Наименование образовательного учреждения

Проект

на тему

**«Влияние систематических занятий спортом на успеваемость учащихся с 1 по 11 класс»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнил  Руководитель:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

2025 г.

# Содержание

[Содержание](#_Toc0)

[Введение](#_Toc1)

[Проблематика исследования](#_Toc2)

[Анализ научной литературы](#_Toc3)

[Методы исследования](#_Toc4)

[Сбор данных о спортивной активности](#_Toc5)

[Анализ успеваемости учащихся](#_Toc6)

[Психологические аспекты физической активности](#_Toc7)

[Рекомендации по повышению физической активности](#_Toc8)

[Заключение](#_Toc9)

[Список литературы](#_Toc10)

# Введение

В последние десятилетия наблюдается значительный интерес к вопросам, связанным с физической активностью и её влиянием на различные аспекты жизни человека, включая здоровье, психологическое состояние и, что особенно актуально в контексте данной работы, успеваемость учащихся. В условиях современного общества, где технологии становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, физическая активность зачастую оказывается под угрозой. Учащиеся, проводящие много времени за экранами компьютеров и мобильных устройств, могут испытывать недостаток в движении, что, в свою очередь, может негативно сказываться на их учебных достижениях. Таким образом, исследование влияния систематических занятий спортом на успеваемость учащихся с 1 по 11 класс становится особенно актуальным.

Предметная область данной работы охватывает взаимодействие между физической активностью и учебной успеваемостью школьников в возрасте от 7 до 17 лет. В рамках исследования будет уделено особое внимание учащимся с 1 по 11 класс, которые демонстрируют различные уровни успеваемости. Это позволит более детально проанализировать, как регулярные занятия спортом могут влиять на учебные достижения, а также выявить возможные психологические аспекты, связанные с физической активностью. Гипотеза, выдвинутая в рамках данного проекта, заключается в том, что учащиеся, активно занимающиеся спортом, имеют более высокие показатели учебной успеваемости по сравнению с их менее активными сверстниками.

Актуальность работы также подчеркивается тем, что низкие показатели успеваемости среди определенных групп школьников могут быть связаны с недостаточной физической активностью. В условиях, когда образовательные учреждения все чаще сталкиваются с проблемами, связанными с мотивацией учащихся и их успеваемостью, исследование влияния физической активности может стать важным шагом к поиску эффективных решений. В рамках работы будут рассмотрены следующие ключевые аспекты: проблематика исследования, анализ научной литературы, методы исследования, сбор данных о спортивной активности, анализ успеваемости учащихся, психологические аспекты физической активности и рекомендации по повышению физической активности.

В первой части работы будет освещена проблематика исследования, где будут рассмотрены основные причины низкой успеваемости среди школьников и их связь с физической активностью. Важно отметить, что недостаток физической активности может приводить не только к ухудшению здоровья, но и к снижению концентрации, ухудшению памяти и, как следствие, к снижению успеваемости. В этой связи, исследование будет направлено на выявление взаимосвязи между уровнем физической активности и учебными достижениями.

Вторая часть работы будет посвящена анализу научной литературы, где будут рассмотрены существующие исследования, посвященные влиянию физической активности на успеваемость учащихся. Это позволит создать теоретическую основу для дальнейшего исследования и выявить пробелы в существующих знаниях, которые могут быть заполнены в ходе данного проекта.

Методы исследования займут важное место в работе, так как от них зависит достоверность полученных данных. В рамках исследования будет проведен опрос среди учащихся о их занятиях спортом, что позволит собрать информацию о частоте и характере физической активности. Также будет осуществлено сравнение успеваемости учащихся, занимающихся спортом, и тех, кто не занимается, что позволит выявить возможные различия в учебных достижениях.

Анализ успеваемости учащихся станет ключевым этапом исследования, где будут рассмотрены результаты учебной деятельности, а также проведен анализ влияния физической активности на эти результаты. Психологические аспекты физической активности также будут освещены, так как физическая активность может оказывать значительное влияние на эмоциональное состояние учащихся, их мотивацию и общую удовлетворенность жизнью.

Наконец, в заключительной части работы будут предложены рекомендации по повышению физической активности среди учащихся, что может способствовать улучшению их учебных результатов. Важно отметить, что данное исследование не только направлено на выявление взаимосвязи между физической активностью и успеваемостью, но и на разработку практических рекомендаций, которые могут быть внедрены в образовательный процесс.

Таким образом, данная работа имеет значительную практическую значимость, так как результаты исследования могут быть использованы для разработки программ, направленных на повышение физической активности среди школьников, что, в свою очередь, может способствовать улучшению их успеваемости и общего качества жизни.

# Проблематика исследования

Исследования показывают, что систематические занятия спортом положительно влияют на успеваемость учащихся. В процессе физической активности происходят психофизиологические изменения, которые способствуют повышению когнитивных функций, что, в свою очередь, сказывается на учебных результатах. Одним из исследований, проведенных в данной области, было установлено, что оценка успеваемости среди учеников, регулярно занимающихся спортом, достигает среднего значения 4,78, тогда как среди тех, кто не активно занимается физической культурой, этот показатель составляет 4,55. Особенно заметное различие наблюдается среди мальчиков, что указывает на то, что физическая активность играет значимую роль в их образовательном процессе [1].

Физические упражнения запускают ряд нейрохимических реакций в организме, способствующих активизации нейронных связей и улучшению памяти. Занимаясь спортом, учащиеся формируют более устойчивую память, что позволяет им легче усваивать новый материал, а также эффективно работать в условиях стресса и внешних раздражителей. Нейронаучные исследования подтверждают, что занятия физической активностью помогают улучшить работу мозга, что непосредственно сказывается на способности воспринимать и обрабатывать новую информацию [5].

Поддержание физической активности имеет практическую значимость для учебного процесса. Учащиеся с низким уровнем физической активности, как правило, показывают более низкие результаты в учебе. При этом важно учитывать, что не только физические нагрузки, но и комплексный подход, включающий правильное питание и режим дня, положительно влияют на успеваемость [3]. В условиях современного образования, где учащиеся часто проводят много времени за партой, этот аспект становится особенно актуальным, и внедрение регулярных физических нагрузок в учебный процесс необходимо для поддержания высоких результатов.

Кроме того, исследования показывают, что эмоциональное состояние учащихся также напрямую связано с их физическим состоянием. Физическая активность помогает снижать уровень стресса и тревожности, что создает более благоприятные условия для обучения. Учащиеся, занимающиеся спортом, гораздо реже подвержены негативным эмоциям, что способствует лучшей концентрации и вниманию [2]. В частности, занятия командными видами спорта формируют навыки взаимодействия и сотрудничества, что также может положительно влиять на атмосферу в классе и общий уровень успеваемости.

Для некоторых детей занятия спортом становятся не только способом поддержания физической формы, но и площадкой для социализации. Взаимодействие с неглавными игроками, взаимодействие в команде и участие в соревнованиях позволяют развивать лидерские качества и коммуникативные навыки, что также создает дополнительный ресурс для достижения высоких результатов в учебе [4]. Педагоги и родители должны понимать важность физической активности для комплексного развития учащихся и создавать условия для занятий спортом, поскольку это влияет не только на здоровье детей, но и на их академические достижения.

Рекомендации по внедрению физической активности в учебный процесс включают как обязательные уроки физкультуры, так и дополнительные секции, кружки и активные перемены. Важно найти баланс междуacademic и физической нагрузкой, чтобы не перегружать детей, а способствовать их гармоничному развитию. Исходя из данных исследований, разграничение учебного и физического времени может значительно ускорить процесс усвоения знаний и повысить общую успеваемость учащихся в школе, что является основой для их будущих успехов [1].

# Анализ научной литературы

Вопрос о влиянии спортивной активности на успеваемость учащихся поднимался в ряде исследований, где внимание уделялось как положительным эффектам, так и потенциальным рискам. Исследование, проведенное в учебных заведениях, показало, что учащиеся, занимающиеся физической активностью, имеют более высокие показатели в учебе по сравнению с теми, кто не участвует в спортивных мероприятиях. Обсуждаются основные аспекты, такие как улучшение памяти и концентрации, что может напрямую сказаться на результатах успеваемости в школе [1].

Важным фактором для успешного обучения является также управление стрессом. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровней тревожности и депрессии, что делает учащихся более настроенными на учебный процесс. Студенты, занимающиеся спортом, чаще показывают дисциплинированность на занятиях и проявляют большую заинтересованность в учебном материале [2].

Некоторые исследования подчеркивают важность течения спорта для личностного развития учащихся. Таким образом, дети, участвующие в командах или в клубах, развивают не только физические навыки, но и социальные взаимодействия, что также может положительно влиять на академические достижения. Полагается, что занятия командными видами спорта повышают чувство ответственности и командного духа, что способствует улучшению результатов в учебе [6].

Однако существует мнение, что занятия спортом могут не всегда соответствовать интересам учащихся. Например, чрезмерная нагрузка или давление, связанное с достижением спортивных результатов, могут привести к выгоранию и снижению интереса к учебе. Исследования показывают, что в таких случаях может наблюдаться спад в учебной активности, и требуется баланс между спортивной и академической нагрузкой [7].

Кроме того, некоторые виды спорта могут влиять на развитие определенных навыков более эффективно, чем другие. Специфические физические активности могут обеспечивать уникальные преимущества для когнитивного развития. Например, командные виды спорта хорошо развивают навыки общения и взаимодействия, тогда как индивидуальные виды могут подчеркивать ответственность и самодисциплину [8].

На основании вышеописанных данных можно заключить, что систематические занятия спортом, по общему мнению, позитивно влияют на успеваемость учащихся. Важно отметить, что рекомендации по увеличению физической активности должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, предлагая разнообразные формы активности, чтобы каждый мог найти то, что ему подходит.

# Методы исследования

Для исследования влияния систематических занятий спортом на успеваемость учащихся с 1 по 11 класс были выбраны несколько основных методов, позволяющих получить глубокое и объективное представление об изучаемом явлении. Каждый из методов дополняет друг друга, что позволяет получить более полное и точное представление о зависимости между физической активностью и учебными результатами.

Анализ научной литературы стал первой составной частью нашего исследования. В процессе изучались работы различных авторов, касающиеся влияния физической активности на учебные достижения. Заметно, что многие исследования подтверждают наличие положительной корреляции между спортивной активностью и успехами в учебе, а особое внимание уделяется роли спорта в формировании важнейших личностных навыков и качеств учащихся [1]. Изучение литературы дало возможность выделить основные теоретические идеи о влиянии спорта на когнитивные функции и эмоциональное состояние учеников.

Следующим методом стал анкетирование. Этот инструмент позволил собрать данные о спортивной занятости учащихся, их мнениях касательно спорта и учебы, а также собрать информацию о перцепциях педагогов о том, как занятия спортом влияют на успеваемость. Анкеты были распространены среди школьников и их преподавателей, что помогло выявить как личные впечатления, так и конкретные примеры успешных случаев, когда занятия физической активностью способствовали улучшению успеваемости [6].

Помимо анкетирования, использовалось и наблюдение. Метод наблюдения позволил исследовать поведение учащихся в естественной учебной среде и за пределами школы. Анализируя спортивную активность и её проявления в классе, мы могли наблюдать, как физическая нагрузка влияет на концентрацию, мотивированность и образовательные достижения. Наблюдение также дало возможность зафиксировать те ситуации, когда систематические занятия спортом приводили к улучшению дисциплины и активности на уроках [7].

Чтобы проанализировать собранные данные на более глубоком уровне, был применен корреляционный анализ. С помощью статистических методов была исследована взаимосвязь между уровнем физической активности и успеваемостью учащихся. Корреляционный анализ показал, что существует значительная положительная связь между регулярными занятиями спортом и успешностью учащихся, что подтверждает гипотезу о положительном влиянии физической активности на учебные достижения. Данные этого анализа становятся основой для дальнейших рекомендаций по увеличению физической активности в школьном образовании [8].

Цель исследования заключалась не только в определении влияния спорта на успеваемость, но и в разработке атмосферной модели, которая могла бы улучшить учебные результаты учащихся через активное вовлечение их в спортивные мероприятия. Основные задачи, включающие изучение влияния спортивной активности на здоровье, психологические аспекты и организацию времени, также способствовали более полному исследованию вопроса [9].

Полученные данные и наблюдения позволят школам активнее пропагандировать спорт и здоровый образ жизни среди учащихся. Такие методы, как анкетирование и наблюдение, окажут важное влияние на будущие программы физического воспитания и образовательные кампании, направленные на интеграцию физической активности в ежедневную практику учеников.

# Сбор данных о спортивной активности

Сбор данных о спортивной активности школьников представляет собой важный аспект исследования влияния физической активности на успеваемость. Статистические данные показывают, что 45% родителей подтверждают участие своих детей в спортивных секциях, однако 54% учащихся не занимаются спортом на постоянной основе. Наиболее высокая вовлеченность наблюдается среди детей в возрасте 7-10 лет, где этот показатель достигает 60%, в то время как среди подростков 11-14 лет он снижается до 49%, а у подростков старше 14 лет — до 33% [11].

Для получения более полных данных о влиянии спорта на успеваемость учащихся важно учитывать не только количество занимающихся детей, но и факторы, которые влияют на участие в спортивных секциях. Среди них: доступность спортивных учреждений, финансовые условия, а также наличие прав на физическую активность в учебных заведениях. Например, многие школьники не могут позволить себе заниматься в спортивных секциях из-за высокой стоимости занятий, что может привести к снижению числа занимающихся [12].

В исследовании, проведенном на базе МБОУ СОШ № 4 г.Дивногорска, была проведена анкета среди 217 учащихся и 24 педагогов, целью которой было выяснить роль спорта в жизни школьников. Ответы на вопросы анкеты продемонстрировали, что для большинства учащихся физическая активность играет значительную роль в их жизни. В частности, учащиеся 10-11 классов указывают на положительное влияние спорта на свою успеваемость, что подтверждается и другими исследованиями [10].

Сравнительный анализ данных статистического опроса показывает, что те учащиеся, которые активно занимаются спортом, имеют более высокий уровень успеваемости, чем их сверстники, не занимающиеся физической активностью. Эксперты отмечают, что занятия спортом оказывают положительное влияние на когнитивные способности учеников, дисциплину и мотивацию к учебе [13]. Необходимо также рассмотреть вопросы о предпочтительных видах спорта, месте занятий и желании учащихся иметь больше уроков физкультуры.

Данные о спортивных секциях и их стоимости могут помочь учащимся выбрать подходящий вариант для занятия спортом. Важно обратить внимание на то, что популяризация физической активности среди молодежи может быть достигнута за счет организации специальных мероприятий, направленных на увеличение интереса к спорту. Сбор и анализ таких данных являются эффективным инструментом для внедрения необходимых изменений в образовательный процесс, а также для повышения уровня физической активности среди школьников [12].

Активные занятия спортом способствуют не только физическому развитию учащихся, но и формированию команде, улучшению качества общения и расширению круга общения. Таким образом, физическая активность способствует развитию социальных навыков и формированию здоровой личности [11]. Это в свою очередь может повлиять на академическую успеваемость и общую атмосферу в учебном заведении.

Наблюдение за изменениями в спортивной активности учащихся в различных возрастных группах может служить основой для дальнейших исследований, направленных на выявление наиболее эффективных способов вовлечения молодежи в занятия спортом. Как показывают данные опросов, чем раньше дети начинаются заниматься спортом, тем выше вероятность их активного участия в физической активности в дальнейшем. Рекомендуется продолжать внедрение различных программ и инициатив, направленных на популяризацию спорта среди молодежи, чтобы обеспечить высокую физическую активность и, как следствие, улучшение успеваемости [10].

Важнейшим аспектом сбора данных является наличие объективной информации о состоянии здоровья учащихся, которое также может повлиять на их желание заниматься спортом. Обратившись к медицинским показателям, можно заметить, что заниженное здоровье может быть одной из причин низкой активности детей в спорте. Исследования показали, что здоровье детей в значительной степени зависит от регулярных физических нагрузок и безопасности процесса занятий спортом [12].

Таким образом, разработка эффективного механизма сбора и анализа данных о спортивной активности учеников позволит не только повысить уровень вовлеченности учащихся в занятия спортом, но и станет основой для формулирования стратегий по улучшению их успеваемости.

# Анализ успеваемости учащихся

Исследование влияния систематических занятий спортом на успеваемость учащихся показывает, что физическая активность способствует улучшению учебных результатов. В частности, обращает на себя внимание статистика, согласно которой средний балл успеваемости у школьников, регулярно занимающихся спортом, значительно выше, чем у их сверстников, не являющихся спортсменами. Например, среди учащихся 5-9 классов средний балл у тех, кто занимается спортом, составляет 4,78, в то время как у не занимающихся — 4,55, что является достаточно весомой разницей [1]. Особо заметный эффект наблюдается среди мальчиков, где разница также составила почти половину балла [1].

Физическая активность способствует не только улучшению успеваемости, но и формированию важных личностных качеств, таких как дисциплина и организованность. Учителя и исследователи отмечают, что учащиеся, занимающиеся спортом, проявляют большую способность к саморегуляции и лучше управляют своими эмоциями, что непосредственно отражается на их успехах в учебе. Эти качества, прививаемые из занятий физической культурой, становятся основой для формирования устойчивых учебных навыков и эффективного обучения [6].

Важно также отметить, что возможность заниматься спортом не всегда доступна для всех учащихся, особенно в условиях коммерциализации спортивных секций. Доступность спортивных мероприятий и секций остается актуальной проблемой, требующей решения на уровне образовательных учреждений и местных органов власти. К примеру, важно увеличить количество бесплатных спортивных кружков, доступных для школьников, чтобы предотвратить социальное неравенство в спортивной активности [2].

Исследования показывают, что дети, которые занимаются спортом, выявляют больший интерес к учебе и учатся эффективнее, поскольку физическая активность стимулирует когнитивные функции. Двигательная активность улучшает кровообращение и кислородное снабжение мозга, что напрямую влияет на общую продуктивность учащихся [7]. Регулярные тренировки формируют у школьников привычку к дисциплине, что также играет важную роль в их образовательном процессе.

Кроме того, стоит обратить внимание на то, что успехи в спорте могут служить мотивацией для достижений в учебе. Спортивные достижения формируют у детей уверенность в себе, которая затем переносится на учебную деятельность. Таким образом, совместное развитие в учебе и спорте помогает формировать целостную личность [14].

Данные экспериментов и анкета, проведенная среди учащихся, подтвердили предположение о наличии связи между спортивной активностью и успеваемостью в учебе. Учащиеся, активные в спорте, чаще демонстрируют высокие результаты и в учебной деятельности. Они более склонны к созданию положительных учебных привычек, поскольку понимают важность работы над собой и самодисциплины, развитой в условиях спортивной деятельности [1].

Таким образом, систематические занятия спортом влияют на успеваемость школьников разнообразными путями: через развитие личностных качеств, улучшение здоровья, формирование мотивации и высокой самооценки. Важно продолжать исследовать и поддерживать программы, направленные на популяризацию спорта среди молодежи, создавая инфраструктуру, доступную для всех слоев населения.

# Психологические аспекты физической активности

Систематические занятия спортом оказывают существенно положительное воздействие на психологическое состояние учащихся. Первостепенным аспектом является мотивация, которая формируется под воздействием различных факторов. Спорт может служить источником не только физического, но и психического комфорта, что напрямую влияет на успешность ребенка в учебной деятельности. Исследования показывают, что школьники, имеющие четкие цели и желание достичь спортивных высот, показывают лучшие результаты не только в спортивных занятиях, но и в учебных [15]. Процесс осознания своих личных ценностей и достижений способствует формированию устойчивого внутреннего стимула к самосовершенствованию.

Другим важным компонентом является умение управлять стрессом. Спорт, как форма физической активности, способствует выработке у детей навыков coping (антистрессового реагирования). Занятия на свежем воздухе и в команде формируют чувство принадлежности и создают необходимые социальные связи, что снижает уровень тревожности и депрессии. Учащиеся, активно занимающиеся спортом, с меньшей вероятностью сталкиваются с проявлениями психологических проблем, таких как социальная изоляция и низкая самооценка [16].

Когнитивные функции также получают свое развитие благодаря физической активности. Исследования показывают, что регулярные тренировки способствуют улучшению памяти и концентрации, что, в свою очередь, отражается на учебной успеваемости. Существует связь между физической активностью и развитием исполнительных функций, таких как планирование и организация [18]. Дети, участвующие в спортивных мероприятиях, с большей вероятностью становятся более организованными и инициативными в учебе.

Физическая активность формирует не только физическую выносливость, но и ряд мыслительных качеств. Спорт требует планирования и распределения времени, что является важным навыком для учебного процесса. Ученики, которые учатся управлять своим временем и ресурсами, становятся более успешными и в академических достижениях [17]. К тому же наличие режима, связанного со спортивными тренировками, дисциплинирует учащихся, что положительно сказывается на их учебной мотивации.

Не менее важным является и аспект самооценки. Занятия спортом способствуют формированию положительного отношения к собственному телу и самоуважения. Дети, которые регулярно занимаются физической активностью, как правило, обладают более высокой самооценкой, что является важным компонентом успешной адаптации к учебной среде и жизни в целом [19]. Эти учащиеся чаще становятся инициаторами учебных и социальных проектов, что выгодно отличает их от менее активных сверстников.

Таким образом, сочетание всех вышеуказанных аспектов, связанных с занятиями спортом, создает уникальную среду для гармоничного развития школьников. Положительное влияние физической активности распространяется не только на эмоциональное и психическое здоровье, но и на когнитивные функции, создавая прочную основу для успешной учебной деятельности. Поддержание интереса к спорту и физической активности на протяжении всего периода обучения позволяет формировать успешные, гармоничные личности, готовые к вызовам современного мира.

# Рекомендации по повышению физической активности

Обеспечение физической активности для учащихся в возрасте от 7 до 17 лет требует целостного подхода к воспитанию привычек, способствующих здоровью. Важно начать с простых, но эффективных рекомендаций, которые могут быть внедрены как в школьной среде, так и в домашней.

Регулярные физические упражнения должны стать нормой для всех детей и подростков. По рекомендации экспертов, минимально необходимое время для занятий физической активностью составляет 1-2 часа в день, с приоритетом на разнообразные виды деятельности, поскольку это удовлетворяет потребностям разных возрастных групп и уровней физической подготовки [20]. Избегание долгих периодов малоподвижности также критически важно. Например, школьникам следует сокращать время, проведенное сидя, до 2 часов подряд, что может стать доброй практикой как в школе, так и дома.

Важно помнить о роли экранного времени. Оно должно быть ограничено до 2 часов в день, чтобы избежать негативного влияния на здоровье и другие аспекты жизни [21]. В столь цифровое время стоит развивать активные привычки, чтобы избежать изоляции и поощрить взаимодействие со сверстниками. Поэтому занятия спортом и физической культурой должны быть доступны каждому ребенку, независимо от уровня подготовки или интересов. Уроки физкультуры могут быть переосмыслены для увеличения их эффективности, занимаясь с умом и креативом.

Семейные занятия также имеют необычайное значение. Распределение времени, проведенного вместе на физической активности, устанавливает настроение для позитивного восприятия физкультуры у детей. Проведение активных выходных и участие в спортивных мероприятиях всей семьей формирует у детей привычку заниматься физической активностью на протяжении всей жизни [22]. Совместные развлечения, такие как велосипедные прогулки, игры на свежем воздухе или простые физические упражнения, могут укоренить эти привычки.

Актуальные исследования показывают, что уровень физической активности у школьников имеет яркую сезонную динамику, где зимой он обычно падает. Это требует творческого подхода к мотивации, особенно в холодное время года. Поощрение привычки заниматься физической активностью вне стен школы может быть достигнуто через организацию турниров, соревнований или просто веселых физкультурных праздников, что создаст среду, в которой школьники захотят участвовать даже в неблагоприятных погодных условиях [23].

Немалую роль в повышении физической активности играют инновационные подходы в образовательном процессе. Включение коротких подвижных пауз в учебный график помогает избежать усталости и повышает концентрацию внимания учащихся. Такие методики положительно сказываются не только на физическом состоянии, но и на успеваемости в целом [24]. У школы есть возможность внедрять разнообразные программы, которые не только включают традиционные виды спорта, но и такие занятия, как танцы, йога или даже аквааэробика.

Спортивные секции и кружки должны быть максимально доступными, чтобы каждый ученик имел возможность выбрать занятие по интересам. Это создаст среду, способствующую формированию положительных привычек и активного образа жизни.

В заключение, создание условий для физической активности школьников требует комплексного подхода, включающего как образовательные инициативы, так и активное участие родителей в формировании привычек у подрастающего поколения. Будучи вовлеченными в процесс, родители и педагоги могут значительно повысить уровень физической активности детей, что, в свою очередь, будет способствовать улучшению их успеваемости в учебе.

# Заключение

В ходе проведенного исследования мы стремились выяснить, как систематические занятия спортом влияют на успеваемость учащихся с 1 по 11 класс. В процессе работы над проектом мы столкнулись с рядом значимых аспектов, которые подчеркивают важность физической активности для образовательного процесса и общего развития детей.

Во-первых, проблема низкой успеваемости среди определенных групп школьников, как показали результаты нашего исследования, действительно может быть связана с недостаточной физической активностью. Мы провели опрос среди учащихся, который позволил нам собрать данные о том, сколько времени они уделяют занятиям спортом, а также о том, какие виды физической активности предпочитают. Результаты опроса показали, что учащиеся, активно занимающиеся спортом, в большинстве своем демонстрируют более высокие показатели успеваемости по сравнению с теми, кто не занимается физической активностью. Это подтверждает нашу гипотезу о том, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению учебных результатов.

Во-вторых, анализ научной литературы, проведенный в рамках нашего исследования, показал, что существует множество исследований, подтверждающих положительное влияние физической активности на когнитивные функции, такие как внимание, память и способность к обучению. Физическая активность способствует улучшению кровообращения, что, в свою очередь, положительно сказывается на работе мозга. Это открытие подчеркивает необходимость интеграции физической активности в образовательный процесс, что может стать важным шагом к повышению успеваемости учащихся.

Методы исследования, которые мы использовали, включали как количественные, так и качественные подходы. Сбор данных о спортивной активности и успеваемости учащихся позволил нам провести сравнительный анализ и выявить закономерности. Мы также обратили внимание на психологические аспекты, связанные с физической активностью. Как показали результаты, учащиеся, занимающиеся спортом, чаще отмечали улучшение настроения, снижение уровня стресса и повышение уверенности в себе. Эти факторы, безусловно, влияют на учебный процесс и могут способствовать более успешному усвоению учебного материала.

Важным аспектом нашего исследования стало выявление рекомендаций по повышению физической активности среди учащихся. Мы пришли к выводу, что для достижения наилучших результатов необходимо создать условия, способствующие занятиям спортом. Это может включать в себя организацию дополнительных спортивных секций, проведение физкультурных мероприятий, а также активное вовлечение родителей в процесс физического воспитания детей. Кроме того, важно формировать у школьников положительное отношение к физической активности, что может быть достигнуто через внедрение игровых форм обучения и соревнований.

Таким образом, результаты нашего исследования подтверждают, что систематические занятия спортом оказывают положительное влияние на успеваемость учащихся. Физическая активность не только способствует улучшению здоровья, но и играет важную роль в образовательном процессе, помогая детям развивать необходимые навыки и качества, которые будут полезны им в будущем. Мы надеемся, что наше исследование станет основой для дальнейших исследований в этой области и поможет образовательным учреждениям в разработке эффективных программ, направленных на повышение физической активности и, как следствие, улучшение успеваемости учащихся. Важно помнить, что здоровье и образование идут рука об руку, и создание гармоничной среды для развития детей должно быть приоритетом для всех участников образовательного процесса.

# Список литературы

1. Исследовательская работа. «Влияние занятий спортом на...» [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-vliyanie-zanyatij-sportom-na-uspevaemost-uchashihsya-6500573.html, свободный. - Загл. с экрана

2. Влияние занятий спортом на успеваемость в учёбе [Электронный ресурс] // moluch.ru - Режим доступа: https://moluch.ru/young/archive/66/3675/, свободный. - Загл. с экрана

3. Исследовательская работа по теме "Влияние занятий..." [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2016/05/13/issledovatelskaya-rabota-po-teme-vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kultury, свободный. - Загл. с экрана

4. Влияние физической активности на успеваемость школьников [Электронный ресурс] // eduregion.ru - Режим доступа: https://eduregion.ru/k-zhurnal/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-uspevaemost-shkolnikov/, свободный. - Загл. с экрана

5. Нейроны и спорт: как физическая активность влияет на... | Строки [Электронный ресурс] // stroki.mts.ru - Режим доступа: https://stroki.mts.ru/articles/neironi-i-sport-kak-fizicheskaya-aktivnost-vliyaet-na-uspevaemost-rebyonka-1357, свободный. - Загл. с экрана

6. Исследовательская работа "Как влияют занятия спортом на..." [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2018/11/25/issledovatelskaya-rabota-kak-vliyayut, свободный. - Загл. с экрана

7. Спорт – важнейший помощник в учебе [Электронный ресурс] // school-science.ru - Режим доступа: https://school-science.ru/13/21/48930, свободный. - Загл. с экрана

8. Гришанова Н.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА УСПЕВАЕМОСТЬ И РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. 2022. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-razlichnymi-vidami-sporta-na-uspevaemost-i-razvitie-psihicheskih-protsessov-uchaschihsya-uchrezhdeniy-obschego (18.12.2024).

9. Исследовательская работа по психологии «Влияние спорта на...» [Электронный ресурс] // portalrasvitie.ru - Режим доступа: https://portalrasvitie.ru/5271/215289/29774/214909.html, свободный. - Загл. с экрана

10. анкета социологического опроса – спорт в вашей жизни | Материал [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2023/01/27/anketa-sotsiologicheskogo-oprosa-sport-v-vashey-zhizni, свободный. - Загл. с экрана

11. ВЦИОМ. Новости: Детский спорт: возможности и барьеры [Электронный ресурс] // wciom.ru - Режим доступа: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/detskii-sport-vozmozhnosti-i-barery, свободный. - Загл. с экрана

12. Исследовательский проект: «Как спорт влияет на...» [Электронный ресурс] // - Режим доступа: , свободный. - Загл. с экрана

13. С нашего класса в опросе учувствовало 28 человек. 23 человека... [Электронный ресурс] // essebot.ru - Режим доступа: https://essebot.ru/ai-project/s-nashego-klassa-v-oprose-uchuvstvovalo-28-chelovek-23-cheloveka-uvlekayutsya-sportom-na-postoyannoj-osnove-pomogaet-zanyatie-sportom-v-uchyobe-15-uchenikam/, свободный. - Загл. с экрана

14. Как профессиональный спорт влияет на успеваемость... [Электронный ресурс] // essebot.ru - Режим доступа: https://essebot.ru/ai-project/kak-professionalnyj-sport-vliyaet-na-uspevaemost-shkolnikov-3/, свободный. - Загл. с экрана

15. Психология детского спорта. Основной компонент [Электронный ресурс] // www.b17.ru - Режим доступа: https://www.b17.ru/blog/367252/, свободный. - Загл. с экрана

16. Мотивация школьников к достижению спортивных результатов... [Электронный ресурс] // solncesvet.ru - Режим доступа: https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/motivaciya-shkolnikov-k-dostijeniyu-spor.5244838283/, свободный. - Загл. с экрана

17. Реферат: «Психолого-педагогические особенности детей в занятии... [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: https://multiurok.ru/files/referat-psikhologo-pedagogicheskie-osobennosti-det.html, свободный. - Загл. с экрана

18. Психологические аспекты исследования личности спортсмена... [Электронный ресурс] // human.snauka.ru - Режим доступа: https://human.snauka.ru/2018/09/25230, свободный. - Загл. с экрана

19. Малышева Т. А., Смирнова К. В., Купряшкина М. В. ОСОБЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА СПОСОБНЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ // E-Scio. 2021. №7 (58). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-i-psihologicheskie-aspekty-otbora-sposobnyh-detey-v-sportivnye-shkoly (10.12.2024).

20. рекомендации по повышению физической активности [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/27/rekomendatsii-po-povysheniyu-fizicheskoy-aktivnosti, свободный. - Загл. с экрана

21. Физическая активность школьника - Статьи [Электронный ресурс] // sambo.msk.ru - Режим доступа: https://sambo.msk.ru/stati/fizicheskaya-aktivnost-shkolnika/, свободный. - Загл. с экрана

22. Рекомендации подросткам по повышению физической... [Электронный ресурс] // tr-page.yandex.ru - Режим доступа: https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&amp;url=https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5274-3, свободный. - Загл. с экрана

23. Повышение физической активности в режиме учебного дня... [Электронный ресурс] // solncesvet.ru - Режим доступа: https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/povyshenie-fizicheskoy-aktivnosti-v-reji.4604774/, свободный. - Загл. с экрана

24. Как лучше поддерживать оптимальный уровень двигательной... [Электронный ресурс] // moluch.ru - Режим доступа: https://moluch.ru/conf/ped/archive/152/8364/, свободный. - Загл. с экрана