

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Дрозд Анны Михайловны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ М.Ю. Рагулина

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

# **Экспериментальная часть по проверке эффективности методики организации внеклассной работы по физической культуре в сельской школе**

## **Методы и организация исследования**

Внеклассная работа по физической культуре в школе была создана в целях широкого привлечения обучающихся, родителей и педагогических работников образовательных учреждений к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни, организации активного отдыха, повышения уровня физического развития, и успеваемости у учащихся школы.

Основными задачами спортивной деятельности являются:

1. Повышение физической активности и здоровья.
2. Развитие спортивных достижений и достижение новых спортивных результатов.

3. Формирование здорового образа жизни и культуры движения.

4. Поддержание и развитие спортивных традиций и ценностей.

Обеспечение социальной интеграции и развитие социальной ответственности через спорт.

Создание благоприятных условий для развития спортивного потенциала и талантов.

7. Пропаганда спорта как средства саморазвития и самоутверждения личности.

8. Повышение престижа и уровня спортивной подготовки национальных команд и спортсменов.

В МОУ «СОШ С. Моховое Ершовского района Саратовской области» массовыми спортивными занятиями охвачено 80 % учащихся школы, что сказывается и на итогах участия школы в районной спартакиаде школьников: третий год школа занимает второе место в районе. Увеличилось число учащихся, которые занимаются в школьных спортивных секциях по направлениям физкультурно-спортивной деятельности.

Школа объединяет в себе ряд секций:

- секция «Волейбола»;
- секция «Баскетбола»;
- секция «Легкой атлетики»;
- «Лыжных гонок»;
- общая физическая подготовка (см. приложение).

Каждая секция в школе – это тематическая часть какой-то определенной деятельности, осуществляемой по специальной программе.

Нами был проведен эксперимент, в ходе которого была внедрена, в течение 2 лет (2022-2024 гг.), система физкультурно- оздоровительной работы и оценена ее эффективность. В исследовании приняли участие школьники «СОШ с. Моховое Ершовского района Саратовской области» в возрасте 9-17 лет (70 человек).

Физкультурно-оздоровительная работа в школе включают в себя следующие формы:

- уроки физической культуры по утвержденной программе;
- спортивные секции по видам спорта и общей физической подготовленности (ОФП);
- школьные соревнования;
- праздники физической культуры;
- дни здоровья, экспедиции, туристические походы и слеты.

К внеклассным формам работы относятся: занятия спортом, отдельная спортивная секция. Для того чтобы проводить физкультурно-оздоровительную работу с учащимися, мы прибегаем к помощи индивидуальной работы по выполнению домашних заданий или же по желанию самих учеников. Все формы физкультурно-оздоровительной работы основаны на индивидуально-типологическом подходе, учитывающем тип телосложения и структуру двигательных навыков учащегося.

Эффективное обеспечение дополнительного физического воспитания и внеклассных занятий по спорту в нашей школе является залогом успеха физкультурно-оздоровительной работы.

Педагогический мониторинг является одной из необходимых составляющих системы физкультурно-оздоровительной работы (ФОР). Основным объектом наблюдения в ходе мониторинга ФОР для школы, находящейся в нашем регионе, является педагогический процесс физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и его результаты, которые выражаются в динамике физического состояния учащихся.

Физкультурно-оздоровительная работа в сельских школах осуществляется директором школы, который назначается приказом. Он также курирует все инновационные процессы, связанные с охраной здоровья посредством физической культуры и спорта, участвует в организации физкультурных коллективов и их работе и привлекает для этой цели учителей всех школ. Она принимает участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы, а также оказывает помощь в привлечении родителей и школьников к проведению спортивно-массовой и оздоровительной работы как в школе, так и в поселке в целом. Помимо этого, он занимается пропагандой и агитацией физической культуры и спорта среди детей, родителей и преподавателей.

В центре всей физкультурно-оздоровительной работы в школе находятся учителя физической культуры, которые выполняют организационные, инструктивные, методические, исполнительские функции, функции педагогического контроля и т.д. Преподаватели физической культуры оказывают определенную поддержку в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий на селе и оказывают организационно-методическую поддержку преподавателям групп продленного дня, которые с этой целью широко включают в себя средства физического воспитания, обеспечивая сдачу учащимися нормативов физической подготовленности. Он является не только ответственным за работу всего школьного физкультурного

коллектива, но и обучает их в качестве общественных помощников или судей из числа школьников, а также способствует им в доступной форме проводить различные мероприятия по месту жительства. Его деятельность включает в себя организацию и проведение внутришкольных соревнований, спортивных праздников, которые соответствуют программе детских спортивных игр «Президентские состязания».

В обязанности преподавателя-организатора входит организация и проведение различных спортивных мероприятий, а также ежедневных дней здоровья и спорта. Для того, чтобы проводить занятия по военно-прикладным видам спорта в школах и клубах, он организует спортивные секции и клубную работу, а также проводит смотры физического состояния учащихся на протяжении полевых занятий. Кроме того, он является тренером и зрителем по военно-спортивным дисциплинам среди юношей X класса, которые занимаются в спортивных секциях.

Классные руководители и воспитатели следят за тем, чтобы учащиеся соблюдали правила распорядка дня и личной гигиены, а также выполняли утреннюю зарядку.

Мониторинг физического состояния учащихся.

По результатам мониторинга здоровья детей за 2 года, проведенного в рамках программ по внедрению физкультурно-оздоровительных мероприятий, мы смогли добиться снижения уровня заболеваемости среди школьников. Таким образом, анализ динамики острой заболеваемости школьников показал, что это произошло в результате внедрения системы ФОР. За весь период исследования был значительно снижен общий процент общей острой заболеваемости (28,4%). Установленные факты говорят о том, что систематическая физкультурно-оздоровительная работа среди школьников имеет положительный эффект.

Инновационная работа характеризуется увеличением числа выпускников школ, поступающих в высшие учебные заведения, эффективностью участия учащихся в районных, областных, всероссийских тематических олимпиадах, разработкой различных конкурсов и проектов.

### **Анализ результатов экспериментальной работы и методические рекомендации по физическому воспитанию с помощью внеклассной работы по физической культуре**

Цель исследования – обоснование эффективности влияния внеклассной спортивной деятельности на развитие физических качеств и повышения уровня физической подготовленности учащихся.

Задачи исследования:

- с помощью анализа литературных источников создать представление о целесообразности формирования физических способностей проведения внеклассной спортивной деятельности учащимися.

- разработать экспериментальную методику внеклассных занятий различной направленности на уроках физической культуры и во внеурочное время у учащихся.

- экспериментально обосновать эффективность проведения внеклассных занятий у учащихся на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности.

При проведении эксперимента применялись следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы;
2. тестирование физической подготовленности;
3. педагогический эксперимент;
4. методы математической статистики.

В процессе работы была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности применения внеклассных занятий у учащихся. В результате анализа литературы было представлено комплексное развитие качества физических упражнений и влияние внеклассных занятий на уровень физической подготовленности учащихся. Решен вопрос о необходимости развития у обучающихся умений организации и проведения спортивных игр в свободное от занятий время, а также для того чтобы повысить уровень физической подготовленности учащихся. Были проанализированы наиболее эффективные и популярные мероприятия, проводимые внеклассным образом. При анализе научно-методической литературы было установлено, что актуальность нашей темы подтверждена, а также была сформулирована рабочая гипотеза, которая позволила определить цели и задачи исследования.

Педагогический эксперимент был проведен на базе «СОШ с. Моховое Ершовского района Саратовской области» в период с 01.09.2023 г. по человек. Эксперимент показал, что проведение спортивных и подвижных игр у учащихся средних классов действительно способствует развитию физических качеств и повышению уровня физической подготовленности. Участие в активных играх способствует улучшению выносливости, координации движений, силы и скорости. Такой подход к занятиям физкультурой не только способствует физическому развитию учащихся, но также положительно сказывается на их общем самочувствии и настроении. Результаты эксперимента позволяют говорить о целесообразности включения спортивных игр в учебный процесс как средства повышения эффективности физического воспитания.

Было сформировано две экспериментальные группы: в первой экспериментальной группе проводились занятия подвижными играми на уроках физической культуры, во второй экспериментальной группе занятия спортивными играми во внеурочное время и контрольная группа, в которой экспериментальная методика не проводилась. В эксперименте доказывалась эффективность примененных занятий во внеурочное время у учащихся средних классов.

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности используемых методов используется среднее

арифметическое (M); стандартная ошибка среднего арифметического (m); достоверность по t-критерию Стьюдента.

Эксперименты были организованы по следующей схеме: Предварительные испытания - проведение экспериментальных уроков и внеклассных мероприятий - контрольные испытания.

На первом этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, определена актуальность будущих экспериментов, поставлена цель работы и выдвинута рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования были проведены образовательные эксперименты, направленные на проверку эффективности предложенной методики среди школьников для подтверждения рабочей гипотезы исследования. Были сформированы 3 группы.

Уровень физической подготовленности проверялся в соответствии с контрольными тестами, предусмотренными школьной программой физического воспитания для учащихся 6-8 классов. На основе изучения особенностей развития учащихся и определения уровня физической подготовленности, для слушателей уроков физкультуры для учащихся 6-8 классов разработана экспериментальная программа различной направленности.

Разработанная экспериментальная методика различной направленности применялась в ходе занятий физической культурой с учащимися экспериментальных групп. В контрольной группе данная методика не проводилась для определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы различной направленности для учащихся, а также их экспериментальной обоснованности. Средства и методы, используемые во внеурочной деятельности школы в экспериментальной группе подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в программу внеурочной деятельности два раза в неделю (вторник, четверг).

В конце эксперимента участникам экспериментальных и контрольной групп был предоставлен контрольный тест, который определяет уровень физической подготовленности. С целью демонстрации экспериментальной программы различной направленности для школьников был проведен полный анализ и обобщение полученных результатов исследования.

При подборе спортивных и подвижных игр и физических упражнений с целью их использования в воспитании двигательных качеств мы исходили из того, что основные компоненты поведения учитывались с позиции двигательной системы. Здесь качественные характеристики выбранных игр и упражнений разделены в зависимости от характера качества упражнения. Поэтому мы подобрали детали качественного направления спортивной игры в виде нескольких правил, которые позволили нам более точно определить соответствие игры, направленной на воспитание качества выполнения упражнений.

На основе педагогических наблюдений были отобраны спортивные игры и сгруппированы в соответствии с их доминирующим влиянием на то или иное спортивное качество.

Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте использовался тест на физическую подготовленность:

1. Скоростные способности (бег 100 м, сек).

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 100 м. Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем подаются команды «Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!». Испытуемый бежит 100 м с предельно высокой скоростью. Необходимо следить, чтобы испытуемые не снижали темп бега перед финишем. В беге на 100 м разрешается 1-2 попытки. В протокол вносится лучший результат. В забеге может участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Испытуемые выполняют задание в спортивной обуви. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе.

2. Координационные способности (челночный бег 3×10 м, сек).

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными линиями, на финише – два обруча, диаметром 50 см с центром на линии; четыре деревянных кубика, размером 5см×5см×5см Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты с одним кубиком в руке. Затем подаются команды

«Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой линии, ставит кубик внутрь обруча, возвращается назад, берет второй кубик, лежащий на линии старта, бежит в третий раз 10 м и ставит второй кубик. Тест закончен. В челночном беге испытуемый имеет две попытки. В протокол вносится лучший результат. Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый бросает кубик. Дорожка должна быть не скользкая, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в спортивной обуви. Челночный бег можно проводить в зале. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе.

3. Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см).

Оборудование: резиновая дорожка или ровная площадка, рулетка.

Процедура теста: Испытуемый подходит к стартовой линии (пересекать линию за чертой нельзя), расставляет ноги на удобную для испытуемого ширину, ставит ноги параллельно друг другу и разводит руки вперед и назад 2-3 раза. Ноги слегка согнуты в коленном суставе, а прыжок вперед выполняется на две ноги. Как результат измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшей части тела, коснувшейся земли после приземления. Испытуемый выполняют три попытки. Если происходит тестирование на оценку, то в протокол заносится лучший результат. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе.

#### 4. Общая выносливость (бег 6 мин / м).

Оборудование: беговая дорожка, секундомер. Процедура тестирования: необходимое время отмеряется на секундомере. Результаты фиксируются с точностью до 5 метров и проводится 1 раз. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе.

#### 5. Активная гибкость (наклон вперед, см).

На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Результат засчитывается в сантиметрах.

#### 6. Силовые способности (поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз).

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, пальцы в замок. Партнер прижимает ступни ног испытуемого к полу. По команде «Марш!» тестируемый должен энергично согнуться до касания локтями коленей и обратным движением вернуться в и. п. Засчитывается количество сгибаний в одной попытке за 30 сек. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

#### 7. Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз).

Исходное положение вис на высокой перекладине хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание на руках выполняется до пересечения подбородком линии перекладины на 1-2 см. затем руки полностью выпрямляются. Задержки, раскачивания, сгибание ног в коленях не допускаются. Подтягивание выполняется плавно без рывков. Результат: общее количество подтягиваний.

После проведения более детального анализа достоверности межгрупповых различий в представленной комбинации стало ясно, что существуют существенные различия в некоторых показателях состояния организма.

Результаты межгрупповых различий в сочетании второй экспериментальной группы над контрольной группой показали, что достоверно значимые отличия наблюдались в силовых способностях (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз) ( $t=-2,63$ ,  $p<0,02$ ), где превалировала контрольная группа.

Следует отметить, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных навыков перед основным занятием, в экспериментальной группе

незначительно отличаются друг от друга, что свидетельствует о равномерном развитии ребенка.

Опираясь на научные данные и материалы, представленные в научно-методических пособиях, можно сделать вывод о том, что наиболее значимым результатом игры является эмоциональный подъем детей. Из-за этого качества игры, в большинстве своём, являются игровыми и соревновательными по своей сути, они больше других видов спорта способствуют развитию двигательных способностей у детей. Игровой стиль и манера игры требуют от занимающегося целого комплекса быстрходных способностей, поскольку для того, чтобы стимулировать развитие скорости, необходимо выполнять движения с максимальной быстротой и учитывать функциональные возможности занимающегося. От последнего зависит скорость выполнения движений. Его также следует сочетать с относительно стандартным методом повторения движений и методом максимальной скорости, учитывая довольно большое разнообразие методов скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных навыков в настоящее время находится на низком уровне, что не может соответствовать современным требованиям к физическому воспитанию в школах. Поэтому вопрос воспитания качества физических упражнений очень актуален и требует дальнейшего совершенствования.

Внеклассные (спортивные) занятия различной направленности являются весьма эффективным средством комплексного улучшения качества выполнения упражнений. Они также позволяют улучшить такие качества, как ловкость, скорость, сила и координация. В максимальном диапазоне. При разумном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование спортивных игр может осуществляться не только за счет использования определенных средств, но и за счет включения методических особенностей игры в физическую практику.

В последние годы внеклассные мероприятия все больше завоевывают симпатии учителей. Учителя, которые работают творчески, стремятся широко и всесторонне внедрять игры и их элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность праздника заключается в том, что приобретенные умения, качества и умения повторяются и совершенствуются в новых и быстро меняющихся условиях, которые предъявляют к ребенку другие требования. Базовые навыки, приобретенные учащимся в условиях игры, не только относительно легко реконструируются при более детальном изучении техники последующих движений, но и являются подходящими приемами и, на этапе совершенствования двигательного поведения и повторения в условиях игры, помогают развить у учащегося способность выполнять многие из изученных движений в целостной и завершённой форме, наиболее экономичной и целесообразной. Можно предположить, что если старшеклассники в спортивной секции школы будут использовать спортивные игры разной направленности, то уровень и темпы развития учащихся значительно повысятся.

## **Влияние внеурочной работы на развитие физических качеств учащихся**

Увеличение показателей физической подготовленности, представленных в ходе основного исследования, следует рассмотреть отдельно для получения более полной информации о результатах исследования. Физическая подготовленность участников экспериментальных групп претерпела определенные изменения в зависимости от методов практики и воздействия, применяемых на занятиях. На протяжении всего исследования изменения изучаемых показателей у детей экспериментальных групп демонстрировали положительную динамику.

В показателе общей выносливости (бег 6 минут) значительные изменения наблюдались в первой экспериментальной группе ( $1561,37 \pm 43,85$  м ( $p < 0,001$ )) и второй экспериментальной группе ( $1434,17 \pm 37,60$  ( $p < 0,001$ )), в то время как в контрольной группе достоверно значимого прироста не произошло ( $p > 0,05$ ). Это напрямую связано с тем, что занятия внеурочной деятельности позволяют активно развивать общую выносливость у занимающихся.

Существенные изменения произошли в показателе координационных способностей (челночный бег  $3 \times 10$  м) в первой экспериментальной группе, где прирост по сравнению со второй экспериментальной и контрольной группами ( $p > 0,05$ ) был достоверно значимым ( $p < 0,01$ ). По средним показателям к концу эксперимента явно превосходила первая экспериментальная группа ( $9,41 \pm$

Прирост за время исследования скоростно-силовых способностей по результатам дальности прыжка в длину с места в экспериментальных и контрольной группах был не достоверен ( $p > 0,05$ ). Скорее всего, это связано с тем, что этот показатель у детей уже до начала исследования имел очень высокий уровень для этого возраста. Таким образом, повышение все еще наблюдалось как в экспериментальных, так и в контрольной группах. Однако в ходе исследования этот прирост был более заметным в первой экспериментальной группе, чем во второй и контрольной. Оценка прыжка в длину с места позволила отнести результаты развития скоростно-силовых способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп по окончании исследования к высокому уровню.

Очень высокая степень прироста за время проведения основного исследования наблюдалась в показателе силовых способностей (поднимание туловища за 1 мин). Так достоверно значимый прирост отмечался в экспериментальных группах, и в контрольной группе ( $p < 0,001$ ). В контрольной группе данный прирост вызван тем, что на уроках физической культуры велась активная работа с целью сдачи данного норматива, поэтому данное упражнение выполнялось учащимися в конце основной части каждого урока.

Полученные результаты за время основного исследования указывают на то, что достоверно значимый прирост наблюдался в экспериментальных группах.

За время эксперимента показатель активной гибкости (наклон вперед) не показал достоверно значимого прироста ни в одной из опытных групп ( $p > 0,05$ ), в то время, что указывает на то, что данному качеству необходимо больше внимания уделять на занятиях с детьми данного возраста. Следует также отметить и то, что в контрольной группе данное среднее значение активной гибкости к концу исследования было значительно выше ( $9,15 \pm 1,31$

Анализ скоростных способностей (бег 100 м) также не показал достоверно значимых изменений за время проведенного исследования ни в одной из опытных групп ( $p > 0,05$ ). Это говорит о том, что в школьном возрасте это качество развивается медленнее, чем другие. Поэтому необходимо отметить положительное влияние спортивных игр на развитие физических качеств и показателей, характеризующих физическую силу учащихся 6-8 классов.

### **Заключение**

Организация внеклассных форм физической нагрузки регламентирована информационными материалами Министерства образования, Министерства здравоохранения Российской Федерации. В этот список включаются такие документы, как учебные планы по физической культуре, программы по внеклассной спортивной работе и методические рекомендации для организации процесса физического воспитания учащихся в школе. Существует много взаимосвязанных форм организации физического воспитания школьников. В их число входят: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение дня; формы внеклассных занятий спортом, спортивные мероприятия по месту жительства; организация работы с детьми в школе и на дому; система внеклассного физического воспитания детей. Внеклассные занятия позволяют: вовлечь большое количество школьников в систематические физические упражнения. Способствовать лучшему усвоению учебного материала и повышению успеваемости по предмету «физическая культура»; формировать навыки и привычки для самостоятельного использования занятий физической культурой в жизни с целью укрепления здоровья, предотвращения умственного переутомления, собственного физического совершенствования и полезного проведения свободного времени. Чтобы убедиться, что вы готовы выполнять нормы и требования комплекса ГТО.

Различные средства и методы, формы организации внеурочной деятельности, реализуемые в системе обязательных уроков по теме решению основных задач физического воспитания школьников, способствуют проведению полезного и здорового досуга, способствуют удовлетворению индивидуальных интересов в выбранном виде упражнений развивают социальную активность учащихся. В исследуемой школе массовыми спортивными занятиями охвачено 80 % учащихся школы, что сказывается и на

итогах участия школы в районной спартакиаде школьников: третий год школа занимает второе место в районе. Школа объединяет в себе ряд секций: «Волейбол»; «Баскетбол»; «Легкая атлетика»; «Лыжные гонки» и общая физическая подготовка.

В течение всего исследуемого периода значительно снизился (на 28,4%) общий уровень острой заболеваемости. Подобные факты, несомненно, указывают на то, что систематическая физкультурно-оздоровительная работа, проводимая среди школьников, имеет положительный эффект.

Поэтому необходимо отметить положительное влияние внеклассных занятий на развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, координация, скоростно-силовая активность, общая выносливость, показателей, характеризующих физическую подготовленность учащихся 6–8 классов.

В течение всего исследуемого периода значительно снизился (на 28,4%) общий уровень острой заболеваемости. Подобные факты, несомненно, указывают на то, что систематическая физкультурно-оздоровительная работа, проводимая среди школьников, имеет положительный эффект. Их активное развитие позволяет учащимся развить психофизиологические и физические способности, которые следует максимально улучшить, поскольку они являются основой для достижения необходимого уровня физической подготовки.

Учащиеся должны выбирать средства и методы, используя спортивные мероприятия различной направленности, которые определяются наличием и характером общего переутомления, а также уровнем развития физических качеств, необходимых для учебы и будущей трудовой деятельности. Оптимальная физическая нагрузка при проведении спортивных мероприятиям различного типа снимет переутомление и повысит интерес к занятиям. В процессе использования игровых методов на уроках физической культуры физическая нагрузка должна постепенно увеличиваться в объеме и воздействовать на организм постепенно, но не должна превышать порог адаптационных возможностей и негативно влиять на здоровье учащихся.