*Влияние введения третьего часа физкультуры на успеваемость и здоровье школьников.*

За время школьного обучения состояние здоровья детей ухудшается в 4-5 раз. В 2 раза возрастает количество хронических заболеваний среди школьников. 60-70% подростков к выпускному классу имеют нарушение зрения, 60% - неправильную осанку, 30% - хронические заболевания.   
Главным виновником неинфекционных заболеваний врачи называют гиподинамию (недостаточную физическую активность), переутомление,  неправильное питание, а также потребление алкоголя и сигарет.

В 2011 – 2012 учебном году в нашей школе был введён третий час предмета физическая культура.

В статье 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» сказано, что физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием, целью физического воспитания в школе является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования.

Всестороннее развитие личности включает в себя овладение школьниками основами физической культуры. Слагаемыми основ являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Третий час физической культуры введён в основном для решения только одной задачи – для укрепления здоровья школьников. Однако чтобы была польза от третьего часа, надо четко выполнять физиологические и гигиенические требования к учебному процессу по физической культуре.

**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 и заболеваемость 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 увеличения их физической активности за счёт введения третьего часа физкультуры.

**Целью** данной работы вижу выявление положительного третьего часа физкультуры на школьную успеваемость и здоровье учащихся.

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

***1. Изучить библиографию по затронутой проблематике;***

***2. Провести опрос школьников и педагогов о влиянии спорта и физической культуры на успеваемость и заболеваемость в школе;***

***3. Установить зависимость школьной успеваемости учеников от занятости на уроках физкультуры.***

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 и 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). 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.

В Вольгинской средней школе на уроках физической культуры учащиеся занимаются различными видами спортивной деятельности. Занятия легкой атлетикой, плаванием и лыжным спортом направлены на укрепление здоровья школьников, а следовательно и на повышение успеваемости по другим предметам.

.

* 1. ***Влияние занятий легкой атлетикой на организм подростков***

Среди средств физического воспитания детей, подростков и юношей различные виды бега, прыжков и метаний занимают одно из важнейших мест. Это объясняется их доступностью, динамичностью, эмоциональностью и естественностью. Правильно организованные занятия по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания должны содействовать:

1. укреплению здоровья детей и подростков;
2. гармоничному физическому развитию;
3. развитию физических, моральных и волевых качеств;
4. воспитанию организационно-физкультурных и санитарно-гигиенических навыков.

Умело применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формированию правильной осанки. Подготавливая подростка к достижению высоких спортивных результатов, не следует забывать, что его организм отличается от организма взрослого и что подросток это не взрослый в миниатюре. При физической работе кровоток увеличивается в 40- 60 раз и более и скелетные мышцы пропускают через себя кровь в большом количестве.

Итак, сердце работает с участием более 600 помощников - «периферических сердец», которые обеспечивают кровообращение и кровоснабжение организма. Эти помощники способны развивать давление, превышающее максимальное артериальное. А коль скоро скелетные мышцы могут развивать такое большое давление, то они одни способны у человека в положении стоя поднять кровь из нижних конечностей к правому предсердию.

Все наблюдения над юными спортсменами показывают их лучшее физическое развитие по сравнению с подростками, не занимавшимися физическими упражнениями.

Однако такие сопоставления говорят не только о бесспорном положительном влиянии мышечной тренировки, но и о влиянии отбора при комплектовании различных спортивных школ и команд. Физически лучше развитые подростки скорее добиваются успехов в спорте и учёбе.( Безруких М.М. , Сонькин В.Д. , Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). - М.: Академия, 2009. - с. 115.. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергетических затрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением изобилием поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность.

Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором - более действенным, чем лекарственные препараты. Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение. Психиатры широко используют циклические упражнения при лечении депрессивных состояний - независимо от их причины.

Согласно данным К. Купера, полученным в Далласском центре аэробики, большинство людей, пробегающих за тренировку 5 км, испытывают состояние эйфории во время, и после окончания физической нагрузки, что является ведущей мотивацией для занятий оздоровительным бегом. В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительными , контактными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда. В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека.

* 1. **Влияние занятий лыжным спортом на организм школьников**

Ходьба на лыжах оказывает влияние на физическое развитие ребенка в целом и закаляет его. В процессе занятий усиливается функциональная деятельность внутренних органов, развиваются мышцы, совершенствуется пространственная ориентировка и координация движений, а движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную деятельность сердца и легких. Обучение ходьбе на лыжах постоянно влияет на формирование свода стопы и осанки. По данным мониторинга за состоянием здоровья детей 4-5 лет во время занятий на лыжах выявлены благоприятные реакции со стороны сердечно-сосудистой системы. Чистота сердечных сокращений увеличивается в конце основной части занятия на 50-70% по отношению к исходному уровню. Самая высокая нагрузка, как правило, достигает в занятиях соревновательного характера (пульс возрастает на 80%). В заключительной части занятия он снижается до исходного уровня (превышает его лишь 5-10%). О характере физической нагрузке и ее влияние на организм ребенка судить и по внешним признакам. Как правило, наблюдается покраснение лица, значительно потливость, слегка учащенное дыхание, хорошее общее самочувствие. Благодаря регулярным занятиям на лыжах (2 раза в неделю) здоровье детей улучшилось. Проведению лыжных прогулок и занятий с детьми среднего школьного возраста предшествовала тщательная подготовка: беседы, упражнения (ходьба на носках, на наружных краях стоп, по узкой дорожке, приседания, пролезания, имитационные упражнения “Лыжники”), с правилами пользования лыжным инвентарем, гигиеническими требованиями .Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп.

Размашистая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабление мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивает интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей. Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка:

1) создание интереса и любви к систематическим занятиям

2) развивать смелость

3) решительность

4) приучать преодолевать трудности и препятствия

5) воспитывать чувство дружбы, коллективизма и взаимопомощи

**1.3 Оздоровительное значение плавания**

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Как уже говорилось, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечнососудистых и дыхательных систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки у детей и подростков.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У классных пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока и они могут оттянуть носки почти как балерина.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вздоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечнососудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови — увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24°С человек теряет около 100 ккал тепла.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокинетическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы …

Таким образом, в нашей школе создана отличная спортивная среда для гармоничного физического развития учащихся, что должно привести к улучшению здоровья, снижению заболеваемости и повышению успеваемости.

Согласно опросу учителей, то практически все положительно отзываются о введение третьего часа урока физкультуры, так как большинство детей физкультурой и спортом занимаются только в школе.

Опрос учащихся показал:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | 5 класс | | 6 класс | | 7 класс | | 8 класс | | 9 класс | |
|  | Ответ | + - | | + | - | + | - | + | - | + | - |
| 1 | Как вы относитесь к введению третьего часа физкультуры? | 84% | 16% | 87% | 13% | 75% | 25% | 83% | 17% | 78% | 22% |
| 2 | Ощущаете ли вы чувство бодрости после занятий физкультурой? | 75% |  | 82% |  | 87% |  | 80% |  | 74% |  |
| 3 | Считаете ли вы, что занятия физкультурой укрепляют здоровье и повышают успеваемость? | 87% |  | 91% |  | 83% |  | 80% |  | 74% |  |

Анализируя данные показатели можно сделать вывод, что большинство учащихся считают, что занятия физкультурой благотворно влияют на их здоровье и успеваемость.

Проанализируем показатели успеваемости и заболеваемости за последние два учебных года. В качестве наблюдаемых возьмем учащихся 5 – 9 классов, так как это самая многочисленная группа учащихся и именно в этом возрасте наблюдается самое интенсивное развитие всех систем и органов.

Таблица №1

Анализ успеваемости учащихся 5 -9 классов за 2010- 2011 и 2011 – 2012 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| показатели | 5а | | 5б | | 5в | | 6а | | 6б | | 7а | |
| года | 2011 | 2012 | 2011 | 2012 | 2011 | 2012 | 2011 | 2012 | 2011 | 2012 | 2011 | 2012 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7б | | 7в | | 8а | | 8б | | 9а | | 9б | |
|  | 2011 | 2012 | 2011 | 2012 | 2011 | 2012 | 2011 | 2012 | 2011 | 2012 | 2011 | 2012 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица №2

Анализ заболеваемости учащихся 5 – 9 классов за 2010 - 2011 и 2011 – 2012 учебный год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы заболеваний | 2010 - 2011уч. г | 2011 – 2012уч. г |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Анализируя статистические данные можно сказать, что введение в школе третьего урока физкультуры незначительно, но повысило успеваемость среди учащихся 5 -9 классов и снизило заболеваемость по таким болезням как . Следовательно третий час урока физическая культура благотворно повлиял на здоровье и успеваемость учащихся нашей школы.