



УДК 613.71

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ, УТОМЛЯЕМОСТЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ Г. ПЕРМИ

Уточкина Юрия Анатольевича

к.м.н., доц. кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом права

Хвищук Анастасии Михайловны

студентка 5 курса педиатрического факультета

Богатырёвой Екатерины Дмитриевны

студентка 5 курса педиатрического факультета

ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера Минздрава России, г. Пермь

Аннотация. В данной статье проведено исследование влияния физической активности на здоровье, утомляемость и успеваемость школьников одиннадцати-двенадцати лет, обучающиеся в МАОУ «Лицей №10» г.Перми. В процессе работы применен социологический метод (анкетирование), а также использованы статистический анализ и корреляционный анализ зависимости характеристик отношения детей и родителей к физической культуре/спорту, взаимосвязи усталости, успеваемости и здоровья детей с посещением секций и занятий физической культурой.

Ключевые слова. Физическая активность, успеваемость, здоровье, утомляемость.

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание - залог развития ребенка. Оно включает в себя не только воспитание физических качеств, но и содержит основы физкультурных знаний, обучение движениям, и формирование осознанной потребности в тренировке организма. Двигательная активность оказывает общеукрепляющее действие на системы организма, чаще всего это дыхательная, сердечно-сосудистая, опорно-двигательная. Поэтому развитие различных заболеваний, как в детском возрасте, так и в более позднем периоде сокращается. Чаще всего именно в раннем детстве закладывается фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре [4]. Благодаря двигательной активности ребенок познает мир, формируется его сила воли, развиваются психические процессы. Он становится самостоятельным и целеустремленным. Повышается работоспособность детского организма. Физическое воспитание содействует правильному физическому развитию детского организма [1]. От уровня физической подготовленности организма напрямую зависит активность и устойчивость внимания ребенка, переработка информации восприятия и его память. Таким образом, оптимально и рационально подобранная физическая нагрузка до, в процессе и после



окончания интеллектуальной деятельности непосредственно влияет на интенсивность работоспособности головного мозга [3]. Школьники, которые ежедневно занимаются физической активностью, чаще всего успешны в учебе и имеют максимальные оценки, в отличие от не занимающихся детей. Часто болеющий, физически слабый ребенок обычно отстает от своих здоровых сверстников в учебе, у него хуже память и внимание. Подобная слабость оказывает влияние на способности ребенка, тем самым понижая их, а также страдает сила воли [2]. В организации физического воспитания ребенка важное место занимают и его родители. Именно их отношение к вопросам здорового быта имеет огромное значение для правильно сформированного физического воспитания детей. Родителям необходимо формировать интерес ребенка к спорту и физической культуре, прикладывать усилия для формирования правильного мышления ребенка в отношении физической активности. Заинтересованность детей спортом родители часто формируют собственным личным примером [5]. Благодаря физическому воспитанию ребенка формируется самостоятельная личность. Физическое воспитание организует оптимальный двигательный режим для детей, а также оптимальную физическую нагрузку. И как результат дети получают полноценное развитие.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Оценить влияние физической активности на успеваемость, утомляемость и здоровье детей.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом нашего исследования являются 50 школьников 11-12 лет (5 класс), обучающихся в МАОУ «Лицей №10». Проведено анонимное анкетирование школьников и их родителей, и статистический анализ зависимости характеристик отношения детей и родителей к физической культуре/спорту. Установлены взаимосвязи усталости, успеваемости и здоровья детей с посещением секций и занятий физической культурой.

Материалы исследования, отражающие характеристики отношения детей и родителей к физической культуре/спорту, взаимосвязи усталости, успеваемости и здоровья детей с посещением секций и занятий физической культурой были подвергнуты статистической обработке, с использованием метода корреляционного анализа. Накопление, корректировка, систематизация, статистический анализ исходной информации результатов проводились в электронных таблицах «Excel».

Для выявления статистических связей использован множественный корреляционный анализ с вычислением коэффициента Пирсона и определением его статистической значимости в соответствии с нормативными величинами. При этом учитывалось преимущественно линейное соотношение между переменными сравнения. Корреляционный анализ применен для изучения степени связи между двумя переменными.



РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам анкетирования из 50 опрошенных родителей и 50 детей, при положительном и нейтральном отношении к физической культуре/спорту, посещают секции 72% детей, а не посещают - 18%. При нейтральном и негативном отношении родителей и детей к физической культуре/спорту каждый десятый (10%) ребенок секцию не посещают. Причем, 2% детей, имея негативное отношение к физической культуре/спорту, при положительном отношении их родителей, секции все-таки посещают. (см.табл.1)

Таблица 1 – Отношение детей/родителей к физической культуре/спорту с посещением детьми секций (в процентах)

Отношение родителей к физической культуре/спорту	Отношение детей к физической культуре/спорту					
	положительное		нейтральное		негативное	
	Посещение детьми секции					
	да	нет	да	нет	да	нет
Положительное	48	6	14	2	2	2
Нейтральное	8	4	2	6	0	0
Негативное	0	0	2	4	0	0

Результаты нашего исследования показали, что на хорошо и отлично, при одновременном посещении занятий по физической культуры и секций, учатся более половины (56%) школьников. Каждый шестой (16%), ведущий такой же активный образ жизни, получает тройки. Среди тех, кто посещает занятия по физической культуре, учатся на хорошо и отлично лишь 14% анкетирруемых. Из тех, кто никогда не посещал занятия физической культурой, пятёрки и четверки получают 2% пятиклассников.(см. табл.2)

Таблица 2 – Посещение детьми уроков по физической культуре с успеваемостью и посещением секций(в процентах)

Посещение детьми уроков физ. культуры	Успеваемость							
	5		4		3		2	
	Посещение детьми секции							
	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
Да, регулярно	18	4	38	10	16	2	0	0
Не посещаю сейчас по состоянию здоровья	0	0	0	2	0	2	0	0



Никогда не посещал	0	2	0	2	0	0	0	4
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

По итогам анкетирования, ребята никогда не посещающие уроки физкультуры и секции составили 8%, и 88% регулярно посещают занятия физической культурой, из которых 72% дополнительно посещают секции. Среди 72% учащихся- 22% чувствуют усталость каждый день, 38% – лишь иногда, и 12% усталости не чувствуют. Из тех, кто регулярно посещают физкультуру, 16% детей секции не посещают, но при этом 4% из них чувствуют усталость каждый день, 10% иногда. (см. табл.3)

Таблица 3 – Посещение детьми уроков физической культуры с утомляемостью и посещением секций (в процентах)

Посещение детьми уроков физ. культуры	Утомляемость					
	Да, каждый день		Да, иногда		Нет, я всегда полон сил	
	Посещение детьми секции					
	да	нет	да	нет	да	нет
Да, регулярно	22	4	38	10	12	2
Не посещаю сейчас по состоянию здоровья	2	0	0	2	0	0
Никогда не посещал	0	2	0	6	0	0

Что касемо заболеваемости, то школьники, болеющие от одного до трех раз в год - 66%, одновременно посещающие физическую культуру и дополнительно секции, и лишь 2% детей болеют более четырех раз за год. Среди тех, кто ограничивается только посещением физической культуры, каждый десятый (10%) болеет 1-2 раза в год, а более четырех раз за год лишь 2% пятиклассников. Из никогда не посещавших занятия по физической культуре и секции 6% болеют более четырех раз в год. (см. табл.4)

Таблица 4 – Посещение детьми уроков по физической культуре с частотой заболеваемости ОРВИ в год и посещением секций (в процентах)

Посещение детьми уроков физ. культуры	Посещение детьми секции									
	ДА					НЕТ				
	Частота заболеваемости ОРВИ в год									
	1 раз в год	2 раза	3 раза в год	4 и >	Не болеет	1 раз	2 раза	3 раза в год	4 и > раза в	Не болеет



		в год		раз а в год	или болеет раз в 2 года	в год	в год		год	или болеет раз в 2 года
Да, регулярно	20	30	16	2	4	2	8	0	0	6
Не посещаю сейчас по состоянию здоровья	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0
Никогда не посещал	0	0	0	0	0	0	0	2	6	0

Применив метод корреляционного анализа, были определены следующие взаимосвязи:

Уровень физической активности школьников, выражающийся в посещение детьми секций и уроков физкультуры, оказывает влияние на следующие характеристики:

- усталость [$r = -0,1$]; корреляционная связь слабая, обратная по характеру, то есть учащиеся, одновременно посещающие уроки физкультуры и дополнительно секции, адаптировались к повышенным физическим нагрузкам, меньше чувствуют усталость;
- успеваемостью [$r = -0,05$]; корреляционная связь слабая, обратная по характеру, то есть школьники, одновременно посещающие уроки физкультуры и дополнительно секции, привыкли к повышенным физическим нагрузкам и параллельно адаптировались к умственным нагрузкам. Чаще всего такие дети собранные и организованные, что позволяет им сосредотачиваться на учебе и получать 4 и 5;
- частота заболеваемости [$r = 0,3$]; корреляционная связь слабая, прямая по характеру, то есть пятиклассники, физически тренированные имеют риск развития заболевания меньше, чем с низкой физической активностью.

Отношение родителей к физической культуре и спорту оказывает наибольшее влияние на:

- отношение детей к физической культуре и спорту [$r = 0,2$]; корреляционная связь слабая, прямая по характеру, то есть позитивный взгляд родителей на здоровый образ жизни отражается на отношении детей к физической активности в лучшую сторону, но школьники ввиду различных обстоятельств, склонны к самостоятельному выбору оптимальной для них физической активности.

ВЫВОДЫ



Таким образом, применение анонимного анкетирования школьников и их родителей, статистического анализа и метода корреляционного анализа помогли установить и оценить уровень взаимосвязи усталости, успеваемости и здоровья детей с посещением секций и занятий физической культурой. В результате проделанной работы были получены следующие выводы.

Позитивный взгляд родителей на здоровый образ жизни отражается на отношении детей к физической активности. Дети, у таких родителей, имеют положительное отношение к физической культуре/спорту и чаще посещают секции.

Школьники, одновременно посещающие уроки физической культуры и секции чувствуют усталость меньше, чем их сверстники. Также они лучше учатся и меньше болеют, о чем свидетельствуют данные, полученные методом корреляционного анализа. Подобный результат подтверждает то, что рациональная физическая нагрузка благоприятно влияет на умственную деятельность детей и повышает адаптивные способности их организма к нагрузкам и заболеваниям.

Список литературы:

1. Качан Н. Физическое воспитание: сущность, задачи, формы и средства физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях / Качан Н. [Электронный ресурс] // МААМ.RU: [сайт]. — URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/fizicheskoe-vospitanie-suschnost-zadachi-formy-i-sredstva-fizicheskogo-vospitanija-v-doshkolnyh-obrazovatelnyh-uchrezhdenijah.html> (дата обращения: 20.05.2023).
2. Павлова А. Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с использованием стихотворных текстов. / Павлова А. [Электронный ресурс] // МААМ.RU: [сайт]. — URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/fizicheskoe-razvitie-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-ispolzovaniem-stihotvornyh-tekstov.html> (дата обращения: 20.05.2023).
3. Пеняева С. М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность [Текст] / С. М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. — 2019. — № 2 (часть 1). — С. 12-16.
4. Рыкова, М. А. Физическое оздоровление детей дошкольного возраста в условиях детских дошкольных учреждений при сотрудничестве с семьей / Рыкова, М. А. [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы V Междунар. науч. конф. — Пермь: Меркурий, 2014. — С. 88-90.
5. Танатова, Д. К., Юдина, Т. Н., Королев, И. В., Долгоруков, И. В. Установки родителей на физическое развитие детей разного возраста. [Текст] / Д. К. Танатова, Т. Н. Юдина, И. В. Королев, И. В. Долгоруков // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 1. — С. 65-67.