



КЫРГЫЗ
БИЛИМ БЕРҮҮ
АКАДЕМИЯСЫНЫН
КАБАРЛАРЫ

ИЗВЕСТИЯ
КЫРГЫЗСКОЙ
АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫНЫН КАБАРЛАРЫ

**ЖУРНАЛ 2004-ЖЫЛЫ
НЕГИЗДЕЛГЕН**

**ЖУРНАЛ ОСНОВАН
В 2004 ГОДУ**

**КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫНЫН
КАБАРЛАРЫ**

**ИЗВЕСТИЯ
КЫРГЫЗСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

№2 (45) 2018

ISSN 1026-9045

Индекс 77366

Бишкек 2018

БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИННОВАЦИЯ

ОБРАЗОВАНИЕ И ИННОВАЦИИ

EDUCATION AND INNOVATION

*Мамытов А., доктор педагогических наук, профессор.
Туребеков Б.А., аспирант КГУ им. И. Арабаева*

**ТРЕХРАЗОВЫЕ УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НЕДЕЛЮ: ВЛИЯНИЕ НА
ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ 1-2-ГО КЛАССОВ**

*Мамытов А., педагогика илимдеринин доктору, профессор,
Туребеков Б.А., И. Арабаев атындағы КМУ аспиранты*

**АПТАДА УЧ ЖОЛУ ӨТКӨРҮЛҮҮ ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАКТАРЫНЫН 1-2
КЛАССТАРДЫН ОКУУЧУЛАРЫНЫН ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫНА ТИЙГИЗГЕН
ТААСИРИ**

*Mamytov A., doctor of pedagogical sciences, professor.
Turebekov B.A., Post-Graduate Student, I. Arabaev KSU*

**THREE-TIME PHYSICAL EDUCATION LESSONS PER WEEK: THE EFFECT ON THE
PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN GRADES 1-2**

Аннотация. В статье рассматриваются влияние трехразовых уроков физической культуры в неделю на физическую подготовленность обучающихся 1-2 классов, внедренное в практику Республики Казахстан с 2013-2014 учебного года. Предметом исследования явились абсолютные значения и динамика показателей быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, меткости, прыгучести, координации движений, величины активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов мальчиков и девочек, протестированные в начале и в конце учебного года. Полученные данные анализировались и оценивались на основе норм, установленных государственной программой предмета "Физическая культура".

Аннотация. Макалада 2013-2014 Казак Республикасындагы окуу

жылынан баштап киргизилген бир аптада уч жолу өткөрүлүүчү дene тарбия сабактарынын 1-2 класстардын окуучуларынын физикалык даярдыгына тийгизген таасири каралат. Изилдөөнүн предмети катары окуу жылдын башында жана аягында атайын тестирлөө ыкмасы менен алынган балдардын жана кыздардын ылдамдыктагы, күчтөгү, ылдамдык-күчтөгү, чыдамкайлуулуктагы, ыкчамдыктагы, таамай атуудагы, секириуулөрдөгү, кыймыл-аракеттин координациясындагы, омуртка тутумундагы жана жамбаши муундарындагы активдүү ийилчээктигинин абсолюттук жана динамикалык көрсөткүчтөрү тандалып алынды. Изилдөөнүн алкагында алынган көрсөткүчтөр дene тарбия сабагынын мамлекеттик программасында каралган

расмий нормативдерди колдонуу менен бааланды жана анализденди.

Annotation. The article discusses the impact of three-time physical education lessons per week on the physical fitness of students in grades 1-2, introduced into the practice of the Republic of Kazakhstan from the 2013-2014 school year. The subject of the study was the absolute values and dynamics of indicators of speed, strength, speed-strength qualities, endurance, agility, accuracy, jumping ability, coordination of movements, the magnitude of the active flexibility of the spine and hip joints of boys and girls, tested at the beginning and end of the school year. The obtained data are evaluated and analyzed on the basis of the norms established by the state program of the subject "Physical Culture".

Ключевые слова: быстрота, сила, скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость, меткость, прыгучесть, координация движений, величина активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов, норматив физической подготовленности.

Түйүндүү сөздөр: ылдамдык, күч, ылдамдык-ыкчамдык сапаттары, чыдамкайлуулук, ыкчамдык, таамай атуу, секириүүчүлүк, кыймыл-аракеттин координациясы, омуртка тутумундагы жана жамбаши муундарындалы активдүү ийилчээтик, физикалык даярдыктын нормативдери.

Keywords: speed, strength, speed-strength qualities, endurance, agility, accuracy, jumping ability, coordination of movements, the size of the active-flexibility of the spine and hip joints, the standard of physical fitness.

Внедрение трехразовых уроков физической культуры в неделю в практику начального школьного образования в постсоветском образовательном пространстве набирает обороты. Если трехразовые уроки физической культуры активно стали проводиться в России с начала нового века, то в Средней Азии первой страной, внедрившей такие уроки, стал Казахстан [1]. Изменившаяся методология организации физического воспитания школьников безусловно заставляет по другому смотреть на возможности влияния

увеличенного количества уроков физической культуры на различные стороны подготовленности учащихся. Спектр проведенных в этом плане исследований, к сожалению, остается небольшим. В частности, формированием мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников занималась С.П. Колосова [2]. Структура интереса к занятиям физической культурой в условиях увеличенного их количества была предметом специально организованного опытно-педагогического наблюдения [3]. Характер влияния трехразовых уроков физической культуры на физическое развитие и на состояние здоровья учащихся начальных классов представлены в трудах А. Мамытова и Б. Туребекова [4]. Следует отметить, что доминирующее большинство публикаций, в которых рассматриваются вопросы трехразовых уроков физической культуры в неделю, носят методический характер и в них освещаются технология планирования и организации уроков, даются рекомендации по подбору средств и методов проведения занятий, а также осуществления педагогического контроля [5]. Другими словами, характер влияния увеличенного количества уроков физической культуры на различные стороны подготовленности учащихся еще не стал предметом широкого круга специально организованных исследований.

Между тем, ожидаемые результаты физического воспитания учащихся школ остаются тревожными и более того имеют тенденцию снижения. Так по мнению профессора В. Столярова достаточно большое количество учащихся школы (30-70%) не достигают должного уровня физической подготовленности и не справляются официально установленными государственной программой нормативными требованиями [6]. В связи с вышеизложенным, в рамках констатирующего педагогического эксперимента, нами проведены исследования с целью изучить влияние трехразовых уроков физической культуры в неделю на физическую подготовленность учащихся 1-2 классов, обучающихся в Республике Казахстан. Исследования были проведены на

базе ОСШ № 122, ОСШ им. Н. Ондасынова, ОСШ № 4 им. Ю. Гагарина, в школе-гимназии им. Б. Момышулы и ОСШ "Достык" г. Жетисай в рамках 2017-2018 учебного года. В исследованиях принял участие 120 учащихся. Содержание занятий, проводимых в течение учебного года (1-класс), структурно состояло из 79-ти часовой базовой части (легкая атлетика 12, подвижные игры 40 и гимнастика 27 часов) и 20-ти часовой вариативной части (дополнительные национальные подвижные игры, определяемые учителем физической культуры). На втором классе общий объем часов увеличился еще на 3 часа и был доведен до 102 часов в год (84 часа – базовая часть, 18 часов – вариативная часть).

Уровень физической подготовленности учащихся начальных классов и динамика ее изменения в результате влияния трехразовых уроков физической культуры в неделю оценивались на основе выполнения официальных нормативных требований, установленных государственной программой по физической культуре [7]. Предметом исследования являлся уровень развития основных физических качеств и способностей, характеризующие физическую подготовленность учащихся. Следует отметить, что в зависимости от возраста и пола учащихся государственной программой предусмотрено применение различного видов тестов. В этой связи, при характеристике физической подготовленности учащихся 1-го класса, нами использовано 5 тестов: а именно, по данным бега на 30 метров оценивали быстроту, прыжка в длину с места – скоростно-силовые качества, 6-ти минутного непрерывного бега – выносливость, наклона вперед из положения сидя – величину активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов девочек, подтягивания на перекладине – силу мышц верхнего плечевого пояса и челюстного бега 3x10 м – быстроту и ловкость учащихся. Показатели физической подготовленности, характеризующие уровень физической подготовленности учащихся 1-го класса,

представлены в таблицах 1 (девочки) и 2 (мальчики).

Исходный уровень развития быстроты девочек, установленный в беге на 30 м, с результатом 7,7 сек, оценивается как неудовлетворительный (оценка удовлетворительно выставляется за результат 7,6 сек). Годичные занятия физической культурой три раза в неделю на развитие быстроты девочек, обучающихся в 1-м классе, по нашим данным не оказывают существенное влияние, т.к. величина прироста результата в этом виде испытания статистически не достоверна и равна 0,4 сек ($P>0,05$).

Уровень проявления скоростно-силовых качеств девочек, установленный в упражнении "Прыжок в длину с места", в начале учебного года характеризуется с результатом 108,1 см. Демонстрируемый уровень проявления скоростно-силовых качеств девочек в целом ближе к нормативным требованиям оценки "хорошо" (в норме 110 см). Скоростно-силовые качества девочек в течение первого года занятий физической культурой улучшаются незначительно (на 10 см), но статистически достоверно ($P<0,01$). При этом демонстрируемый результат вырастает до уровня, соответствующего требованиям отметки "хорошо".

Исходный уровень проявления выносливости девочек, показанный в ходе 6-ти минутного непрерывного бега, может быть оценен положительно, т.к. демонстрируемый результат 571,7 м несколько выше, чем установленные нормативные требования отметки "удовлетворительно" (500 м). Годичные занятия физической культурой в целом положительно отражаются на уровне проявления выносливости, поскольку результат в 6-ти минутном беге улучшается не только значительно (на 111,7 м), но и статистически достоверно ($P<0,001$). Абсолютные показатели в этом виде испытания в конце учебного года вырастают до 683,3 м, что становится ближе к требованиям отметки "хорошо" (в норме 730 м).

КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫНЫН КАБАРЛАРЫ

Таблица 1. Показатели физической подготовленности девочек, обучающихся в 1-м классе, на начало и на конец 2017-2018 учебного года (n=60)

Номера	Тесты	В начале года		В конце года		Разница	Критерий t
		M±m	σ	M±m	σ		
1	Бег 30 метр (сек)	7,7	1,2	7,3	1,2	0,4	0,06
2	Прыжок в длину с места (см)	108,1	20,8	118,1	20,8	10,0	0,01
3	6-ти минутный бег (сек) ?	571,7	175,7	683,3	179,9	111,7	0,001
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	+5,5	2,3	+6,3	2,3	0,8	0,07
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	12,0	1,4	11,1	1,4	0,9	0,001

Исходный уровень проявления активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов девочек, показанный в упражнении "наклон вперед из положения сидя", равен +5,5 см, что соответствует требованиям хорошего уровня проявления активной гибкости. Однако годичные занятия физической культурой не приводят к большим переменам, т.к. полученные в конце учебного года результаты тестирования активной гибкости незначительны (+0,8 см) и статистически не достоверны ($P<0,07$).

Исходный уровень быстроты и ловкости девочек, показанный в "челночном беге 3x10 м", характеризуется результатом 12,0 сек, что ниже чем требования отметки "удовлетворительно" (в норме 11,7 сек). Результаты тестирования показывают, что годичные занятия физической культурой

оказывают положительное влияние на проявление быстроты и ловкости, т.к. показатели указанного теста улучшаются на 0,9 сек ($P<0,001$), его абсолютное значение, соответствующее 11,1 сек, превышает требования отметки "хорошо" (в норме 11,3 сек).

Уровень проявления быстроты мальчиков 1-го класса, установленный в упражнении бег на 30 м, на начало учебного года характеризуется с результатом 7,6 сек, что ниже чем требования отметки "удовлетворительно" (в норме 7,5 сек). Проведенное тестирование показывает, что первый год занятий физической культурой, как и в случае работы с девочками, не способны существенно изменить уровень проявления быстроты, т.к. произошедшие улучшение (0,3 сек) статистически недостоверное ($P>0,05$).

Таблица 2. Показатели физической подготовленности мальчиков, обучающихся в 1-м классе на начало и на конец 2017-2018 учебного года (n=60)

Номера	Тесты	В начале года		В конце года		Разница	Критерий t
		M±m	σ	M±m	σ		
1	Бег 30 метр (сек)	7,6	1,2	7,3	1,2	0,3	0,17

КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫНЫН КАБАРЛАРЫ

2	Прыжок в длину с места (см)	119,9	18,5	129,9	18,5	10,0	0,001
3	6-ти минутный бег (сек)	714,2	237,2	833,3	163,3	119,2	0,001
✓ 4	Подтягивание (кол-во раз)	1,8	1,4	3,5	1,2	1,7	0,001
✓ 5	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,3	1,1	10,4	1,1	0,9	0,001

Скоростно-силовые качества мальчиков 1-го класса на начало учебного года, проверенные при помощи упражнения "прыжок в длину с места", проявляются на хорошем уровне: в начале учебного года мальчики демонстрируют результат 119,9 см, что на 4 см превышает установленные для такой отметки нормы (в норме 115). Занятия физической культурой в течение первого учебного года, как и в работе с девочками, в основном положительно влияют на скоростно-силовые качества мальчиков, сопровождаются со статистически достоверным улучшением результата на 10 см, но не позволяют выйти из норм, установленной для отметки "хорошо".

На начало учебного года мальчики (1-ый класс) характеризуются удовлетворительным уровнем выносливости. В 6-ти минутном непрерывном беге ими демонстрируется результат, незначительно превышающий установленные нормы (714,2 м против 700 м по норме). За первый год занятий физической культурой показатели выносливости мальчиков улучшаются существенно и статистически достоверно. Прирост результата составляет 119,2 м и спортивные достижения мальчиков, равное 833,3 м, могут быть оценены отметкой "хорошо" (в норме 730 м). Тенденция положительного влияния первого года занятия физической культурой на уровень проявления выносливости остается свойственной и для работы с мальчиками, и с девочками.

Сила мышц верхнего плечевого пояса мальчиков (1-ый класс), оцененные в подтягивании на перекладине, на начало учебного года характеризуются показателем, превышающим нормы отметки "удовлетворительно" (1,8 подтягиваний

против 1-го подтягивания по норме). Занятия физической культурой в течение учебного года сопровождаются заметными и статистически достоверными улучшениями сил мышц верхнего плечевого пояса мальчиков. В конце учебного года ими демонстрируется результат 3,5 подтягивания (для отметки "отлично" установлена норма в подтягивании 4 раза).

Быстрота и ловкость мальчиков (1-ый класс), оцененная в челночном беге 3x10 м, на начало учебного года характеризуется неудовлетворительным уровнем проявления. Средний результат, равный 11,3 сек, ниже, чем нормы, предусмотренной государственной программой для отметки "удовлетворительно" (11,2 сек). Уроки физической культуры, проводимые в течение одного года учебы, в целом способствуют определенному улучшению ловкости как физического качества, поскольку в конце учебного года мальчики демонстрируют статистически достоверный результат, равный 10,4 сек, что превышает нормативные требования отметки "хорошо" (10,8 сек).

Физическая подготовленность учащихся, начиная со второго и далее классов, исследовалась по более расширенной номенклатуре тестов (всего 9), которые предусмотрены государственной программой предмета "Физическая культура". А именно, при помощи бега на 30 метров оценивали уровень проявления быстроты; прыжка в длину с места и многоскоков (8 прыжков) – скоростно-силовых качеств; челночного бега 3x10 м – ловкости; прыжка в высоту перешагиванием – прыгучести и координации движений; прыжков через скакалку – чувства сохранить равновесие тела; подъема туловища из

положения лежа на спине – силы мышц живота; приседаний – силы мышц нижних конечностей и метания теннисного мяча – меткости учащихся.

Показатели физической подготовленности, характеризующие уровень физической подготовленности учащихся 2-го класса, представлены в таблицах 3 (девочки) и 4 (мальчики).

Таблица 3. Показатели физической подготовленности девочек, обучающихся во 2-ом классе на начало и на конец 2017-2018 учебного года (n=60)

Номера	Тесты	В начале года		В конце года		Разница	Критерий t
		M±m	σ	M±m	σ		
1 ✓	Бег 30 метр (сек)	7,4	1,3	6,9	1,3	0,4	0,03
2 ✓	Прыжок в длину с места (см)	115,7	18,4	126,7	18,4	11,0	0,001
3 ✓	Челночный бег 3x10 м (сек)	12,5	1,4	12,1	1,4	0,4	0,13
4	Прыжок в высоту, способом перешагивания (см)	32,2	12,3	42,8	13,0	10,7	0,001
5 ✓	Прыжки через скакалку (к-во раз/мин)	26,7	15,4	33,5	15,4	6,8	0,01
6 ✓	Многоскоки - 8 прыжков (м)	6,7	2,2	10,2	2,6	3,5	0,001
7 ✓	Подъем туловища из положения лежа на спине (к-во раз/мин)	16,5	5,2	19,2	5,5	2,8	0,001
8 ✓	Приседания (к-во раз/мин)	25,0	6,6	27,5	6,7	2,5	0,04
9 ✓	Метание теннисного мяча (м)	9,0	2,6	10,0	2,6	1,0	0,03

Быстрота девочек (2-й класс), оцененная показателями бега на 30 метров (7,4 сек), в начале учебного года оценивается отметкой "неудовлетворительно" (в норме 7,3 сек). Второй год регулярных занятий физической культурой оказывают существенное и положительное воздействие на быстроту девочек: средний результат в беге на 30 м улучшается статистически достоверно ($P<0,05$) и достигает 6,9 сек, что на 0,3 сек выше норматива, установленного для отметки "хорошо" (в норме 7,2 сек).

Скоростно-силовые способности девочек (2-й класс), были оценены двумя тестами – прыжком в длину с места, характеризующем быстроту одиночного движения, и последовательно выполняемыми 8-ми прыжками (многоскоками), характеризующими быстроту, проявляемую в темпе движения. С точки зрения теории спорта уровень проявления указанных форм физических качеств, несмотря на их объединение в одну группу, не зависят друг от друга и требуют, чтобы была

организована специализированная тренировка [1]. Исходя из вышеуказанного отмечаем, что на начало учебного года быстрота одиночного движения девочек, оцененная отметкой "удовлетворительно" (115,7 см против 100 см по норме), в рамках занятий, проводимых во 2-ом классе, улучшается существенно, статистически достоверно ($P<0,001$) и достигает 126,7 см, что соответствует требованиям отметки "хорошо" (126,7 см против 125 см по норме). Несколько другая тенденция характерна для быстроты, проявляемой в темпе движения. Если на начало учебного года ее уровень оценивается отметкой "неудовлетворительно" (6,7 м против 8-ми метров по норме), то в конце учебного года результат в многоскоке улучшается на 3,5 м и заслуживают отметки "хорошо" (10,2 м против 10,0 по норме).

В основе ловкости как физического качества человека лежат его способность выполнять двигательные действия быстро, управляя собственным телом в условиях меняющейся обстановки. Такие способности девочек были проверены при помощи "челночного бега 3x10 метров" и, к сожалению, установлены неутешительные факты: если в начале учебного года девочки демонстрировали результат, равный 12,5 сек и значительно уступающий нормативным требованиям отметки "удовлетворительно", то в конце учебного года демонстрируется результат в порядке 12,1 сек, что на 0,1 сек лучше, чем требования отметки "удовлетворительно".

Прыгучесть и координационные способности девочек (2-й класс), были оценены при помощи теста "прыжок в высоту способом перешагивания". На начало учебного года указанные способности девочек проявлялись на крайне низком уровне: демонстрируемые результаты в прыжке в высоту перешагиванием и в начале, и в конце учебного года оказались значительно ниже норм, установленных для отметки "удовлетворительно" (32,2 см в начале и 42,8 см в конце учебного года против 60 см по норме). Чувство сохранить равновесие является также одним из составляющих физического качества "ловкость", и в работе

с детьми проверяется при помощи теста "прыжок через скакалку". Данные, полученные при тестировании, свидетельствуют о том, что и в начале, и в конце учебного года чувство сохранить равновесие у девочек 2-го класса, как и прыгучесть и координационные способности, проявляются на крайне низком уровне. Если государственной программой на отметку "удовлетворительно" требуется совершить не менее 60 прыжков через скакалку, то наши испытуемые в начале учебного года были в состоянии совершать лишь 26,7, а в конце учебного года – 33,5 прыжков. Меткость учащихся 2-го класса определялась при помощи теста "метание теннисного мяча". Согласно полученным данным на начало учебного года указанная способность девочек заслуживает отметки "удовлетворительно" (9 метров против 8 метров по норме). Анализ полученных данных показывает, что занятия физической культурой в течение второго года обучения в целом улучшают меткость учащихся, поскольку демонстрируется результат 10 м, который соответствует требованиям отметки "хорошо".

И, наконец, силовая подготовленность девочек (2-й класс), изучалась на примере развития силы мышц живота ("подъем туловища из положения лежа на спине") и нижних конечностей ("приседания"). Исследованиями установлено, что силовая подготовленность девочек на начало учебного года низкая, т.к. показатели и первого (16,5 подъемов), и второго тестов (25 приседаний) существенно ниже, чем соответствующие нормативные требования (24 подъемов туловища и 34 приседаний). Следует отметить, что содержание и используемые методы занятий физической культурой с учащимися 2-го класса не приводят к заметным улучшениям в силовой подготовленности девочек, о чем свидетельствуют результаты соответствующего тестирования. Анализ полученных данных показывает, что прирост показателя в подъеме туловища составляет всего 2,8 подъемов, а в приседаниях – 2,5 приседаний, что по существу не изменяет общую неблагополучную картину,

характерную для силовой подготовленности девочек.

Быстрота мальчиков (2-й класс), оцененная показателями бега на 30 метров (6,5 сек) в начале учебного года, заслуживает хорошей оценки, т.к. демонстрируемый мальчиками результат, равный 6,5 сек, существенно лучше, чем норма, установленная для отметки "хорошо" (в норме 7,0 сек). Однако второй год занятий физической культурой не в состоянии изменить сложившуюся ситуацию. На конец учебного года средний результат в беге на 30 м улучшается на 0,4 сек ($P<0,05$), достигая 6,1 сек, что также остается в пределах нормы, установленной для отметки "хорошо".

Скоростно-силовые способности мальчиков (2-й класс), были оценены двумя тестами – прыжком в длину с места, характеризующем быстроту одиночного движения, и 8 прыжками, последовательно выполняемые в виде многоскоков, характеризующими быстроту, проявляемую

в темпе движения. Проведенное нами тестирование показывает, что на начало учебного года мальчики демонстрируют вполне хорошую быстроту одиночного движения, т.к. прыгают на расстояние до 128,6 см (для отметки "хорошо" требуется прыжок длиной 125 см). Занятия, проводимые в течение 2-го года обучения, сопровождаются со значительными улучшениями быстроты одиночного движения, т.е. с результатом, достигающим до 140,6 см ($(P<0,001)$), что позволяет оставаться им в рамках требований отметки "хорошо". Несколько иная ситуация характерна для быстроты, проявляемой в темпе движения: если в начале учебного года его уровень проявления был "неудовлетворительным" (6,7 м против 8 метров по норме), то в конце учебного года – указанная способность мальчиков улучшается существенно и результат, демонстрируемый в порядке 10,7 м, заслуживает отметки "хорошо".

Таблица 4. Показатели физической подготовленности мальчиков, обучающихся во 2-ом классе на начало и на конец 2017-2018 учебного года (n=60)

Номера	Тесты	В начале года		В конце года		Разница	Критерий t
		M±m	σ	M±m	σ		
1	Бег 30 метр (сек)	6,5	0,6	6,1	0,1	0,4	0,001
2	Прыжок в длину с места (см)	128,6	17,6	140,6	17,6	12,0	0,001
3	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	0,6	9,5	0,6	0,4	0,001
4	Прыжок в высоту, способом перешагивания (см)	57,2	12,3	66,6	12,1	10,7	0,001
5	Прыжки через скакалку (к-во раз/мин)	46,7	16,0	51,3	15,0	4,6	0,1
6	Многоскоки - 8 прыжков (м)	6,7	2,2	10,7	2,2	4,0	0,001
7	Подъем туловища из положения лежа на спине (к-во раз/мин)	15,5	5,2	19,5	5,3	2,8	0,001

8	Приседания (к-во раз/мин)	27,0	6,6	33,8	6,3	2,5	0,001
9	Метание теннисного мяча (м)	12,8	1,6	11,9	1,6	-1,0	0,001

Способность мальчиков выполнять двигательные действия быстро, управляя собственным телом в условиях меняющейся обстановки, оцененная в "челночном беге 3х10 м", в отличие от девочек вполне хорошая, т.к. в начале учебного года мальчики показывают результат, равный 9,9 сек, а в конце учебного года – 9,5 сек (норматив отметки "хорошо" – 10,0 сек). Прыгучесть и координационные способности мальчиков (2-й класс), характеризуются крайне низкими показателями. Согласно полученным данным теста "прыжок в высоту перешагиванием" мальчики на начало учебного года демонстрируют результат, равный 57,2 см, а в конце учебного года – 66,6 см. Согласно программным требованиям отметка "удовлетворительно" выставляется за результат, не ниже 70 см. Говоря о прыгучести и координационных способностях мальчиков следует отметить, что крайне низкие показатели были продемонстрированы и девочками, обучающимися во 2-ом классе. Чувство сохранить равновесие у мальчиков, проверенное при помощи теста "прыжок через скакалку", на начало учебного года (46,7 раз) ниже, чем предусмотренные программой нормы (отметка "удовлетворительно" выставляется за прыжок более 50 раз). Установленная исследованиями неблагополучная ситуация на конец учебного года в отличие от картины, характерной для девочек 2-го класса, начинает постепенно улучшаться. Согласно нашим данным в конце учебного года мальчики достигают уровня подготовленности, позволяющей совершать прыжки более 51,3 раза. Меткость мальчиков 2-го класса, оцененная при помощи теста "метание теннисного мяча", в начале учебного года заслуживает хорошей оценки, т.к. демонстрируется результат, равный 12,8 метров (на отметку "хорошо" требуется 12,0

метров). Однако меткости мальчиков свойственна тенденция снижения. Согласно нашим результатам тестирования в конце учебного года ими демонстрируется статистически достоверный результат, равный 11,9 м ($P < 0,001$).

Силовая подготовленность мальчиков (2-й класс), как и у девочек, характеризуются низким уровнем: в начале учебного года в подъеме туловища из положения лежа мальчики демонстрируют результат, равный 15,5 подъемам, а в конце учебного года достигают уровня подготовленности, слабо превышающего нормы отметки "удовлетворительно" (19,5 против 19,0 подъемов по норме). Показатели другого теста, показывающего силу мышц нижних конечностей в начале учебного года равны 27 приседаниям, а в конце учебного года - 33,8 приседаниям. В обоих случаях показатели существенно низкие, чем установленные нормы для отметки "удовлетворительно" (36 приседаний).

Подводя итог проведенным исследованиям можно заключить следующее:

1. Трехразовые уроки физической культуры, проводимые в 1-м классе, оказывают положительное влияние на выносливость, скоростно-силовые качества и на активную гибкость девочек, что позволяют достичь им выполнения нормативных требований на уровне отметки "хорошо". Однако такие улучшения, по данным наших исследований, не были установлены в быстроте и, особенно, в ловкости. Общая характерная тенденция улучшения физической подготовленности в работе с мальчиками имеет несколько другую структуру: если уровень проявления скоростно-силовых качеств, выносливости, силы мышц верхнего плечевого пояса и ловкости характеризуется как хорошее, то в быстроте неудовлетворительный уровень, установленный в начале учебного года,

остается неизменным до конца учебного года.

2. Занятия физической культурой в несколько увеличенном объеме и в течение второго года обучения оказывают существенное влияние на структуру физической подготовленности девочек. Неудовлетворительный уровень проявления ловкости улучшается до удовлетворительного уровня, быстроты, особенно проявляемой в темпе движения, улучшается до хорошего уровня. Однако в некоторых физических качествах трехразовые уроки физической культуры не способны изменить ситуацию: такие физические качества как "прыгучесть", "координационные способности", "сила мышц живота" и "сила нижних конечностей", демонстрируемые как в начале, так и в конце учебного года результаты, остаются низкими.

Для мальчиков, обучающихся во 2-м классе, в целом свойственна та же тенденция, что и в работе с девочками. Вполне хороший уровень проявления установлены в быстроте, в быстроте одиночного движения, в быстроте, проявляемой в темпе движения, и в ловкости. Крайне низкие уровни проявления прыгучести сменились низким уровнем, низкие уровни силы мышц живота и нижних конечностей сменились удовлетворительным уровнем, а показатели меткости, оцененные в начале учебного года как "хорошая", имели тенденцию некоторого снижения.

Использованные источники:

1. Приказ МОН РК № 296 от 25 июля 2013 года "О внесении изменений в приказ "Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего и общего среднего образования РК".
2. Колосова С.П. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников. – М., 2010.
3. Опытно-экспериментальная работа на трехразовых уроках физической культуры//<https://studbooks.net>.
4. Мамытов А., Туребеков Б.А. Влияние трехразовых уроков физической культуры в неделю на физическое развитие учащихся начальных классов //Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек, 2018. №1 (44). С-11-24.
5. Зубова В.А., Лопуга Е.В., Лопуга В.В. Методические рекомендации по организации учебного процесса при трехразовых занятиях физической культурой в начальной школе. –Барнаул, 2002.
6. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания. –М., 2016.
7. Физическая культура. Учебная программа для 1-4 классов общеобразовательной школы. Национальная академия имени И. Алтынсарина. –Астана, 2014.

**Ответственный секретарь Эшенова Н.А.
Редактор: Карамолдоева С., Дуйшо кызы М.
Компьютерная верстка Эшенова Н.А.
Техн. редактор А. Абдиев**

**Офсетная бумага А4
Тираж 200 экз.
Отпечатано в издательском центре «Окуу китеби» КАО
Кыргызская Республика 720040, г. Бишкек, бульвар Эркиндик 25.
Тел.: +996(312)622368**