

ПЕДАГОГИКА – PEDAGOGY

УДК 796.01

МРНТИ 77.01; 14.25.09

DOI 10.37238/2960-1371.2960-138X.2024.93(1).1

¹Собянин Ф.И.*, ²Демченко Л.В., ³Клименко Т.И., ⁴Рахметжанов А.С.

¹ФГАОУВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Российская Федерация

^{2,3,4}Западно-Казахстанский университет имени М.Утемисова,
Уральск, Казахстан

*Автор-корреспондент: sosnovi60@mail.ru

E-mail: sosnovi60@mail.ru, mila_demchenko_67@mail.ru,
rakhmetzhanov_askhat@mail.ru

ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Представлены результаты изучения уровня физической подготовленности обучающихся в одной из сельских школ России. Цель исследования – выявить характерные особенности физической подготовленности учащихся сельской школы и сравнить их с требованиями Программы физического воспитания для 1-11 классов. Основными методами исследования были анализ документов, анализ литературы, тестирование физической подготовленности школьников, сравнение уровней физической подготовленности учащихся, вычисление достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Выявлены различия уровней физической подготовленности между сельскими школьниками разного возраста, различия между показателями тестирования сельских школьников по разным физическим качествам, недостатки в состоянии физической подготовленности детей, их позитивные характеристики, сравнительные данные между мальчиками и девочками в сельской школе. Полученные данные имеют практическое и методическое значение для научно обоснованного педагогического контроля за физической подготовленностью сельских школьников. Они дают основание для эффективного планирования физической подготовки обучающихся на занятиях по физической культуре в условиях сельских школ России и могут иметь ценность для сельских школ других стран.

Ключевые слова: физическая подготовленность; обучающиеся; физическая культура; здоровый образ жизни; здоровье; физические упражнения; тесты; сельские школьники; физическое совершенство; село.

Введение



Снижение показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся в общеобразовательных школах является проблемой, которая постоянно интересует не только ученых, но и все общество [1,2,3]. На примере современной России, как и в ряде других стран, часто приводятся данные, свидетельствующие о негативной динамике в физической подготовленности учащихся и необходимости анализа сложившейся ситуации, планирования и практического ее улучшения [4,5,6].

При этом обычно специалисты приводят данные, относящиеся к городским школьникам, но довольно редко встречаются результаты обследования в сельских школах [3,5,7]. В то же время имеются основания предположить, что в сельских школах могут быть свои характерные особенности в состоянии физической подготовленности обучающихся.

Для того, чтобы сравнивать показатели физической подготовленности городских и сельских школьников, необходимо сначала отдельно изучить физическую подготовленность как одного, так и другого контингента. Поэтому среди прочих проблем исследование уровня физической подготовленности сельских школьников нам представляется весьма актуальной проблемой. Целью данного исследования было выявление характерных особенностей физической подготовленности учащихся сельской школы и их сравнение с требованиями Программы физического воспитания для 1-11 классов на примере одной из типичных сельских школ Белгородской области в Российской Федерации.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе муниципальной экспериментальной площадки в сельской школе МОУ СОШ «Новоалександровская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области РФ». Исследование проводили члены научно-исследовательской лаборатории факультета физической культуры Белгородского государственного национального исследовательского университета «Проблемы содержания и организации физической культуры в образовательных учреждениях» (науч. рук., профессор Собянин Ф.И.) с привлечением специалистов из Западно-Казахстанского университета им. М. Утемисова (Республика Казахстан, г. Уральск).

Основные методы исследования, примененные в работе – изучение учебной и отчетной документации школы, анализ специальной литературы, тестирование физической подготовленности школьников, естественный констатирующий эксперимент, сравнение показателей и уровней физической подготовленности учащихся, выявление процентного соотношения показателей, вычисление средних величин и определение достоверности различий между показателями физической подготовленности школьников по t-критерию Стьюдента.

Первое обследование физической подготовленности сельских школьников проводилось в 2007 году, второе в 2008 году по следующим тестам: бег 100м, бег 1000м, челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине (высокой – для мальчиков, низкой – для девочек), прыжок в длину с места, поднимание туловища из исходного положения - лежа на спине за 30 сек, кистевая динамометрия (правой и левой руки), наклон вперед на гибкость, измерение становой силы (с 5-го класса).



Все тесты были взяты из Комплексной программы по физической культуре [8] и методических материалов группы авторов [9]. В обследовании участвовали около 100% школьников (2-11 классов, что составило 135 обучающихся на момент проведения исследования). Повторное обследование проводилось в 2008 году. Из числа избранных тестов 5 совпадали с нормативами учебной программы, которой руководствовались в своей работе учителя физической культуры экспериментальной школы. Необходимо было сначала сравнить полученные показатели оценки физической подготовленности учащихся с нормативами в указанной Программе по физической культуре [8]. Поэтому первоначально были определены средние величины по каждому тесту отдельно для мальчиков и девочек. Затем они сравнивались с нормативными данными в Программе [8]. В связи с тем, что для оценки выносливости использовался бег на 1000 м, а в требованиях учебной Программы [8] включался тест Купера – 6-минутный бег, то для сравнения результатов учитывалось, что, во-первых, многие школьники пробегали за 6 минут дистанцию длиной примерно 1 км, а, во-вторых, была рассчитана для удобства сравнения этих результатов средняя скорость бега среднего школьника (школьницы), в-третьих, было принято, что бег на 1000 м пригоден для всех классов и удобен для оценки выносливости, как бег (тест) на одинаковой для всех испытуемых стандартной дистанции с более точным финишем в отличие от теста Купера. Для облегчения восприятия оценки уровня проявления физических качеств школьников была введена шкала качественной оценки:

- показатель развития физического качества ниже низкого уровня (в соответствии с Программой физического воспитания для школьников 1-11 классов);

- низкий уровень;
- выше низкого уровня;
- ниже среднего;
- средний уровень;
- выше среднего уровня;
- высокий уровень.

Результаты исследования

Полученные в исследовании результаты позволили определить состояние и динамику развития физических качеств обучающихся, сравнить их с имеющимися в школьной Программе нормативами. Для примера приведем полученные показатели по уровню проявления некоторых физических качеств учащихся. В таблице 1 даны показатели результатов тестирования в прыжке в длину с места.



Таблица 1 - Исходные результаты обучающихся в прыжках в длину с места

Пол	Класс и уровень результатов в тесте по сравнению с нормативом в школьной программе									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Мальч.	Сред.	Низк.	Низк.	Низк.	Ниже сред.	Ниже сред.	Сред.	Ниже сред.	Ниже сред.	Выше сред.
Дев.	Низк.	Низк.	Низк.	Выше низк.	Сред.	Ниже сред.	Низк.	Сред.	Выше низк.	Сред.

Судя по таблице, у мальчиков уровень результата в прыжках с места несколько выше, чем у девочек: у мальчиков 3 оценки «низкий уровень», 4 оценки «ниже среднего», 2 оценки «средний уровень», одна оценка «выше среднего». В то же время у девочек 4 оценки «низкий уровень», 2 оценки «выше низкого уровня», одна оценка «ниже среднего», 3 оценки «средний уровень» и других более высоких оценок нет. Однако, за время наблюдаемого учебного года у обучающихся не было стабильной оценки «средний уровень» или «высокий уровень» проявления скоростно-силовых качеств в прыжке с места. Это говорит о недостаточно эффективной физической подготовке обучающихся при развитии их скоростно-силовых качеств.

Далее обратимся к проявлению гибкости у обучающихся (Таблица 2).

Таблица 2 - Исходные результаты обучающихся в проявлении гибкости при наклоне вперед

Пол	Класс и уровень результатов в тесте по сравнению с нормативом в школьной программе									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Мальч.	Ниже низк.	Выше сред.	Сред.	Низк.	Высок.	Ниже низк.	Выше сред.	Ниже низк.	Ниже низк.	Сред.
Дев.	Ниже низк.	Ниже сред.	Сред.	Низк.	Выше сред.	Ниже сред.	Ниже низк.	Выше низк.	Ниже низк.	Ниже сред.

Удивительно, но ожидаемые более высокие результаты в проявлении гибкости у девочек, чем у мальчиков, не обнаружались (Таблица 2). Показатели между мальчиками и девочками в развитии гибкости либо совпадают, либо чаще они лучше у мальчиков (в 3-м, 6-м, 8-м, 11-м классах), чем у девочек (в 7-м и 9-м



классов). Видимо девочки мало в сельской местности выполняют упражнения на гибкость.

Вместе с тем, исходные результаты, полученные в проявлении выносливости, дают основания для оптимизма (Таблица 3).

Таблица 3 - Исходные результаты обучающихся в проявлении выносливости в беге на 1000 метров

Пол	Класс и уровень результатов в тесте по сравнению с нормативом в школьной программе									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Мальч.	Сред.	Сред.	-	Сред.	Высок.	Высок.	Высок.	Высок.	Высок.	Высок.
Дев.	Сред.	Сред.	-	Выше сред.	Высок.	Высок.	Сред.	Высок.	Сред.	Высок.

Здесь постепенно от среднего уровня проявления выносливости у детей обоего пола в младшем школьном возрасте (в четвертом классе измерения не проводились по объективным причинам) наблюдается переход к высокому уровню проявления выносливости, начиная с 6-го класса обучения.

Девочки только в 8-м и 10-м классах демонстрируют средний уровень выносливости, но зато в 5-м классе они по выносливости обгоняют мальчиков (обычно в 5-м классе у девочек наблюдается более активное естественное физическое развитие за счет полового созревания, что и приводит к некоторому опережению девочками мальчиков по ряду показателей).

Однако, в большинстве обследованных классов мальчики обгоняют девочек по проявлению выносливости в беге. Возможно, этому способствует тот факт, что мальчики более мужественные и в большинстве случаев настойчивее, выразительнее проявляют волевые качества во время выполнения физических упражнений, требующих включения повышенных усилий.

Есть также основания полагать, что более высокий уровень в проявлении выносливости у мальчиков и девочек в сельской школе выделяется еще и потому, что сказывается не только влияние занятий физической культурой, но и сельский образ жизни, в котором ребенку приходится много времени находиться на свежем воздухе, часто перемещаться без транспорта, в целом больше двигаться, чем в городе. В этих условиях занятия физической культурой дополнительно усиливают оздоровительный и развивающий эффект, который создают условия сельской жизни.

При повторном тестировании обучающихся в конце учебного года были получены определенные новые данные и некоторые подтверждения ранее выявленных особенностей в физической подготовленности при сравнении



отдельных показателей у детей разного школьного возраста, а также между мальчиками и девочками (Таблица 4).

Таблица 4 - Достоверные различия ($P < 0,05$) между показателями физической подготовленности школьников по тестам в начале и в конце учебного года

Пол	3 класс							
	Бег 100м	Бег 1000м	Челн.бег 3x10м	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Кистевая динамометрия		Наклон вперед
						Пр.рука	Лев.рука	
Мальч.	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Дев.	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Пол	7 класс							
	Бег 100м	Бег 1000м	Челн.бег 3x10м	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Кистевая динамометрия		Наклон вперед
						Пр.рука	Лев.рука	
Мальч.	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
Дев.	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Пол	10 класс							
	Бег 100м	Бег 1000м	Челн.бег 3x10м	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Кистевая динамометрия		Наклон вперед
						Пр.рука	Лев.рука	
Мальч.	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Дев.	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Необходимо отметить, что в течение учебного 2007-2008 года диагностика показателей физической подготовленности обучающихся проводилась в естественном эксперименте без включения в образовательный процесс каких-либо новых факторов, методик, условий и т.п.

Для наглядного примера в таблице 4 показаны выявленные достоверные различия между значениями в тестах в начале исследования и в конце в каждом из возрастных звеньев школьников в 3-м, 7-м и 10-м классах.



Оказалось, что за год у мальчиков, обучающихся в 3-м классе, достоверно улучшился результат только в беге на дистанции 1000 метров. Зато у девочек в 3 классе улучшились показатели в прыжках в длину с места, наклоне вперед на гибкость и в кистевой динамометрии в результатах измерения на правую и левую руку.

В 7-м классе у девочек и у мальчиков достоверные улучшения результатов обнаружены только в одном упражнении: у мальчиков – в наклоне вперед на гибкость, а у девочек – в подтягивании на низкой перекладине.

В 10-м классе парадокс – у мальчиков вообще нет достоверных улучшений в тестах! Зато у девочек есть достоверное улучшение результатов в беге на 1000 метров и подтягивании на низкой перекладине. В результате оказалось, что полученные по возрастным звеньям данные свидетельствуют о более выразительных положительных сдвигах в физической подготовленности у девочек по сравнению с мальчиками, хотя у мальчиков тоже результаты в тестах постепенно улучшались, но при этом полученные сдвиги не достигли достоверного уровня.

Тенденции, обнаруженные в проведенном исследовании физической подготовленности сельских школьников на примере указанной школы, по нашим данным сохранились и в последующие годы. При этом даже с учетом некоторых обновлений в Программе по физическому воспитанию для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ в Российской Федерации [10] фактически не наблюдалось принципиально новых характеристик в годичной динамике уровня физической подготовленности испытуемых указанной сельской школы.

К сказанному следует добавить: здесь не показана динамика результатов одних и тех же школьников за весь период их обучения в сельской школе в течение 11 лет, но лишь отражена динамика изменений физической подготовленности обучающихся за один учебный год. Кроме того, в ограниченном объеме статьи невозможно представить все показатели по классам со 2-го по 11-й. Вместе с тем, уже на собранном и обработанном экспериментальном материале достаточно фактов для формулировки некоторых полезных выводов. Актуальность полученного эмпирического материала требует продолжения исследований в избранном направлении.

Выводы

1. Выявлены данные о динамике физической подготовленности сельских школьников разного возраста и пола. В младшем школьном возрасте отмечены позитивные сдвиги (при $P < 0,05$) в развитии выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых качеств. В среднем школьном возрасте в большей степени получен прирост в развитии силовой выносливости и активной гибкости. Старший школьный возраст отличается активным развитием общей выносливости и силовой выносливости. При этом оказалось, что у девочек больше по сравнению с мальчиками достоверных приростов в развитии физических качеств, хотя конечный уровень показателей физической подготовленности у девочек остался в среднем относительно невысоким.



2. Между динамикой физической подготовленности девочек и мальчиков обнаружены существенные отличия. У мальчиков в младшем школьном возрасте заметнее развивается выносливость. В среднем возрасте активнее развивается гибкость. В старших классах развиваются разновидности выносливости. У девочек младшего школьного возраста в большей степени развиваются гибкость, сила и скоростно-силовые качества. В среднем и старшем школьном возрасте у девочек также наблюдается заметное развитие общей и специальной выносливости.

3. В качестве негативного факта следует указать на то, что из 48 измеряемых показателей у обучающихся выявлены позитивные тенденции и прирост результатов только в 9 (18,7% от максимально возможного). В частности, ни разу не отмечался существенный достоверный прирост у обследуемых обучающихся в беге на 100 метров и в челночном беге 3x10м.

4. Особого внимания в содержании физической подготовки требует целенаправленное и эффективное развитие у сельских школьников силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты. Необходимо также, судя по полученным результатам, увеличивать физическую нагрузку на занятиях по физической культуре в сельских школах, чтобы получить существенный прирост в показателях физической подготовленности.

5. Результаты исследования являются актуальной основой для дальнейшего совершенствования уровня физической подготовленности обучающихся в сельских школах в ответ на новый социальный запрос. Главная направленность в деятельности по повышению показателей физической подготовленности обучающихся в сельской школе заключается в повышении объема и интенсивности уровня физической нагрузки на занятиях по физической культуре в ее разных формах, но с обязательным условием – сохранением оздоровительной ценности этих занятий.

Благодарности

Выражаем благодарность администрации, руководству, а также учителям МОУ СОШ «Новоалександровская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области» за любезно предоставленную возможность сбора и обработки эмпирического материала по обследованию учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Алексанянц Г.Д., Медведева О.А., Топчий Т.Г. Особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста, обучающихся в общеобразовательной и специальной коррекционной (I-II вида) школах, в начале учебного года) / Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева, Т.Г. Топчий // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т.17. - № 2. – с.126-132.

[2] Majer, M. (2017). Kształtowanie osobowosci jako podstawowe zadanie wychowania fizycznego w krajach niemieckojęzycznych. Kultura fizyczna a osobowosc. Praca zbiorowa pod red. Z. Dziubinskiego i K.W. Jankowskiego. – Warszawa: AWF. – S. 248-249.



[3] Anthropological and teo-anthropological Views on Physical Activity from the of Constantine the Great to modern Times: Book of proceedings. The third international conference. Leposavich. 2017. - 348 p.

[4] Митусова Е.Д., Митусов В.В. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017.- № 5. – С.55.

[5] Živanović, N., Milošević, Z. (2017). Organised Physical Exercising of the 19th of the Century: the Need, Politics, Ideologi. Physical education and sport through the centuries. 2017, 4 (2), p. 15-29.

[6] Marszczak, T. (2017). Physical condition of school youth in the light of population research // Physical activity and health. - № 12. – P. 63-68.

[7] Лях В.И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы: монография/ В.И.Лях. – М.: Спорт, 2022. – 444 с.

[8] Комплексная Программа физического воспитания 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. 3-е издание. – М.: Просвещение. - 2006. – 127 с.

[9] Сонькин В.Д., Сонькин В.В., Зайцева В.В. Компьютерная экспертная система ВАЛЕОЛОГИЯ ШКОЛЬНИКА / В.Д. Сонькин, В.В. Сонькин, В.В. Зайцева. АРМ учителя физкультуры: Методическое руководство– М.: ОНИКС, 1997. – 55 с.

[10] Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. 7-е издание. – М.: Просвещение, 2010. – 126 с.

REFERENCES

[1] Aleksanyants, G.D., Medvedeva, O.A., Topchy, T.G. (2022). Osobennosti fizicheskoy podgotovlennosti detej mladshego shkol'nogo vozrasta, obuchayushchihsya v obshcheobrazovatel'noj i special'noj korrekcionnoj (I-II vida) shkolah, v nachale uchebnogo goda) [Features of physical fitness of primary school children studying in general education and special correctional (type I-II) schools, at the beginning of the school year)] *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports*.,2, 126-132 [in Russian].

[2] Majer, M. (2017). Kształtowanie osobowosci jako podstawowe zadanie wychowania fizycznego w krajach niemieckojęzycznych. Kultura fizyczna a osobowosc. Praca zbiorowa, edited by Z. Dziubinskiego i K.W. Jankowskiego. – Warszawa: AWF. – S. 248-249 [in Russian].

[3] Anthropological and teo-anthropological Views on Physical Activity from the of Constantine the Great to modern Times: Book of proceedings. The third international conference. Leposavich. (2017). - 348 p. [in English].

[4] Mitusova, E.D., Mitusov, V.V. (2017). Programmno-metodicheskoe obespechenie realizacii vnurochnoj deyatel'nosti po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» [Software and methodological support for the implementation of extracurricular activities on the subject «Physical culture»] *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie,*



obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training.,5, p.55. [in Russian].

[5] Živanović, N., Milošević, Z. (2017). Organised Physical Exercising of the 19th of the Century: the Need, Politics, Ideologi. *Physical education and sport through the centuries*, 4 (2), p. 15-29 [in English].

[6] Marszczak, T. (2017). Physical condition of school youth in the light of population research. *Physical activity and health. - № 12. – P. 63-68 [in English].*

[7] Lyakh, V.I. (2022). *Fizicheskoe vospitanie v obshcheobrazovatel'nyh shkolah Evropy: monografiya [Physical education in general education schools in Europe: monograph] M.: Sport, 444 p. [in Russian].*

[8] Lyakh, V.I., Zdanevich, A.A. (2006). *Kompleksnaya Programma fizicheskogo vospitaniya 1-11 klassy [Comprehensive Program of physical education grades 1-11]. 3rd edition. – M.: Enlightenment. 127 p. [in Russian].*

[9] Sonkin, V.D., Sonkin, V.V., Zaitseva, V.V. (1997). *Komp'yuternaya ekspertnaya sistema VALEOLOGIYA SHKOL'NIKA [Computer expert system VALEOLOGY OF A SCHOOLBOY]. ARM uchitelya fizkul'tury: Metodicheskoe rukovodstvo - APM physical education teachers: Methodological guidance – M.: ONYX, 55 p. [in Russian].*

[10] Lyakh, V.I., Zdanevich, A.A. (2010). *Kompleksnaya programma fizicheskogo vospitaniya uchaschihsya. 1-11 klassy. Dlya uchitelej obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdenij [Comprehensive physical education program for students. Grades 1-11. For teachers of general education institutions], 7th edition. Moscow: Prosveshchenie, 126 p. [in Russian].*

**Собянин Ф.И., Демченко Л.В, Клименко Т.И., Рахметжанов А.С.
АУЫЛ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ ДИНАМИКАСЫНЫҢ
СИПАТТАМАСЫ**

Андатпа. Ресейдің ауылдық мектептерінің бірінде оқушылардың дене шынықтыру деңгейін зерттеу нәтижелері ұсынылған. Зерттеудің мақсаты-ауыл мектебінің оқушыларының дене дайындығының сипаттамалық ерекшеліктерін анықтау және оларды 1-11 сыныптарға арналған дене шынықтыру бағдарламасының талаптарымен салыстыру. Зерттеудің негізгі әдістері құжаттарды талдау, әдебиеттерді талдау, оқушылардың дене шынықтыру дайындығын тестілеу, оқушылардың дене шынықтыру деңгейлерін салыстыру, студенттің t-критерийі бойынша айырмашылықтардың дұрыстығын есептеу болды. Әр түрлі жастағы ауыл оқушылары арасындағы дене шынықтыру деңгейлерінің айырмашылықтары, әртүрлі физикалық қасиеттер бойынша ауыл оқушыларын тестілеу көрсеткіштері арасындағы айырмашылықтар, балалардың дене шынықтыру жағдайындағы кемшіліктер, олардың оң сипаттамалары, ауыл мектебіндегі ұлдар мен қыздар арасындағы салыстырмалы деректер анықталды. Алынған мәліметтер ауыл оқушыларының дене дайындығын ғылыми негізделген педагогикалық бақылау үшін практикалық және әдістемелік маңызға ие. Олар Ресейдің ауылдық мектептері жағдайында дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың дене шынықтыруын тиімді жоспарлауға негіз береді және басқа елдердің ауылдық мектептері үшін құнды болуы мүмкін.



Кілт сөздер: дене шынықтыру дайындығы; білім алушылар; дене шынықтыру; салауатты өмір салты; денсаулық; дене шынықтыру жаттығулары; тесттер; ауыл оқушылары; дене шынықтыру шеберлігі; ауыл.

**Sobyanin Fedor, Demchenko Lyudmila, Klimenko Tatyana,
Rakhmetzhanov Askhat**

CHARACTERISTICS OF THE DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF RURAL SCHOOLCHILDREN

Annotation. The results of studying the level of physical fitness of students in one of the rural schools in Russia are presented. The purpose of the study is to identify the characteristic features of physical fitness of rural school students and compare them with the requirements of the Physical Education Program for grades 1-11. The main research methods were document analysis, literature analysis, testing the physical fitness of schoolchildren, comparing the levels of physical fitness of students, calculating the reliability of differences according to the Student's t-criterion. The differences in the levels of physical fitness between rural schoolchildren of different ages, differences between the indicators of testing rural schoolchildren for different physical qualities, shortcomings in the state of physical fitness of children, their positive characteristics, comparative data between boys and girls in rural schools are revealed. The data obtained are of practical and methodological importance for scientifically based pedagogical control over the physical fitness of rural schoolchildren. They provide a basis for effective planning of physical training of students in physical education classes in rural schools in Russia and may be of value to rural schools in other countries.

Keywords: physical fitness; students; physical culture; healthy lifestyle; health; physical exercises; tests; rural schoolchildren; physical perfection; village.