**Актуальность темы заключается в том, что необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.**

**Объект исследования: двигательная активность школьников.**

**Предмет исследования: влияние двигательной активности на успешность выполнения школьной программы.**

**Цель исследования: определить влияние двигательной активности на успешность выполнения школьной программы.**

**Характеристика двигательной активности школьников**

**Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учетного дня) и периодической, которая может быть разнообразной. Двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха), а ее структура зависит от возрастной группы детей. Это связано с тем, что у младших школьников больше доля неорганизованной двигательной активности, но значительно меньше доля тех ее видов, которые относятся к трудовой деятельности. Некоторые виды двигательной активности взаимозаменяемы. Например, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных) вполне сопоставимы по интенсивности и объему физической нагрузки [3].**

**Два урока физкультуры в неделю не компенсируют дефицита физической нагрузки. Для школьников занятия физическими упражнениями должны занимать 8-12 ч в неделю. Даже трех уроков физкультуры явно не хватает для удовлетворения биологической потребности растущего организма в движении.**

**При поступлении детей в школу одним из факторов, препятствующих нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности почти наполовину. В деятельности учащихся преобладает статический компонент: 80-85% дневного времени они находятся в сидячем положении. Даже младшие школьники проводят в подвижных играх, беге, ходьбе не более 20% времени суток, хотя именно для них характерна плохая переносимость статических нагрузок: их организм более адаптирован к кратковременным динамическим нагрузкам [5].**

**Как отмечают физиологи, складывается парадоксальная ситуация: для успешного усвоения учебной программы ребенку нужна повышенная умственная работоспособность, а необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности, наоборот, приводят к ухудшению снабжения организма, мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности [2].**

**С гиподинамией связывают повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, нарушений обмена веществ, ожирения, расстройств эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата. При недостаточной физической нагрузке прогрессирует снижение способности эритроцитов переносить кислород к мышцам, тканям, головному мозгу. Для растущего организма это чревато нарушениями развития, снижением интеллектуальной продуктивности, ухудшением памяти и т.д. Ребенок становится более вялым и раздражительным, эмоционально неустойчивым, не способным к концентрации усилий – как физических, так и умственных. Это отражается и на показателях физического развития, особенно заметных на уроках физкультуры, в турпоходах. Общий уровень здоровья у таких молодых людей заметно ниже, чем у получавших достаточную, гармоничную физическую нагрузку. После окончания школы юноши, страдавшие гиподинамией, с трудом адаптируются к армейской службе, имеют ограничения для выбора профессии. У девушек возникают проблемы при родах.**

**Двигательная активность детей должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к их переутомлению. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит, в основном, на уроках физкультуры. При различных формах их проведения, в зависимости от темы и специфики, учащийся по-разному реализует суточную потребность в физической нагрузке. На уроках волейбола, баскетбола, других подвижных игр, плавания – около 27%; при занятиях легкой атлетикой – около 40%; на уроках лыжной подготовки – 57%. Хотя на уроках гимнастики реализуется лишь около 10% двигательной активности, это не снижает значимости таких уроков, поскольку именно на них обеспечивается преимущественное формирование жизненно важных двигательных координации [1].**

**Построение уроков физкультуры в интересах здоровья школьников – отдельная проблема, имеющая значение для учителей физкультуры. В процессе проведения тематических семинаров и знакомства с работами, поданными на конкурс «Учитель года», вырисовывается замечательная картина творчества учителей – энтузиастов здоровья. Они приобщают к такой деятельности не только своих учеников, но и их родителей, а также коллег-педагогов.**

**Обратим внимание на принцип, которым должны руководствоваться и учитель физкультуры, и администрация образовательного учреждения: «Физкультура без освобожденных!» Парадокс: ослабленные, болезненные учащиеся, как раз больше других нуждающиеся в восстановлении и укреплении здоровья, в том числе средствами физической культуры, от таких уроков освобождаются, проводя и эти 45 мин без активного движения.**

**Наибольший оздоровительный эффект оказывают занятия плаванием и лыжами, так как первые проходят в водной сфере, а вторые - на снежной поверхности, что значительно облегчает движения, оказывает закаливающее действие, имеет положительный следовой эффект. В результате реализации внеурочных форм ребенок может удовлетворить до 40% потребности в двигательной активности [4].**

**Для исследования были выбраны учащиеся 2-Б класса МАОУ СШ №143.**

**Нами была разработана анкета.**

**Анкета.**

**Любишь ли ты заниматься спортом? (Да, нет)**

**Каким видом спорта ты занимаешься? (перечисли)**

**Сколько раз в неделю у тебя тренировки?**

**Какие кружки посещаешь? (перечисли).**

**Соблюдаешь ли ты режим дня? (Да, нет)**

**Тебе нравится учиться в школе?**

**В январе было проведено анкетирование. В анкете приняли участие 29 человек, в результате 18 человек – 68% опрошенных занимается спортом. Из них 7 мальчиков – 88,8% и 11 девочек – 61,1% спортсмены.**

**Мальчики занимаются боксом, дзюдо, футболом, баскетболом, самбо, сноубордом.**

**Девочки занимаются гимнастикой, плаваньем, фигурным катанием, танцами.**

**Количество тренировок у опрошенных 3-6 раз в неделю, но при этом 13 человек (68%), помимо занятий спортом, успевают посещать дополнительные кружки (английский язык, рисование, бумагопластика и т.д.)**

**Среди детей, которые не занимаются спортом всего лишь 4 человека (36,4%) посещают дополнительные кружки.**

**Т.е. можно сделать вывод, что занятия спортом дисциплинируют и организуют ребенка.**

**У классного руководителя 2Б класса мы получили данные о средней успеваемости учащихся класса. Сделали анализ полученных данных. Результат анализа представлен в таблице.**

**Таблица**

**Успеваемость у учеников 2Б класса**

**Категория учащихся**

**Средний бал**

**Мальчики**

**Девочки**

**Всего**

**Спортсмены**

**4,67**

**4,85**

**4,78**

**Не занимающиеся спортом**

**4,29**

**4,64**

**4,55**

**Мы проанализировали средний бал успеваемости у спортсменов и у учеников, которые не занимаются спортом и можно сделать вывод, что средний бал у спортсменов выше и составляет – 4,78, чем у детей, которые не занимаются спортом – 4,55.**

**Особенно большая разница в оценках выявлена среди мальчиков, так у мальчиков-спортсменов средний бал 4,67, тогда как у остальных мальчиков, только лишь 4,29.**

**Вместе с тем мы провели опрос родителей, на тему обучения в школе детей-спортсменов, было опрошено 63 человека и получены следующие результаты, на вопрос: как учатся дети-спортсмены по мнению родителей, были получены ответы:**

**на 5 – 8,6%**

**на 4-5 – 72,3%**

**на 3-4 – 19,1%**

**Т.е. большинство родителей считают, что занятия спортом положительно влияют на школьную успеваемость.**

**Вывод: занятия спортом положительно влияют на здоровье детей и успеваемость в школе.**

**Мы провели наблюдение на уроках и на переменах за нашими одноклассниками.**

**Результаты наблюдения:**

**Ребята-спортсмены на уроках гораздо активнее своих одноклассников, не занимающихся спортом. Они всегда готовы к уроку, они хотят к доске, они любознательные, не стеснительные, внимательные и дисциплинированные.**

**Наблюдение на переменах показало, что ребята-спортсмены на переменах более подвижны, они не сидят за партами и не играют в телефоны. Они активные и интересные собеседники. У них много друзей.**

**Кроме этого ребята-спортсмены принимают активное участие во всех мероприятиях класса и школы.**

**Заключение**

**Исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что физически крепкие и занимающиеся спортом дети имеют в школе хорошую успеваемость. Кроме этого учащиеся-спортсмены имеют много друзей. Они активны в любой деятельности.**

**Мозг получает больше кислорода и питательных веществ, и поэтому лучше работает. Чем чаще и глубже человек дышит, тем больше кислорода поступает в кровоток. Это способствует образованию нервных клеток в головном мозге, которые как раз и отвечают за нашу память и мышление. Но главное – благодаря активным занятиям спортом мозг увеличивается в объеме. Спорт – важный помощник в учёбе [1].**

**Список литературы**

**Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. 2-е издание. - М., Советский спорт, 2005.**

**Энциклопедический словарь юного спортсмена / И.Ю. Сосновский, А.М.Чайковский / - М., Педагогика, 1980. - 480с.**

**http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/wa/Main?level1=main & level2=articles&textid=966**

**http://referatwork.ru/refs/source/ref-41436.html#**

**http://stanovskaya.ru/index.php?catid=2:2010-01-02-19-25-05&id=295:2012-04-24-11-33-57&Itemid=3&option=com\_content&view=**

**http://www.vigivanie.com/sport/1193-fiz.html**