

Публикация на тему:

«ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УЧЕБНУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ».

Введение

1 Влияние различных видов спорта на учебную успеваемость школьников

1.1. Развитие интеллектуальных способностей средствами физической культуры на примере бадминтона

1.2. Развитие субъектных свойств личности в условиях спортивной деятельности

2. Физическая культура в школе и образовательных учреждениях

3. Практическое влияние занятий спортом на школьную успеваемость учеников

4. Заключение

Введение

Еще в начале прошлого столетия В.А. Сухомлинский заметил, что "отставание в учебе лишь результат плохого здоровья". Развивая эту мысль, можно сделать заключение, что хорошее здоровье – залог успешного обучения. Следовательно, занятия физической культурой и спортом, укрепляя здоровье, способствуют гармоничному развитию ребенка и интеллектуальному, и физическому, и эмоциональному.

Актуальность: современные дети растут и развиваются в эпоху искусственного интеллекта, где компьютеры, ноутбуки, сложные коммуникационные аппараты притягивают их внимание, удерживая перед монитором. Вследствие этого, большая часть свободного времени, которое должно было бы быть потрачено на прогулки, занятия физической культурой и спортом, просиживается детьми в душных, мало проветриваемых помещениях, мешая нормальному физическому развитию и нанося вред здоровью - формируя неправильную осанку. Что самое страшное, многие родители считают, что пусть лучше ребенок будет дома за компьютером, чем неизвестно где, имея в виду различные клубы по интересам и спортивные секции. Но, как известно, все хорошо в меру. И в жизни ребенка должно быть место и играм, и спорту, и обучению, и компьютерам. Учитывая все вышеперечисленное, можно считать тему данной работы: "положительное влияние физической культуры и спорта на учебную успеваемость школьников", весьма актуальной и очень важной на сегодняшний день.

Объектом данной работы является учебная успеваемость школьников. Предметом - влияние занятий физической культурой и спортом на интеллектуальное развитие человека.

Гипотеза: ознакомившись с некоторыми статьями в прессе и учебной литературе, предполагаю, что проводимые исследования подтвердят наличие прямой зависимости школьной успеваемости детей от их занятости в различного рода спортивных секциях.

Целью данной работы вижу выявление положительного влияния всестороннего развития на школьную успеваемость.

В процессе рассмотрения данного вопроса, считаю необходимым решение следующих задач:

Изучить библиографию по затронутой проблематике;

Провести опрос школьников и педагогов о влиянии спорта и физической культуры на успеваемость в школе;

Установить зависимость школьной успеваемости учеников от занятости их во внешкольных кружках и секциях.

Эти задачи считаю возможным решить посредством статистического и библиографического методов исследования.

1 Влияние различных видов спорта на учебную успеваемость школьников

Слабое здоровье и отставание в физическом развитии многие исследователи отмечают как один из возможных факторов "умственной слабости" (А. Бине). Главная причина данной ситуации — гиподинамия. В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов, что приводит к нарушению регулирующей функции мозга и отражается на работе всех внутренних органов. Следовательно, развитие опорно-двигательного аппарата, предотвращение нарушений осанки, стимулирование функции сердечнососудистой и дыхательной систем служат необходимым условием для нормального роста и развития детского организма (в том числе умственного).

Физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию ребенка и подготовке его к дальнейшей самостоятельной жизни. Тогда как спорт, зачастую, является так называемой "школой жизни". Ведь в спорте ребенок учится не только играть в тот или иной вид игровой деятельности (если речь идет об игровых видах спорта), но и работе в команде, тактике, стратегии, учиться проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и в своей команде на ограниченном пространстве (особенно в соревновательной деятельности), принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни и многому другому, что сопутствует ребенку в спорте.

При этом различные виды спорта по-разному развивают ребенка и влияют на интеллектуальное развитие. Например, шахматы не самым значительным образом развивают мышцы, силу и быстроту реакции. Но это только на первый взгляд, ведь спортивная составляющая шахмат очень велика. Во-первых, класс игрока определяется его разрядом. Во-вторых, по шахматам проводятся турниры, игроки побеждают или проигрывают. Здесь, как и в любом виде спорта, важны умение собраться и физическое здоровье (несколько часов за доской - это серьезная нагрузка). Поэтому, кстати, на сборах дети не только шахматами занимаются, но и на лыжах ходят, в футбол играют. При этом добиться хороших результатов в шахматах может любой, независимо от роста, силы или гибкости. Здесь важно другое - внимание, комбинационное мышление, логика. Начинать учить ребенка играть в шахматы можно уже лет с четырех. А шахматный кружок поможет ему подготовиться к 1-му классу. Дети учатся записывать партии, а буквенно-цифровые обозначения на шахматной доске - это та же система координат. У маленького шахматиста в школе не будет проблем с тем, сколько клеточек надо отступить и где провести линию. Он сможет решать задачки в уме и сосредоточиться, делая уроки. И с логикой у тех, кто играет в шахматы, все в порядке, они умеют просчитать множество вариантов, внимательны, у них хорошая память и, как правило, оценки в школе соответствующие.

Развитие интеллектуальных способностей средствами физической культуры на примере бадминтона

Бадминтон является своеобразным комплексом движений человеческого тела и средством обучения многообразным двигательным навыкам. Чем они выше по своему уровню и чем богаче их запас, тем человек успешнее справляется в труде с незнакомыми для него двигательными задачами. Более высокая культура двигательных навыков

позволяет быстрее довести нужные движения до автоматизма и тем самым освободить сознание для решения других задач. С совершенствованием орудий производства все большему числу профессий необходимы тонкое мышечное чувство кисти руки, едва уловимое движение пальцев, на основе которых совершенствуется качество двигательной деятельности. Пожалуй, ни один вид спорта не обладает такой богатой палитрой движения кисти, микро движений пальцев, как это имеет место в бадминтоне. Надо отметить, что мелкие движения пальцев — довольно сложный вид двигательной деятельности. Они требуют гораздо большей координации со стороны нервной системы, чем простые силовые движения всей руки. За изощренность мелких движений пальцев руку бадминтонистов высокого класса сравнивают с рукой скрипача. Известно, что развитие тонкой моторики кисти положительно коррелирует с развитием интеллектуально — мнестических функций, например, письмом.

Бадминтон, как спортивная игра, развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке. Эта игра подвижная, дающая большую нагрузку многим группам мышц, она способствует гармоничному развитию тела и, как бы, одевает человека в "мышечную одежду", тем самым, украшая его. Сформированное игрой тело вызывает восхищение и способствует зрелищности игры.

Бадминтон не только в высокой степени удовлетворяет потребность организма в нагрузке через движение, но и позволяет достигать совершенства движений меньшими усилиями над собой. Бадминтон, давая значительную нагрузку всем группам мышц, всем системам организма, создает значительный биологический резерв высокой работоспособности. У человека, тренированного бадминтоном, в организме происходит более быстрое включение в оптимальный режим работы, а, следовательно, для него характерна и более высокая работоспособность. Таким образом, бадминтон современен тем, что в плане двигательных навыков учит "умению уметь", дает своеобразную общую "технология" осуществления трудовых движений, создает запас двигательных навыков. Помогает обрести необходимую физическую и психологическую готовность к более быстрому и успешному овладению новой специальностью, которая основана на точных двигательных навыках.

Для успеха игры в бадминтон почти каждое движение должно быть "умным" как на соревнованиях, так и на тренировках. Недаром в нем утвердилась поговорка: "Играй сначала головой, затем ногами и только потом рукой". В игре не надо бежать раньше, чем сообразит голова. Больше того, необходимо, чтобы голова лучше думала, давала больше покоя ногам. Это дает время для расслабления мышц, для восстановления физических и духовных сил. Нередко спортсмены высокого класса на ответственных соревнованиях заявляют, что умственно устали больше, чем физически.

Значительное интеллектуальное начало бадминтона определяется и тем, что это - игра рукой. Роль ее в умственном развитии человека общеизвестна. Недаром И. Кант определял значение руки как "вышедшего наружу мозга". Для большинства антропологов, очевидно, что именно освобождение рук сыграло важную роль в процессе гоминизации. Благодаря "умной" руке игрок осуществляет самые тонкие задуманные удары, которые не только приносят желанное очко, но и могут вызвать всплеск интеллектуальной радости от удачно осуществленного замысла. К тому же считается, что движение кисти в момент соприкосновения ее с ручкой ракетки активизирует деятельность коры больших полушарий мозга. Все больше спортсменов увлекаются "умными" видами спорта, позволяющими гармонически сочетать физическое и умственное совершенствование. В числе таких видов спорта особо ценится бадминтон. Среди зачинателей российского бадминтона были в основном люди умственного труда, да и среди сегодняшнего поколения игроков они составляют большинство. Игра прельщает их тем, что в ней они видят хорошую возможность переключиться с одной умственной деятельности на другую умственную деятельность, спортивную. Игровой характер бадминтона способствует

снятию отрицательного воздействия на человека монотонности некоторых профессий. Он является своеобразным средством перемены рода деятельности по закону перемены труда, плодотворного для жизнедеятельности человека.

Спортивный бадминтон по статистическим данным является одним из сложных тактических и техничных игр, он входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам на организм спортсмена среди игровых видов спорта. С его исключительно высокими требованиями к функциональной подготовке спортсмена все более остро встает вопрос о необходимости научно обоснованного подхода к управлению процессом спортивной тренировки. Интерес к вопросам подготовки спортсменов-бадминтонистов различных квалификаций со стороны тренеров, ученых, и спортивных руководителей закономерен, так как деятельность участников игры в спортивный бадминтон отличается от других видов тем, что в бадминтоне спортсмены готовятся к трем категориям игровой деятельности: одиночной, парной и смешанной встречам. Каждая категория определяет особый вид физической и психологической нагрузки на организм спортсмена.

1.2 Развитие субъектных свойств личности в условиях спортивной деятельности

Субъектными характеристиками человека являются активность, способность к развитию и интеграции, самодетерминации¹, саморегуляции, самодвижению и самосовершенствованию.

Для изучения возможностей спорта как образовательной среды, способствующей становлению субъектности, под руководством автора доктора психологических наук, профессора Г.Б. Горской осуществлен научный проект поддержанный Российским гуманитарным научным фондом (проект № 02-06-00450 а/ю, 2002-2003 гг.).

В исследовании решались следующие задачи:

1) изучение возрастной динамики и тендерных особенностей показателей социально-психологической адаптации спортсменов, рассматриваемых нами как критерий субъектности личности;

2) анализ особенностей интеллектуального развития, самосознания спортсменов и их взаимоотношений с ближайшим социальным окружением как факторов становления субъектности;

3) разработка и апробация обучающих программ, ориентированных на развитие личностных и инструментальных предпосылок субъектности спортсменов.

Исследованная выборка (более 500 человек) включала спортсменов обоего пола и их сверстников, не занимающихся спортом. Она была подразделена на три возрастные группы: 12-13 лет, 14-15 лет, 20-24 года. Это позволило установить возрастную динамику становления субъектности спортсменов.

В результате проведенного исследования установлены факторы, способствующие и препятствующие формированию субъектности у детей подросткового и юношеского возраста, занимающихся спортом.

Позитивной стороной влияния занятий спортом на социальную адаптацию является наблюдаемое у спортсменов по мере продолжения занятий спортом возрастание интернальности, принятия других, а также снижение показателя доминирования. Следовательно, спорт дает спортсменам возможность испытать успех, достигнутый собственными усилиями, побуждает к выстраиванию конструктивных отношений с окружающими, без которых невозможно приобретение мастерства. Приобретаемый опыт взаимоотношений в процессе спортивной деятельности способствует формированию у юных спортсменов готовности принимать партнеров по совместной деятельности такими, каковы они есть. Достигаемые реальные успехи снижают потребность в самоутверждении через социальное доминирование. Рост интернальности и позитивного самоотношения,

отмечаемый у спортсменов по мере повышения мастерства и появления реальных достижений, способствует снижению показателей доминирования и агрессивности.

К негативным аспектам влияния занятий спортом относится изменение нормативного развития взаимоотношений со значимыми другими. Его индикатором является ослабление тенденции к усилению значимости сверстников как партнеров по общению при одновременном усилении ориентации на семью, а также выраженная потребность спортсменов в помощи и защите, которая не обнаруживается в такой степени у их сверстников, не занимающихся спортом. Причиной изменения нормативного направления развития взаимоотношений с социальным окружением является свойственное спорту соперничество, усиливающее эмоциональную напряженность и вызывающее потребность в психологической поддержке, главным источником которой является семья. Еще одно негативное последствие занятий спортом - отмечаемая у спортсменов узость Я-концепции, индикатором которой служит достоверно более низкое число признаков самоописания, которые дают спортсмены по методике "Кто я?" по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом.

Влияние занятий спортом на социально-психологическую адаптацию имеет выраженные тендерные аспекты. Спортсмены всех исследованных возрастных групп имеют более высокие показатели социально-психологической адаптации, чем их сверстники, не занимающиеся спортом. У спортсменок обнаруживается разнонаправленность влияния занятий спортом на показатели социально-психологической адаптации. Спортсменки имеют более высокие по сравнению со сверстницами, не занимающимися спортом, показатели интернальности и принятия других, но уступают им в показателях адаптированности, принятия себя, эмоционального комфорта. Снижение показателей социально-психологической адаптации у спортсменок отмечается в разной степени в зависимости от степени соответствия вида спорта тендерным стереотипам. Это снижение более заметно у гандболисток, чем у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Спортсмены разного пола различаются по особенностям взаимоотношений с ближайшим социальным окружением. В возрасте 12-13 лет у девочек-спортсменок обнаруживается усиление значимости сверстников как партнеров по общению, в то время как мальчики выделяют как значимых членов социального окружения родителей и других членов семьи. Такая тенденция прослеживается и в 14-15 лет. У 20-24-летних снижаются достоверные различия между спортсменами и спортсменками по значимости лиц из ближайшего социального окружения благодаря повышению значимости родителей и других взрослых у девушек. Более выраженная ориентация на семью у спортсменов мужского пола, которая устойчиво прослеживается во всех исследованных возрастных группах, может быть следствием давления на них тендерного стереотипа, включающего ожидание от мужчин высоких достижений.

У спортсменов разного пола обнаруживаются различия когнитивной и аффективной регуляции социально-психологической адаптации. У спортсменов с возрастом увеличивается значимость когнитивной регуляции. У спортсменок такой тенденции не обнаруживается. По-видимому, конкуренция, эмоциональная напряженность, характерная для спорта, усиливает свойственную женщинам склонность к эмоциональному, а не рациональному восприятию значимых жизненных ситуаций.

Исследования обнаружили существенные различия в возрастной динамике показателей социально-психологической адаптации у спортсменов разного пола и у их сверстников, не занимающихся спортом, как по характеру различий, так и по степени их проявления. Основная тенденция состоит в том, что от младшей группы к старшей у занимающихся спортом различия между спортсменами разного пола уменьшаются, а у их сверстников, не занимающихся спортом, увеличиваются.

В старшей возрастной группе различия показателей юношей и девушек, не занимающихся спортом, достоверны по 6 показателям из 7. Юноши превосходят девушек

по показателям интернальности, доминирования, принятия других, а у девушек достоверно выше показатели адаптированности и самопринятия, у них же значительно ниже, чем у юношей, показатель эскапизма. В группе спортсменов 20-25 лет достоверно только превосходство юношей над девушками по показателю доминирования. Остальные же показатели практически одинаковы. Близко к достоверному уровню лишь различие по показателю принятия других, который выше у девушек-спортсменок.

Усиление различий показателей социальной адаптации с возрастом у девушек и юношей, не занимающихся спортом, можно, по-видимому, расценить как следствие усвоения ими тендерных ролей. Отсутствие существенных различий в показателях социальной адаптации между юношами и девушками, занимающимися спортом, скорее всего, одно из следствий профессионализации, в результате которой усвоение тендерной роли девушками-спортсменками осложняется противоречиями между традиционной женской моделью поведения и требованиями "мужского" вида деятельности, каким является спорт. В спорте в силу его соревновательности, конкурентности более адаптивными оказываются маскулинные модели поведения, которые усваивают не только юноши, но и девушки, занимающиеся спортом. Сравнение уровня интеллектуального развития у спортсменов трех возрастных групп, указанных выше, и у их сверстников, не занимающихся спортом, показало, что занятия спортом не препятствуют нормальному интеллектуальному развитию. Если в группах подростков 12-13 лет у юных спортсменов показатели интеллектуального развития несколько ниже, чем у их ровесников, не занимающихся спортом, хотя и находятся в пределах возрастной нормы, то в более старших группах различия между спортсменами и не занимающимися спортом становятся менее заметными.

2 Физическая культура в школе и образовательных учреждениях

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы.

Основной задачей физического воспитания в школе является:

а) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию детей. Эта задача должна быть в центре внимания всего педагогического коллектива, школьного врача и родителей. Она решается прежде всего на уроках физической культуры, а также при проведении различных физкультурно-оздоровительных и других мероприятий;

б) здоровье – это такое состояние организма, которому свойственно не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Хорошее здоровье определяется нормальным расположением, устройством и правильным функционированием органов тела, отсутствием предрасположений к заболеваниям, приятным самочувствием;

в) нормальное физическое развитие – это изменение строения и функций организма, происходящие в соответствии с ростом школьника.

Урок физкультуры является своеобразной основой физкультурно-спортивной грамоты. Если на уроке прививаются необходимые умения и навыки, сам урок вызывает у школьников интерес и удовлетворение, то можно говорить о формировании у них устойчивой привычки заниматься спортом.

Оздоровительное влияние уроков физической культуры надо рассматривать в двух аспектах. Во-первых, это прямое воздействие физических нагрузок на организм школьника. Во-вторых, обучение школьников для самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеурочное время, так как урок (и при большей моторной плотности) не обеспечивает даже суточной потребности организма в двигательной деятельности.

В подростковом возрасте происходит развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные для здоровья факторы, так и на благоприятные (в частности, на занятия оздоровительной физкультурой).

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с четким соблюдением режима дня являются надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других). Так же способствуют мобилизации жизненно важных функций организма, двигательных способностей (выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты). Воспитывают таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе.

Правильно образованный двигательный режим школьников не только улучшает их физическое развитие, но и способствует повышению их успеваемости в школе.

Во многих школах у большого количества детей стоит диагноз нарушение осанки. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения этого заболевания, сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях, длительное сидение за столом, искривление позвоночника при письме, неправильно подобранная мебель и прочие).

Слабость мышц спины, неправильная осанка способствует раннему появлению остеохондроза, неблагоприятному положению внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функций). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках в длину, высоту, выполнении упражнений на спортивных снарядах, занятиях борьбой и некоторых других.

Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: тяжелая атлетика, прыжки в длину, в высоту, акробатика и другими подобными.

Дополнительные нагрузки, связанные с сидением на уроке, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками: специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей.

Ожирение так же является одним из факторов риска получения травм. Такие тяжелые травмы, как сотрясение мозга, переломы кистей, очень часто регистрируются у школьников с избыточной массой тела при случайном падении в спортзале, на площадке. Это объясняется тем, что у них нарушена тонкая координация движений, не развиты ловкость, гибкость, пластичность, слабые и дряблые мышцы, непрочные связки. При падении, такие дети не могут быстро перевести тело из неблагоприятного положения в более удобное, так как у них не развита амортизационная способность (из-за слабости опорно-двигательного аппарата). При падении с высоты своего роста (даже при небольшой инерции) они получают тяжелые травмы.

Кроме возможных болезней при значительном избытке массы тела в организме происходят перегрузки и изнашивания суставов, нарушение в деятельности сердечно - сосудистой системы: возникает склонность к варикозному расширению вен, тромбозу, эмболии, затрудненному дыханию, образованию грыж. У тучных людей повышается вероятность возникновения инфекционных заболеваний (вследствие снижения иммунитета); увеличивается опасность осложнений и летальных исходов при хирургических операциях. Для них характерны также заболевания почек, образования камней в почках и желчных протоках, подагра, сокращение ожидаемой продолжительности жизни (в среднем на 15 – 20 лет). Все это в той или иной степени грозит школьникам с избыточной массой тела. Действенное средство профилактики

ожирения – достаточная двигательная активность и рациональное питание, которые обеспечивают занятия физической культурой и спортом.

Взросшие требования к будущим первоклассникам привели к увеличению объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности в детском саду. Нередко учебный процесс дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) строится по типу школьного образования и перегружается дополнительными занятиями. Это ведет к увеличению учебной нагрузки, что, в свою очередь, наносит серьезный ущерб личностному развитию и состоянию здоровья детей.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и среди контингента детей, поступающих в школу, составляет лишь около 10%. Одной из причин резкого ухудшения здоровья подрастающего поколения являются несовершенство и низкий статус сложившейся системы физического воспитания детей, в основе которой отсутствует принцип единства психического и физического развития.

Вместе с тем многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников. Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств. Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность.

Несмотря на относительно полную теоретическую разработанность проблемы одновременного развития умственных и двигательных способностей детей в процессе физического воспитания, эти идеи не получили должного признания и широкого применения в образовательных учреждениях. При анализе литературы обнаружено только несколько работ, посвященных практической реализации этого вопроса.

Физические упражнения для развития умственной сферы непосредственно воздействуют на компоненты, являющиеся определяющими в умственном развитии детей 5-7 лет (восприятие, наглядно-образное и логическое мышление, внимание, память, речь).

Суть данных упражнений заключается в сочетании двух элементов: двигательного действия и упражнения, направленного на развитие умственной сферы ребёнка, реализуемого в форме дидактической игры. Замечено, что усиленную физическую работу трудно соединить с напряженной умственной деятельностью. Согласно принципу "однополюсной траты энергии", сформулированному К.Н. Корниловым, трата энергии в центральном пункте нервной системы и в рабочем органе находится в обратном отношении. Чем больше затрата центральной энергии, тем слабее её внешнее обнаружение, и наоборот, чем интенсивнее внешний эффект реакции, тем слабее центральный момент (Л.С. Выготский). С учетом данного принципа был определён механизм оптимального сочетания двигательного действия с дидактическими играми, заданиями и упражнениями: 1) синхронное (выполнение по ходу двигательного действия элементов дидактических игр при условии, что умственные и физические нагрузки невысоки); 2) последовательное (дидактическая игра или упражнение предшествует выполнению двигательного действия или выполняется после его завершения).

За основу взяты упражнения с включением ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, при выполнении которых создавались условия для овладения разными видами познавательных ориентировочных действий, лежащих в основе умственного развития детей дошкольного возраста (Л.А. Венгер и другие, 1978), прежде всего перцептивных, отражающих уровень развития восприятия дошкольников (действия идентификации, отнесения к эталону, перцептивного моделирования) и мыслительных (действия образного и логического мышления). Дополнительно использовались задания и упражнения для совершенствования сенсомоторных координации, развития речи, воображения, процессов памяти и внимания.

Педагогические наблюдения выявили повышение познавательной активности детей, улучшение дисциплины и эмоциональный подъём на занятии. Однако на первом этапе детям с трудом удавалось удерживать внимание на осуществляемом движении во время выполнения упражнений умственной направленности. Потребовался ряд вводных занятий (10), на которых доля упражнений для развития умственной сферы постепенно увеличивалась. Включение в учебный процесс по физическому воспитанию упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, речи и связанных с ней высших символических функций, не только способствует умственному развитию детей, но и перестраивает, согласно выражению Л.С. Выготского, "саму моторику", переводя её на "новый и высший этаж" и обеспечивая быстрое, осмысленное запоминание и воспроизведение двигательных действий, умение самостоятельно принимать решение и действовать в условиях стремительно меняющейся окружающей обстановки, благодаря чему улучшается двигательное развитие детей. К сожалению, данная методика не имеет повсеместного внедрения, хотя и очень эффективна в плане умственного развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

3 Практическое влияние занятий спортом на школьную успеваемость учеников

Не смотря на наличие большого количества теоретического материала и методик развития умственных способностей детей посредством физической культуры и спорта, не последнюю роль в данном вопросе играют и другие факторы. К этим факторам следует отнести воспитание в семье, а точнее наличие личного примера родителей и приучение к физическим упражнениям и спорту и персональные качества ребенка. Так, проводимый опрос в интернет - сообществе по данному вопросу, дал следующие результаты:

Ваше мнение: физическая культура и спорт как-то влияют на учебную успеваемость детей школьного возраста?

Варианты:

Физическая культура и спорт положительно влияют	24	29.27%
Физическая культура положительно, а спорт отрицательно	13	15.85%
Спорт положительно, Физическая культура отрицательно	4	4.88%
Никак не влияют	11	13.41%
Все зависит от желания ребенка	30	36.59%

Проголосовало 77 человек.

Итак, подводя итоги опроса, можно увидеть, что большинство голосов приходится на ответ "Все зависит от желания ребенка" - 36,59% (30 человек), то есть на первое место ставится желание ребенка учиться и заниматься физической культурой и/или спортом, и лишь после "Физическая культура и спорт положительно влияют"- 29,27% или 24 человека поддержали данный ответ.

Но, с другой стороны, радует наличие и другой статистики: в православной гимназии, где дети находятся в течение всего дня и большое количество различных спортивных секций, творческих кружков и филиал музыкальной школы, уровень успеваемости значительно выше, чем в среднем показателе других школ. Конечно, это связано и с тем, что количество учеников сравнительно небольшое- 112 человек, и педагоги имеют больше возможностей работать с детьми более индивидуально. Но так же свою лепту в высокий образовательный уровень вносят и занятия спортом. И, немаловажно то, что находясь на полном рабочем дне в школе, и домашние работы выполняются под контролем педагогов, а это, в свою очередь, своевременно сигнализирует о каком – либо недопонимании на уроках материала. Этот факт так же очень значителен при оценке качества знаний, получаемых в этом учебном заведении.

В школах города Ленинска-Кузнецка, где не так высок процент детей, задействованных в спортивных секциях и школах, показатель уровня успеваемости не так высок, но, тем не менее, имеет место закономерность положительного влияния спорта на уровень знаний, получаемых в школе.

Но, к сожалению, только среди учащихся 1-7 классов. В более старшем, (подростковом) возрасте, средний бал успеваемости среди спортсменов снижается. Это обусловлено более интенсивной тренировочной и соревновательной деятельностью, которая не только занимает большое количество времени, но и отрывает учеников от школьных занятий для участия в соревнованиях разного уровня. Но среди учеников, занятых в других учреждениях дополнительного образования (музыкальная школа, школа искусств, творческие кружки), вне зависимости от возраста, средний бал успеваемости выше, чем у тех, кто ничем не занят в свободное время.

Так, на примере гимназии № А, 5 класса был выведен средний бал успеваемости детей:

А) занятых в спортивных секциях – 3,87;

Б) занятых в других учреждениях дополнительного образования – 4,18;

В) не занятых в свободное время – 3,34.

При этом в классе проводилось тестирование школьным психологом на предмет определения самооценки учащихся, и оказалось, что среди детей, чей средний бал выше, у тех уровень самооценки адекватный или чуть занижен. У большинства детей, занятых в спортивных секциях, уровень самооценки завышен (возможно, поэтому образовательный уровень несколько ниже). У детей не занятых в свободное время, был отмечен повышенный уровень тревожности по различным критериям данного теста.

Из полученных результатов исследования данного класса, можно сделать вывод, что средний бал успеваемости зависит не только от занятости детей в спортивных секциях или других учреждениях дополнительного образования, но и от адекватности самооценки ребенка и уровня тревожности не только в пределах школьных взаимоотношений, но и внутри семейных отношений. Для улучшения показателя среднего балла по классу, очень важно проводить мероприятия, которые способствуют сплочению коллектива и снижению тревожности взаимоотношений в классе, каковыми могут являться "веселые старты", внутри школьные соревнования по подвижным или спортивным играм, эстафетные соревнования.

По анализу среднего балла в 5 классе других школ, в частности школы № В и № С, можно отметить более низкую успеваемость по всем категориям, рассмотренных ранее, но и более низкий уровень занятости детей во внешкольной жизни. По учащимся 7-9 классов заметно снижение, а зачастую и отсутствие детей, занимающихся спортом, что затрудняет проведение сравнительных расчетов успеваемости. Так же в этой возрастной категории заметно меньше количество детей, посещающих уроки физической культуры в рамках школьной программы. Но и уровень среднего балла снижается до 2,8. Что все же подтверждает наличие зависимости успеваемости в школе от занятий физической культурой и спортом.

В то же время, проведенный социологический опрос в интернет сообществе, на тему обучения в школе деток – спортсменов, дал следующие результаты:

как учатся детки-спортсмены по мнению родителей

Варианты

на 5 - 6 8.70%

на 4-5 18 - 26.09%

на 3-4 19 - 27.54%

на твердую тройку 15 - 21.74%

неудовлетворительно 11 - 15.94%

Проголосовало 63 человека

Конечно, это субъективное мнение родителей, но даже оно показывает достаточно невысокий уровень оценок, а некоторые (11 человек или 15,94% голосовавших) оценили успеваемость своих детей как "неудовлетворительно". Но, все же на фоне общей успеваемости, оценки "на 3-4" - это все таки средний уровень знаний, который показывают большинство детей, вне зависимости от занятости во внешкольной жизни. Ведь средний балл успеваемости во всех школах, где проводилось исследование, находится между 3 и 4. Что, в принципе, подтверждает исследования профессора Г.Б. Горской, приведенные в разделе 1.2 данной работы.

Заключение

Проводя анализ литературы, было выявлено большое количество теоретических исследований по данной теме, но очень небольшой объем работ, направленных на разработку методик повышения уровня умственного или интеллектуального развития посредством физической культуры и спорта. Несмотря на наличие подобных методик, к сожалению, очень небольшое число энтузиастов занимаются претворением этих методик в жизнь. Хотя и вполне очевиден их положительный результат. А если учесть, что через претворение этих методик в жизнь, возможно повышение общего интеллектуального уровня целого поколения детей, которые являются завтрашним днем нашей страны, то даже удивительно недальновидными можно назвать педагогов, которые формируют культурный и интеллектуальный уровень наших детей дошкольного и начального школьного возраста сегодня.

Проведенные социологические и статистические исследования в учебных заведениях, показали результаты, заставляющие задуматься над некоторыми фактами. Так, при проведении исследований, было обнаружено относительно небольшое количество детей, занимающихся спортом (около 15% детей в возрасте до 12 лет, и снижение этого значения до 0% к 15-16 летнему возрасту по отдельным учебным заведениям). Так же было обнаружено повышение количества детей, освобожденных от уроков физической культуры по состоянию здоровья, относительно показателей 7-10 летней давности. Средний балл (среднеарифметическое значение оценок за четверть) 7-10 летней давности был выше этой же величины на момент проведения исследования на 0,5-0,8.

Предварительная рабочая гипотеза нашла свое подтверждение лишь частично, так как физическая культура, действительно положительно влияет на учебную успеваемость детей в школе. При этом была отмечена закономерность снижения среднего балла успеваемости, если имеет место фактор не посещаемости уроков физической культуры в школе по различным причинам.

Вторая часть рабочей гипотезы о влиянии спорта на учебную деятельность выявила некоторые противоречия в формулировке "положительное", так как в некоторых возрастных категориях было отмечено снижение успеваемости по различным причинам. В некоторых случаях снижение среднего балла происходило по причине отставания по школьной программе из-за участия детей в выездных соревнованиях. В некоторых случаях успеваемость страдала из-за завышения самооценки ребенка на фоне успешной соревновательной деятельности и внешней положительной оценки окружающих, что так же стимулировало повышение собственной значимости молодого спортсмена. Подводя итог проделанной работе, можно с уверенностью сказать, что факторы, повышающие здоровье и общее физическое состояние, то есть физическая культура и спорт на уровне общего развития, действительно имеют положительное влияние на учебную успеваемость школьников.