

УДК 796.011.3

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА НА УЧЕБНУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ**

Алёна Сергеевна Трунина

студент

alyona.trunina@yandex.ru

Валерий Владимирович Иванов

старший преподаватель

mr.ivanov.v1964@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье затрагиваются вопросы влияния физической культуры и спорта на учебную успеваемость школьников. Влияние физкультуры и спорта на здоровье, на физическое развитие, воспитание, здоровый образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, успеваемость, школьник.

Физическая культура во всех учебных заведениях Российской Федерации не случайно является обязательным предметом.

Зачастую мы склонны недооценивать важность физической активности для благополучия наших детей.

Вместе с тем, особенности жизнедеятельности современных детей сопряжены с гиподинамией, малоподвижным образом жизни, отсутствием интереса к спорту, подвижным играм и активному досугу. Часто причиной такого образа жизни является позиция родителей, игнорирующих важность физической культуры в жизни их детей. Далеко не все родители осознают значимость регулярных нагрузок двигательной сферы ребенка.

Многочисленные исследования постоянно подтверждают положительное влияние занятий спортом и регулярных физических нагрузок на объем и качество всех познавательных процессов ребенка, а, прежде всего, внимания, памяти и мышления[2,4,7]. Таким образом, можно рассматривать физическое здоровье ребенка как непереносимое условие результативности учебной деятельности. Поэтому полноценное развитие ребенка на любом возрастном этапе напрямую связано с регулярными и целенаправленными физическими нагрузками, увлеченностью какими-либо видами спорта. Следовательно, физическая культура и спорт в жизни подрастающего поколения – это путь к гармоничному развитию его личности, физическому здоровью, психологической стабильности, высокой адаптивности и стрессоустойчивости [1].

Разнообразие физической активности и двигательной нагрузки не только улучшает кровообращение в растущем организме ребенка, но и создает условия для эффективного развития и функционирования всех органов и систем организма.

Начало обучения в школе зачастую связано с изменением двигательного режима младшего школьника. Это прежде всего связано с началом школьной жизни, нового распорядка дня, выполнения домашних заданий, высокой утомляемости ребенка. Кроме того, совершенно очевиден вред от нахождения в статичной позе, неправильного положения за партой, времяпровождения с гаджетами. Предотвратить и даже восполнить вред для осанки и организма в целом поможет правильно организованная физическая нагрузка, органично встроенная в режим дня ребенка. Это могут быть традиционные физкультминутки на уроках, активизация ребенка на переменах, спортивные секции и подвижные игры в свободное время и выходные дни [2,5].

Итак, школьники, получающие регулярную физическую активность, лучше успевают в учёбе. Становится лучше их внимание, улучшается память, развивается творческое мышление и многое другое. Поэтому не стоит рассматривать успешность в учебе как эквивалент времени, проведенного в школе. Результативность в учебной деятельности зависит от согласованности многих факторов. Причем такие показатели, как физическое здоровье, выносливость, стрессоустойчивость занимают далеко не последние позиции.

Эффективность средств физической культуры и спорта напрямую связана с воспитанием здорового подрастающего поколения. Здоровье и двигательная активность обучающихся напрямую коррелирует с их успешностью в освоении школьной программы. Основываясь на авторитетном мнении специалистов Национальной медицинской академии, можно утверждать, что регулярные физические нагрузки способны положительно повлиять на успеваемость ребенка, значительно улучшив её.

Список литературы:

1. Здоровье школьника. № 3. 2009. С. 84-87.
2. Попов А. В., Чиркин М.А. Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни на уроках физической культуры // Наука и Образование. 2019. Т. 2. № 2. С. 159.

3. Рываков Д.П. Основы спортивного бадминтона, М., 1978.
4. Теория и практика физической культуры. № 8. 2004.
5. Трунина А. С., Иванов В.В. Физическая культура в жизни студента // Наука и Образование. 2021. Т. 4. № 2.
6. Турманидзе В.Г. Бадминтон и бадминтонисты в Омске// Вузовская физическая культура и студенческий спорт: материалы межвуз. науч.-практ. конф. (2U—29 мая 2003 г.). Ишим, 2003.
7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №3. 2005.

UDC 796.011.3

**POSITIVE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
ON THE LEARNING ACHIEVEMENT OF SCHOOLS**

Alena S. Trunina

student

alyona.trunina@yandex.ru

Valery V. Ivanov

Senior Lecturer

mr.ivanov.v1964@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Abstract. The article touches upon the issues of the influence of physical culture and sports on the academic performance of schoolchildren. The influence of physical education and sports on health, on physical development, upbringing, a healthy lifestyle.

Key words: physical culture, sports, academic performance, schoolchild.

Статья поступила в редакцию 10.11.2021; одобрена после рецензирования 01.12.2021; принята к публикации 15.12.2021.

The article was submitted 10.11.2021; approved after reviewing 01.12.2021; accepted for publication 15.12.2021.