

УДК 796.011.3

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ**

М.В. Сыцевич, ассистент кафедры физической культуры и спорта
Полесский государственный университет

Снижение объема естественной двигательной активности и однообразие упражнений на уроках физической культуры осложняют развитие физических качеств младших школьников. В исследованиях, посвященных оптимизации двигательной активности детей, подчеркивается, что для данного возраста существенное значение имеют эмоциональная насыщенность занятий, вариативность движений и наличие содержательной мотивации [1, с. 28-30]; [3, с. 13-18]. Одновременно экологическое образование младших школьников требует практико-ориентированных форм работы, позволяющих включать ребенка в непосредственное взаимодействие с природной средой [2, с. 17]. Это делает перспективной интеграцию экологического и физического воспитания, при которой двигательные задания приобретают познавательный смысл и выполняются в более естественной и насыщенной среде [4, с. 63-65].

Целью исследования являлось определение динамики физической подготовленности младших школьников при включении экологически ориентированных занятий в физкультурно-оздоровительную работу. Исследование проводилось на базе средней школы № 3 г. Лунинец и Язвинской средней школы. В педагогическом эксперименте приняли участие 37 первоклассников 6-7

лет: экспериментальную группу составили 16 детей, контрольную - 21. Для оценки физической подготовленности использовались бег на 30 м, челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед и шестиминутный бег.

На констатирующем этапе статистически значимых различий между группами не выявлено. Так, результат бега на 30 м составил $7,0 \pm 0,2$ с в экспериментальной группе и $7,2 \pm 0,4$ с в контрольной, челночного бега 3 x 10 м - $11,1 \pm 0,2$ и $11,2 \pm 0,08$ с, прыжка в длину с места - $110 \pm 3,4$ и $100 \pm 3,8$ см соответственно. В шестиминутном беге школьники экспериментальной группы преодолевали 675 ± 73 м, контрольной - 698 ± 33 м; в наклоне вперед показатели составили $6,0 \pm 2,0$ и $7,1 \pm 0,4$ см. Полученные данные позволили рассматривать группы как исходно сопоставимые.

В начале исследования высокий уровень физической подготовленности имели 19% учащихся экспериментальной группы и 21% контрольной, средний уровень - 25% и 29%, низкий - 56% и 50% соответственно. На формирующем этапе в экспериментальной группе реализовывалась программа «ЭКО-физ», включавшая подвижные игры на природе, экологические эстафеты, прогулки-наблюдения, прохождение экотропы и задания поискового характера. Принципиально важно, что двигательное действие включалось в конкретную игровую или познавательную ситуацию. Контрольная группа занималась по традиционной программе физического воспитания.

Таблица – Динамика уровней физической подготовленности учащихся, %

Группа	Период	Высокий	Средний	Низкий
Э	начало	19	25	56
Э	конец	67	33	0
К	начало	21	29	50
К	конец	48	17	35

Как видно из таблицы, в экспериментальной группе доля учащихся с высоким уровнем физической подготовленности увеличилась на 48 процентных пунктов, тогда как в контрольной - на 27 процентных пунктов. При этом низкий уровень в экспериментальной группе был полностью устранен, а в контрольной сохранялся у 35% детей. Следовательно, экологически ориентированные занятия обеспечили не только количественный прирост отдельных показателей, но и более благоприятное перераспределение общей структуры физической подготовленности.

По данным итогового тестирования учащиеся экспериментальной группы статистически значимо превосходили сверстников контрольной группы по большинству контрольных упражнений. Полученный эффект можно объяснить увеличением двигательной плотности занятий, более высоким эмоциональным включением детей и вариативностью двигательных задач. Природная среда расширяла пространство движения, а экологический сюжет переводил упражнение из формального повторения в мотивированное действие, что особенно важно для младшего школьного возраста.

С педагогической точки зрения принципиально важно, что положительный эффект был достигнут не за счет механического увеличения объема нагрузки, а благодаря изменению структуры деятельности. В условиях экотропы, подвижной игры и поискового задания ребенок последовательно выполнял беговые, скоростно-силовые и координационные действия, не утрачивая интереса к занятию. Такое сочетание познавательной и двигательной составляющих повышало активность учащихся, снижало число пассивных эпизодов на уроке и создавало условия для более устойчивого развития физических качеств.

Важно подчеркнуть, что положительная динамика достигалась без использования сложного оборудования и специальных площадок. Практическая ценность подхода заключается в его доступности для обычной школы: он может быть реализован при использовании пришкольной территории, безопасного маршрута и методически продуманных игровых заданий экологической направленности. Это позволяет рассматривать программу «ЭКО-физ» как реально применимый инструмент повышения качества физкультурно-оздоровительной работы.

Таким образом, включение экологически ориентированных занятий в физкультурно-оздоровительную работу младших школьников обеспечивает более выраженную положительную динамику физической подготовленности по сравнению с традиционной организацией занятий и может быть рекомендовано к использованию в практике начальной школы.

Список использованных источников

1. Лебедева, Н. Т. Пути оптимизации двигательной активности детей и подростков / Н. Т. Лебедева, В. И. Глейзеров, Н. А. Болдина // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 1. - С. 28-30.
2. Николаева, С. Н. Теория и методика экологического образования младших школьников : учеб. пособие / С. Н. Николаева. - М. : Академия, 2013. - 272 с.
3. Бальсевич, В. К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ / В. К. Бальсевич, В. Г. Большенков, Ф. П. Рябинцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 2. - С. 13-18.
4. Коновалов, И. Е. Интеграция экологического образования и физической культуры для формирования у дошкольников знаний о природе / И. Е. Коновалов, Э. И. Бекчиндаева // Теория и практика общественного развития. - 2014. - № 5. - С. 63-65.