиологии.

Экологичность среды. Занятия проводятся не только в зале, но и на природе, что способствует как физическому развитию, так и экологическому воспитанию.

Индивидуализация и адаптивность. Учет особенностей каждого ребенка, включая тех, кто имеет ограничения по здоровью.

Практика реализации: от теории к действию.

1. Интегрированные уроки «*Биология + Физическая культура*».

Одним из ярких примеров нашей работы является серия интегрированных занятий для учащихся 10-го класса по теме «Физиологические основы выносливости».

Этап 1 (Кабинет биологии): учащиеся изучают механизм кислородного долга, роль митохондрий в энергообеспечении мышц, влияние лактата на рабо-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тоспособность. Проводится расчет индивидуального максимального пульса по формуле.

Этап 2 (Спортзал или стадион): под руководством учителя физической культуры выполняется тестирование: бег на дистанцию 1000 м (для девушек) и 3000 м (для юношей) в равномерном темпе. Перед стартом фиксируется ЧСС покоя, сразу после финиша – ЧСС нагрузки, через 1 минуту восстановления – ЧСС восстановления. (После расчета показатели ЧСС у учащихся 10 класса в покое было от 67 до 72 ударов в минуту, после финиша показатели ЧСС достигли до 112–120 уд.мин., после отдыха 15 мин показатели ЧСС у более подготовленных ребят снизились до 80 уд.мин. Это говорит о том, что физически хорошо подготовленные учащиеся восстанавливаются быстрее.)

Этап 3 (Анализ данных): Возвращаясь к кабинетам, учащиеся строят графики изменения пульса, рассчитывают коэффициент восстановления. На уроке химии обсуждается вопрос: почему при интенсивной нагрузке возникает чувство жжения в мышцах? (образование молочной кислоты).

Такой подход позволяет ученикам не просто «сдать норматив», а понять, как тренировать свое тело грамотно, избегая перегрузок.

2. Эколого-спортивные акции как форма оздоровительной физической культуры

В нашей школе традиционно проводятся мероприятия, сочетающие физическую активность с экологическим просвещением:

Экологический субботник: В 2025–2026 вся школа принимала активное участие по восстановлению заброшенного парка: создали альпийскую горку, посадили цветы, очистили от сорняков и поставили скамейки и качели.

Акция «*Чистый берег*»: в 2025–26 учебном году старшеклассники совершили пешеходный марш-бросок протяженностью 3–5 км вдоль реки нашей деревни Новые Атаи, собирая мусор. Это развивает выносливость, координацию движений и формирует ответственность за природу родного края.

Лесная олимпиада: Соревнования по ориентированию на местности с элементами знаний географии и биологии. В школьном парке ежегодно проводится

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

соревнование по ориентированию на местности. Участники соревнований не только находили контрольный пункт, но и определили вид дерева, измеряли температуру воздуха и почвы, ответили на вопросы по экологии.

Весенняя капель. В марте 2025 года с учащимися 6–7 классов выезжали в поход на лыжах в целях изучения снежного покрова.

День Земли. Ежегодно в нашей школе в апреле проводится Спортивный праздник, включающий эстафеты с заданиями на тему раздельного сбора отходов, энергосбережения и охраны водных ресурсов (если в прошлом году участвовали отдельные классы, то в этом году привлекли всю школу и проводили экологическую неделю).

Эти мероприятия показывают высокую эффективность: учащиеся воспринимают физическую нагрузку не как принуждение, а как часть интересного приключения.

3. *Адаптивная физическая культура*: *инклюзия в действии*.

Работа с детьми, имеющими особенности развития, требует особого такта и профессионализма. В нашей практике применяются следующие методы:

Индивидуальные траектории: для учащихся с ОВЗ разрабатываются упрощенные комплексы упражнений, согласованные с врачом и учителем биологии (с учетом противопоказаний).

Групповая поддержка: на уроках физической культуры создаются смешанные группы, где более подготовленные дети помогают сверстникам с ограничениями. Это формирует толерантность и навыки командной работы.

Сенсорная интеграция: Использование элементов йоги и дыхательных гимнастик, которые преподаются на стыке уроков биологии (изучение дыхания) и физкультуры (релаксация).

Роль проектной деятельности.

Учащиеся под нашим руководством активно участвуют в исследовательских проектах. Например, проект «Влияние регулярных занятий легкой атлетикой на показатели артериального давления подростков» позволил школьникам

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

собрать реальные данные, провести статистический анализ и сделать выводы о пользе систематических тренировок.

Другой проект, «Экологический след спортивного питания», исследовал состав популярных спортивных батончиков и напитков с точки зрения химии и их влияния на организм с точки зрения биологии.

Такие проекты развивают критическое мышление, навыки исследования и укрепляют связь между теорией и практикой.

Результаты нашей работы.

За последние годы мы наблюдаем положительную динамику.

1. Повышение мотивации: Учащиеся 10–11 классов стали более осознанно относиться к урокам физкультуры, понимая их биологическую значимость.

2. Улучшение показателей здоровья: Снижение количества пропусков уроков по болезни среди активных участников спортивных секций.

3. Высокие академические результаты: Качество знаний по биологии, химии и географии стабильно держится на уровне 70–100%, что свидетельствует о глубоком усвоении материала через практику.

4. Победы в конкурсах: Наши ученики становятся призерами муниципальных и республиканских этапов олимпиад по экологии, биологии и проектных конкурсов («Юннатская страна», «Достижения Первых». Участвуют на спортивных соревнованиях по легкой атлетике, лыжным гонкам различного уровня. Становятся призерами и победителями: Легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Советская Чувашия», Соревнования по лыжным гонкам, ежегодно наша школа принимает участие в Всероссийских соревнованиях школьников «Президентские состязания» среди сельских класс-команд.

5. Социальная адаптация: Дети с ОВЗ успешно интегрированы в коллектив, участвуют в общих мероприятиях наравне со сверстниками, участвуют на спортивных соревнованиях и показывают неплохие результаты (Васильев Ринат по лыжным гонкам занимает призовые места).

Заключение.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Опыт МБОУ «Новоатайская СОШ» доказывает, что теория и методика физического воспитания достигают максимальной эффективности только в системе междисциплинарного взаимодействия. Сотрудничество учителя физической культуры и учителей естественно-научного цикла создает уникальную образовательную среду, где здоровье формируется не через принуждение, а через понимание, интерес и радость движения.

Мы убеждены, что именно такой интегративный подход способен воспитать поколение здоровых, физически развитых и экологически грамотных людей, готовых к вызовам современного мира.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2013. – 238 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 448 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2006. – 478 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: приказ Министерства просвещения РФ : от 31 мая 2021 г. №287.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – 2-е изд., стер. – Москва : Советский спорт, 2004. – 238 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)