

УДК 796.011.3

**ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ**

А.А. Шумко, 4 курс

Научный руководитель – И.Н. Григорович, к.пед.н., доцент

Полесский государственный университет

Актуальность: На современном этапе общественного развития важное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности [2, с. 59].

Двигательная активность (ДА) является важнейшим компонентом образа жизни и поведения школьников, она определяется как социально–экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально–

типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения и функциональными особенностями и возможностями школьников.

Среди факторов, которые оказывают влияние на здоровье детей школьного возраста, по интенсивности воздействия важное место занимают физическое воспитание и степень упорядоченности режима дня: правильное чередование различных видов деятельности и отдыха, гигиеническая полноценность (продолжительность и глубина) ночного сна, рациональное питание [3, с.126].

Проблема двигательной активности учащихся школьного возраста связана с:

- ростом заболеваний среди учащихся, отчасти нерациональным распорядком дня ребенка;
- перегрузкой учебной, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, занятий спортом;
- чрезмерным увлечением компьютером или другими играми, связанными с сидячим образом жизни [1, с. 24].

Вопрос о здоровье и уровне физического развития школьников становится все более актуальным в мире, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как взрослых, так и детей.

Цель: Выявить взаимосвязь между двигательной активностью и физической, умственной работоспособностью.

Задачи:

1. Определить группу двигательной активности, оценить физическую и умственную работоспособность.
2. Выявить влияние двигательной активности на умственную работоспособность.
3. Определить влияние двигательной активности на здоровье и физическую работоспособность.

Методы исследования:

1. Анализ научно–методической литературы.
2. Опрос (анкетирование) школьников.
3. Тестирование школьников.
4. Сбор информации о школьнике.
5. Методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение: В исследовании приняло участие 16 школьников старших классов Ставокской СОШ.

Мы провели анкетирование с целью выявления ДА школьников с помощью специально разработанной анкеты. По полученным результатам выделили 3 группы учащихся с: высокой, средней и низкой ДА. С помощью тестов определили уровень физической подготовленности учащихся, а также подсчитали средний балл успеваемости по всем предметам (табл.).

Таблица – Средние показатели двигательной активности, физической подготовленности, успеваемости школьников

Двигательная группа	ДА (в нед, час)	Физическая подготовленность (балл)	Успеваемость (балл)
1. Высокий уровень	26,3	9,5	6,8
2. Средний уровень	21,1	7,7	7,2
3. Низкий уровень	16,3	5,3	6,8

С целью выявления взаимосвязи между ДА школьников и их уровнем умственной и физической подготовленности мы провели корреляционный анализ.

В результате математических расчетов взаимосвязи двигательной активности школьников и их уровнем физической подготовленности мы получили коэффициент, равный 0,995, что говорит о высокой корреляции между данными показателями.

В то время как коэффициент корреляции между двигательной активностью и успеваемостью учащихся равен 0,038, т.е. практически отсутствует взаимосвязь.

Заключение: В результате проделанной работы мы выявили, что двигательная активность и уровень физической подготовленности напрямую зависят друг от друга ($r=0,995$), а между успеваемостью и двигательной активностью ($r=0,038$) такой зависимости нет.

Список использованных источников

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. Кончиц, Н.С. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность / Н. С. Кончиц, Т. Н. Васильева. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. – 105 с.
3. Тулякова, О. В. Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов / О. В. Тулякова. – М.: Директ–Медиа, 2013. – 333 с.