

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. АРАБАЕВА**

**КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Диссертационный совет Д 13.20.618**

На правах рукописи  
УДК:37.013.46 (575.2) (043.3)

**ТУРЕБЕКОВ БИРЖАН АНАРБЕКОВИЧ**

**НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ  
ТРЕХРАЗОВЫХ В НЕДЕЛЮ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

**Бишкек – 2021**

Работа выполнена на кафедре педагогики Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева

**Научный руководитель:** **Мамытов Абакир Мамытович** – доктор педагогических наук, профессор, академик – г.н.с. лаборатории оценки образовательных достижений учащихся Кыргызской академии образования

**Официальные оппоненты:** **Андрущишин Иосиф Францевич**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Казахской академии спорта и туризма  
**Саралаев Марат Кадыкеевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и физической культуры Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта

**Ведущая организация:** кафедра теории и методики физического воспитания Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (Адрес: 111709, Узбекистан, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, 19).

Защита диссертации состоится 29 октября 2021 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета при Кыргызском государственном университете имени И. Арабаева и Кыргызской академии образования по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Адрес: 720026, г. Бишкек, ул. Раззакова, 51.

С диссертацией можно ознакомиться в Научных библиотеках Кыргызского государственного университета им. И. Арабаева по адресу: 720026, ул. Раззакова 51 и Кыргызской академии образования по адресу: 720000, проспект Эркиндик, 25 и на сайте диссовета ([www.Arabaev.kg](http://www.Arabaev.kg)).

Автореферат разослан \_\_\_\_\_ 2021 года

**Учёный секретарь**  
**диссертационного совета,**  
**доктор педагогических наук, профессор**  **Дюшеева Н.К.**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы диссертации.** Высшей национальной ценностью любого государства является здоровье его народа. В этой связи вопросы физического воспитания населения, выступающие фундаментом укрепления здоровья людей, всегда находятся в центре внимания органов власти. Указанное обстоятельство актуально для Республики Казахстан в силу ряда причин. К ним относятся динамичные темпы развития различных отраслей хозяйства и высокие требования к человеку и его здоровью. К сожалению, многие граждане страны строят свою деятельность в условиях недостаточной двигательной активности, высокого ритма жизни, постоянного влияния психологического стресса, распространения вредных привычек и воздействия неблагоприятной экологической обстановки. Эти и другие факторы сопровождаются изменением образа жизни человека и со снижением защитных функций его организма. Осознавая важность формирования активного и здорового образа жизни населения, в качестве стратегического направления развития Республики Казахстан определено укрепление здоровья подрастающего поколения и совершенствование вопросов их физического воспитания.

Научно-методические основы школьного физического воспитания в РК сформировались во время его функционирования в составе СССР, и с организационной точки зрения, на всех ступенях школьного образования сопровождались проведением обязательных двухразовых в неделю уроков физической культуры. Исходя из этого обстоятельства, объектом и предметом всех до настоящего времени проведенных научных исследований являлся учебный процесс с двухразовыми в неделю уроками физической культуры, и природой изменений физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи. Известные до сих пор научные результаты, теоретические знания и методические рекомендации отражали особенности сложившейся практики. Вышеизложенная ситуация типична и для большинства стран СНГ, за исключением Российской Федерации, где в отдельных ее регионах перешли на трехразовые в неделю уроки физической культуры. С указанных позиций внедрение обязательных трехразовых уроков физической культуры в неделю в РК (с 2013/2014 учебного года), является новым и еще малоизученным обстоятельством. Оно сопровождается возникновением ряда противоречий, по существу являющихся предпосылками для инициирования соответствующих научных исследований. К числу обозначенных нами **противоречий относятся:**

– противоречие между потребностью новой практики в теоретических знаниях, характеризующих особенности трехразовых в неделю уроков

физической культуры, и отсутствие соответствующих научно-методических рекомендаций для работы с детьми, обучающимися в начальной школе;

– противоречие между ожидаемыми изменениями признаков физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы вследствие увеличения объема учебных часов по физической культуре и отсутствием объективных данных, характеризующих динамику их изменения по годам обучения;

– противоречие между необходимостью в обобщении опыта внедрения трехразовых в неделю уроков физической культуры и потребностью практики в дальнейшей модернизации их содержания в начальной школе.

Эти противоречия свидетельствуют о наличии малоизученной научной проблемы и легли в основу определения темы диссертационной работы: "Научные основы модернизации содержания трехразовых в неделю уроков физической культуры в начальной школе".

Избранная тема диссертации связана с возможностью получить новые научные данные, характеризующие уровень и динамику признаков физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы. Полученный материал и изучаемые тенденции развития детей призваны обогащать теоретические основы физического воспитания учащейся молодежи, будут полезны в совершенствовании методики физического воспитания обучающихся начальной школы и внесут свой вклад в формирование здорового образа жизни детей. Избранная тема исследований актуальна и относительно проблемы, возникшей вследствие широкого внедрения инновационных технологий в школьное образование и расширения сети новых типов учреждений образования. В них, согласно данным А.Г. Швецова и других ученых, учебная нагрузка выше на 27,3-50,0%, чем установленные нормы [1], а в исследованиях И.Г. Муртазина отмечается неблагоприятное воздействие повышенных учебных нагрузок на состояние здоровья учащихся начальной школы [2].

**Связь темы диссертации с приоритетными направлениями, крупными научными программами (проектами), основными научно-исследовательскими работами, проводимыми образовательными и научными учреждениями.** Диссертация выполнена в рамках тематического плана НИР КГУ имени И. Арабаева на 2017-2020 гг.

**Целью исследования** является теоретическое обоснование и установление характера влияния трехразовых в неделю уроков физической культуры на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся начальной школы и разработка практических рекомендаций.

### **Задачи исследования:**

1. Исследовать научные основы современных тенденций и предпосылок модернизации физической культуры в начальной школе Республики Казахстан.

2. Уточнить концептуальные основы физического воспитания учащейся молодежи ряда стран мира и на их основе сформировать методологию, объект, предмет и организацию экспериментального исследования.

3. Изучить характер влияния трехразовых в неделю уроков физической культуры на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся начальных классов, экспериментально обосновать эффективность модернизированного содержания занятий и разработать практические рекомендации.

### **Научная новизна полученных результатов:**

– осуществлено дальнейшее развитие научно-методических основ физической культуры в начальной школе, охарактеризованы современные тенденции ее функционирования и предпосылок внедрения трехразовых в неделю уроков физической культуры в РК;

– уточнены концептуальные основы физического воспитания учащихся начальной школы в РК;

– получены объективные данные, характеризующие достижения и недостатки воздействия увеличенного объема уроков физической культуры на физическое развитие и физическую подготовленность девочек и мальчиков на основе формирования нового содержания занятий и проведения педагогического эксперимента, получены новые данные, свидетельствующие об оптимизации соответствующих признаков и разработаны научно-обоснованные практические рекомендации.

**Практическая значимость полученных результатов.** Полученные результаты обогатят теорию и методику физического воспитания в начальной школе; данные, характеризующие уровень и динамику физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы рекомендуются для осуществления предварительной, текущей и итоговой оценок в организации учебного процесса; модернизированное содержание занятий физической культурой и разработанные методические указания рекомендуются включить в учебную программу предмета.

Результаты исследований внедрены в практику работы ОСШ №122, ОСШ имени Н. Ондасынова, ОСШ №53 имени Ю. Гагарина, школы-гимназии имени Б. Момышулы, ОСШ "Достык" г. Жетысай Республики Казахстан, о чем свидетельствуют акты внедрения.

**Основные положения диссертации, выносимые на защиту.** На защиту выносятся:

1. Научные основы трехразовых в неделю уроков физической культуры в начальной школе и современные тенденции их проведения.

2. Концептуальные основы модернизации содержания уроков физической культуры в начальной школе.

3. Динамика признаков физического развития и физической подготовленности мальчиков и девочек, обучающихся в 1-4 классах под воздействием трехразовых в неделю уроков физической культуры.

**Личный вклад соискателя** состоит в изучении и обобщении научной литературы, характеризующей современное состояние физической культуры в начальной школе; в сборе, оценке и анализе фактического материала, собранного в ходе констатирующего и формирующего экспериментов, проводимых при трехразовых в неделю занятиях; в организации, проведении и аналитической оценке результатов педагогического эксперимента.

**Апробация результатов диссертации.** Результаты диссертации обсуждались на Международных научно-практических конференциях: «Теоретические и методологические проблемы современного педагогического образования и науки» (Бишкек, 2018); «Деятельностный подход для модернизации содержания образования» (Бишкек, 2019); «Современные тренды педагогического образования» (Шымкент, 2020) и на заседаниях кафедры педагогики КГУ им. И. Арабаева.

**Полнота отражения результатов диссертации в публикациях.** Основные результаты диссертации опубликованы в 14 научных изданиях, рекомендованных ВАК Кыргызской Республики.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, основной части, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Общий объем диссертации составляет 156 страниц, содержит 22 таблиц, 4 рисунка и 14 приложений. Количество библиографических источников – 117.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Во введении** обоснована актуальность исследования, охарактеризовано современное состояние исследуемой проблемы, степень ее разработанности, представлена цель, задачи исследования, научная новизна, теоретическая, практическая значимость полученных результатов, сформулированы положения, выносимые на защиту, представлены сведения о личном вкладе соискателя, об апробации результатов диссертации, о полноте их отражения в публикациях, о структуре и об объеме диссертации.

**В первой главе «Научные основы физической культуры в начальной школе Республики Казахстан» (обзор литературы)** представлена характеристика отправного положения, играющего ключевое значение для предстоящих исследований и основные этапы развития научных основ физической культуры в начальной школе Казахстана.

В качестве отправного положения (раздел 1.1) выделено понятие «система физического воспитания», которая представлена как целесообразно упорядоченная совокупность исходных основ и форм организации, проявляемая и функционирующая в каждой стране. Оно выделено в связи с тем, что система физического воспитания представляет собой исторически определенный тип социальной практики физического воспитания основных контингентов населения и при ее характеристике имеет важное значение выяснение идеологических, научных, методических и организационных основ физического воспитания и пути их реализации.

Идеологические основы представлены как новые государственные целевые установки, определяющие тенденцию развития физического воспитания. Научно-методические основы означали концепцию, объединяющую соответствующие знания о закономерностях физического воспитания. Программно-нормативные основы представлены как приведенное в систему содержание занятий, соответствующее целевым установкам и нормативам физической подготовленности и организационные основы означали пути их реализации в деятельности школ.

Ключевым понятием явилось понятие «научные основы физического воспитания», содержание которого детализировались через такие термины, как «физическое воспитание», «физическое развитие» и «физическая подготовленность», содержание и толкование которых представлены в диссертации. Что касается понятия «Научные основы» то, оно нами использовано в значении научного обоснования путей модернизации содержания физического воспитания учащихся начальных классов, которые основываются на новой совокупности и динамике признаков, характеризующих их физическое развитие и физическую подготовленность в условиях проведения трехразовых уроков в неделю.

Основные этапы развития научных основ физической культуры в начальной школе выделены относительно советского и постсоветского периодов ее функционирования; показано исторически обусловленное влияние советских ученых на формирование научных основ физической культуры в Казахстане, которое выражалось в повсеместном применении теории и методики физического воспитания, разработанные А.Д. Новиковым, Л.П. Матвеевым (1968, 1976). Отмечено, что особенностью физического воспитания тех лет было стремление подчинить содержание и

методику физического воспитания к идее обеспечить готовность учащихся к труду и обороне Родины, достичь гармоничное развитие личности, обеспечить должную связь физического воспитания с трудовой и военной практикой, а также придать педагогическому процессу оздоровительную направленность. Аналогичные ценности составляют и основу функционирования системы физического воспитания в Казахстане.

Типичные черты методики физического воспитания установлены относительно особенностей обучения движениям и развития физических качеств. В результате, содержание уроков физической культуры состояло из двух разделов – обучение движениям и воспитание физических качеств. В рамках такого структурирования содержания решались образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

В формировании научных основ физического воспитания молодежи значительную роль сыграли профессора В.К. Бальсевич, который выдвигал идею формирования физического и нравственного здоровья молодежи на основе использования потенциала спорта и внедрения спортивно-ориентированной физической культуры и Л.И. Лубышева – идею интеграции систем физического воспитания и детско-юношеского спорта, используя средства, методы и элементы спортивной культуры.

Характеризуя научные основы физического воспитания Казахстана, нами выделено два обстоятельства: первое – до приобретения государственного суверенитета подготовлен большой отряд ученых, внесших значительный вклад научным основам физической культуры в стране, второе – Казахская академия спорта и туризма, превратилась в крупный научный центр, выполняющий фундаментальные и прикладные исследования, где защищаются диссертации, издается научно-методическая литература.

Анализ докторских диссертаций, защищенных учеными Казахстана, позволил констатировать, что к исследуемой нами проблеме имеют определенное отношение следующие докторские диссертации: Т.А. Ботогариева (2001), посвященная изучению научно-теоретических предпосылок совершенствования физического воспитания учащейся молодежи Казахстана и выявлению факторов, определяющих уровень физической подготовленности учащихся различных регионов страны; С.И. Касымбековой (2002), характеризующая сущность физической культуры с целевой ориентацией на укрепление здоровья, предлагающая теоретическую модель ее формирования в работе с учащимися общеобразовательных и спортивных школ страны; В.Ю. Салова, посвященная общетеоретическим и практическим положениям оздоровительной физической культуры, закаливания организма и ее

организационно-методическим аспектам (2002); Г.Д. Алимжановой показывающая сущность, содержание и методику работы с молодежью с позиций гуманистического подхода обеспечения их готовности к формированию здорового образа жизни (2004).

Среди кандидатских диссертаций близкими оказались следующие десять работ: диссертация Е.К. Сейсенбекова (2006), в которой предложены новые организационные формы физического воспитания школьников; Е.В. Бронского (2008) – пути повышения оздоровительной эффективности уроков физической культуры; Ю.Д. Зернова (2007) – оптимизации физического воспитания старшеклассников путем формирования положительной мотивации; М.А. Ким (2008) – методика формирования здорового образа жизни; К.А. Усина (2010) – способы повышения эффективности физического воспитания учащихся сельских общеобразовательных школ с использованием национальной борьбы «казах күресі»; Н.А. Мамиева (2008) – пути подготовки учащихся школ к сдаче норм и требований «Президентских тестов» с помощью национальных подвижных игр; Ж.М. Есиркепова (2008) – вопросы подготовки студентов педагогических специальностей в вузах к проведению дополнительных уроков физической культуры в малокомплектных сельских школах; И.Б. Канагатова (2008) – методика формирования здорового образа жизни молодежи средствами национальных видов спорта; Н.К. Ерепчаева (2009) – вопросы повышения эффективности физического воспитания детей 5-7 лет, посещающих дошкольные учреждения образования Южных областей Казахстана; Б.М. Мендалиева (2009) – педагогическая основа и пути применения национальных игр на занятиях физической культурой в дошкольных учреждениях.

В литературном обзоре показан также вклад А. Кульназарова, В. Салова (2004), В. Костюченко, А.К (2004), Л. Орехова (2004), И. Потапова (2005), К. Адамбекова (2007) и других в формирование научных основ физической культуры в Казахстане.

На основе вышеизложенного нами констатировано, что в Казахстане сформировано твердое понимание того, что успех в физическом воспитании подрастающего поколения обеспечивается современными научными знаниями и умениями подобрать адекватные методы их физического воспитания. Типичной тенденцией физического воспитания учащейся молодежи стало широкое использование традиционных и национальных средств физической культуры, более пристальный учет региональных, социальных и иных особенностей проживания занимающихся. Главной отличительной особенностью стало внедрение трехразовых в неделю уроков физической культуры в общеобразовательную школу. Однако, достаточное

многообразии научных исследований, выполняемых в Казахстане, еще не коснулось изучения особенностей влияния на учащихся трехразовых в неделю уроков физической культуры в начальной школе.

**Вторая глава «Материал, методы и организация исследования по модернизации содержания уроков физической культуры в начальной школе»** посвящена обоснованию объекта, предмета, подбору методов исследования и решению организационных вопросов. Объект и предмет исследования определены на основе обзора концептуальных идей, формирующих содержание занятий физической культурой учащихся различных стран мира. Отмечено, что каждая страна реализует собственную модель физической культуры. Например, в Великобритании физическая культура входит в число трех важных и обязательных предметов в школе, широко используются активные, в том числе в техническом отношении сложные виды спорта. Стандарты Евросоюза таковы, что объем уроков физической культуры должен составлять от полутора до четырех часов в неделю. В США создана система занятий физической культурой, в которую вовлечены все ученики, где реализуется специальная программа «Вызов президента» и высокий балл по физкультуре помогает поступить в колледж. Пристальное внимание физическому воспитанию уделяют и в Японии: начиная с 1-го класса, ребёнка тестируют, выявляют проблемы со здоровьем и в случае обнаружения проблемы учитель физкультуры составляет программу питания и рекомендует особые упражнения. В России уроки физической культуры младших школьников направлены на комплексное развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков. Характерной является также то, что с 2010 года введен третий урок физической культуры.

Исходя из того, что учащиеся Казахстана, впервые охваченные трехразовыми в неделю уроками физической культуры, завершили начальную школу, учебный процесс, организованный в новых условиях и его влияние на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся нами определен в качестве **объекта исследования**. **Предметом исследования** явились признаки физического развития (показатели роста и веса тела, силы сгибателей кисти, окружности грудной клетки и жизненной емкости легких) и физической подготовленности (показатели силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости) учащихся.

*Выбор методов* исследования предусматривал измерение признаков физического развития (рост тела, вес тела, сила мышц сгибателей кисти, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, вычисление индекса массы тела и должной величины ЖЕЛ) и *тестирование физической подготовленности* (прыжок в длину с места, бег на 30, челночный бег 3x10

м, подъем туловища в положении лежа на спине, приседания, многоскоки, прыжок в высоту, прыжок через скакалку, метание теннисного мяча на дальность, наклон вперед из положения сидя, 6-ти минутный бег и бег на 1000 м). Полученные данные обработаны общепринятыми методами *математической статистики*. Уровень физического развития оценивался на основе физиологических норм, изложенных в литературе, а физической подготовленности – на основе норм, указанных в учебной программе. Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года в условиях констатирующего и формирующего педагогических экспериментов. Кроме этого были использованы методы анализа и синтеза, изучения нормативно-программных документов и сравнительной оценки. Констатирующий (традиционное содержание) и формирующий (модернизированное содержание) педагогические эксперименты проводились в 2017-2019 учебные года в ОСШ №122, ОСШ им. Н. Ондасынова, ОСШ №53 им. Ю. Гагарина, в школе-гимназии им. Б. Момышулы и ОСШ "Достык" г. Жетысай в течение двух учебных годов. По каждому году обучения участие принимали по 120 учеников (60 девочек и 60 мальчиков).

В третьей главе **«Влияние трехразовых в неделю уроков физической культуры на обучающихся начальной школы и модернизация содержания занятий»** представлены результаты констатирующего эксперимента, модернизированное содержание занятий, а также результаты формирующего эксперимента и их анализ.

Итоги констатирующего эксперимента в целом показали положительное влияние традиционного содержания занятий на признаки физического развития обучающихся. Так, например, показатели роста тела девочек, оцененные как "низкий рост" (113,2 см), за четыре года учебы увеличиваются на 35,5 см. ("средний рост"). "Ниже средние" показатели веса тела девочек становятся "выше средней". Однако, показатели индекса тела свидетельствовали о наличии нежелательных перемен («выше норм»), установлены также "крайне низкий" уровень и хаотичная динамика проявления силы сгибателей кисти. Функциональное состояние системы дыхания девочек не соответствует физиологическим нормам и имеет тенденцию устойчивого снижения, начиная со 2-го класса. Показатели ФЖЕЛ на 18,95% и ДЖЕЛ на 46,15% ниже, чем физиологические нормы. В физической подготовленности девочек положительные изменения происходят в выносливости, скоростно-силовых качествах и активной гибкости на уровне отметки "хорошо". Однако такие улучшения не характерны для быстроты и ловкости.

За время учебы в начальной школе мальчики прибавляют в росте тела 31,3 см (117,7 см против 149,0 см), в весе тела – 11,9 кг (23,4 кг против 35,3

кг). “Ниже среднего” рост тела (1-класс) становится “выше среднего” (4-класс. Индекс массы тела (1-класс), показывающий недостаточное соотношение весо-ростовых данных, за время учебы в последующих классах нормализуется. В пределах физиологических норм функционируют ЖЕЛ. Что касается физической подготовленности мальчиков, то она имеет несколько иную структуру. Скоростно-силовые качества, выносливость, сила мышц верхнего плечевого пояса и ловкость, за исключением быстроты, в 1-м классе были вполне хорошими. К концу учебы в начальной школе все они прогрессируют и в 6-ти тестах из 12-ти демонстрируются отличные, а в остальных хорошие результаты, имея определенные особенности их становления. Например, в 3-м классе, быстрота и разновидности ее проявления доходят до отметки "отлично", преодолевая ее снижения во-2-м классе с новым скачком роста. Такая же ситуация установлена и в показателях ловкости и выносливости, в показателях меткости, а также силы мышц живота и нижних конечностей, что свидетельствует о прекращении тенденции снижения силовой подготовленности мальчиков за годы обучения во-2-м и 3-м классах. Наряду с этим мальчиками продемонстрированы относительно низкие показатели в прыгучести и в умении сохранять равновесие.

Таким образом, установленные особенности физического развития и физической подготовленности девочек и мальчиков, позволили нам обосновать вывод о необходимости модернизации содержания занятий и методики проведения уроков физической культуры. Целью формирующего эксперимента явилось устранение установленных недостатков в физическом развитии и физической подготовленности учащихся начальных классов и достичь их гармоничного улучшения. Соответственно, в качестве *гипотезы* послужило предположение о том, что если будут увеличены содержание и объем упражнений, направленные на устранение установленных недостатков в физическом развитии и физической подготовленности учащихся начальных классов, то можно обеспечить их гармоничное улучшение. Основные изменения были внесены в вариативную часть программы (20 ч.). Именно в работе с девочками (1-2 классы) шире использовались национальные подвижные игры, развивающие быстроту, ловкость, прыгучесть, координационные способности, а также упражнения, укрепляющие силы мышц живота и нижних конечностей. В работе с мальчиками мы акцент делали на упражнения, развивающие прыгучесть, силу мышц живота и нижних конечностей, а также меткости. В последующих классах девочки больше занимались развитием быстроты и ее разновидностей, меткости, упражнениями, развивающими силу мышц живота и нижних конечностей, мальчики больше занимались развитием

прыгучести и умением сохранять равновесие. Была учтена также необходимость устранения отставаний в функциональном состоянии органов дыхания, которые компенсировались увеличением объема нагрузки, соответствующей направленности и методами развития выносливости.

Обновленное содержание и методика занятий физической культурой позволили получить положительные результаты не только по отношению к данным учащихся, принимавшим участие в констатирующем эксперименте, где занятия проводились по традиционному содержанию и методике, но и по отношению к данным сверстников, которые проживают в регионах Республики Казахстан и ряда городов Европы. Суть произошедших перемен характеризуется следующим образом.

За четыре года учебы в начальной школе девочки в росте тела прибавили до 32,1 см, в весе тела – почти в два раза, что соответствует физиологической оценке “в пределах норм” (таблица 1). Произошла оптимизация индекса массы тела. Величина прибавки в силе кисти составила 10 кг, в окружности грудной клетки 19 см, нормализовалась ФЖЕЛ, достигая пределы физиологических норм. По этим показателям участники эксперимента в лучшую сторону отличаются от сверстниц, проживающих в регионах Казахстана и в гг. София и Москва.

**Таблица 1. – Показатели физического развития девочек, обучающихся в 1-4-м классах, под влиянием формирующего эксперимента (n = 60)**

№	Признаки	М в начале	Б	М в конце	Б	Разница	P
1	Рост тела, см	113,1	1,43	121,2	5,2	8,1	0,05
		135,7	2,95	145,2	3,38	9,5	0,001
2	Вес тела, кг	19,5	0,73	23,0	2,8	3,5	0,05
		34,2	2,36	38,5	2,47	4,3	0,001
3	Индекс массы тела	15,23	0,1	15,65	0,11	0,42	0,05
		18,7	0,18	18,3	0,29	-0,4	0,01
4	Сила кисти, кг	3,9	1,0	9,5	1,1	5,6	0,05
		13,3	0,5	13,9	0,5	0,6	0,05
5	Окружность грудной клетки, см	56,5	0,8	61,2	5,1	4,6	0,05
		73,8	1,09	76,3	1,01	2,5	0,001
6	ФЖЕЛ, мл	1388	68,5	1395	141,9	7	0,05
		1731,67	83,64	1831,64	83,64	100	0,001
7	ДЖЕЛ, мл	1092	70,1	1395	141,9	709	0,05
		1938,7	60,5	2295,0	65,7	356,3	0,05

*Примечание: Первая строка – данные учащихся 1-го, вторая – 4 класса.*

Аналогичные показатели мальчиков характеризуются следующим образом: в росте тела прибавили 35,8 см, в весе тела также в два раза, что соответствуют физиологическим нормам (таблица 2). Произошла нормализация индекса массы тела, который в момент поступления в 1-й класс, оценивался как недостаточный. В силе кисти прирост составил 10,4 кг, в окружности грудной клетки прибавка составила 20,4 см, что соответствуют к физиологическим нормам. В пределах физиологических норм находятся также показатели ЖЕЛ, где ежегодная прибавка составляла от 91,7 до 100 мл. Сравнительный анализ признаков физического развития участников эксперимента позволяет отметить заметное их преимущество по отношению к сверстникам, проживающим в регионах Казахстана, и по некоторым признакам – по отношению сверстников, проживающих в гг. София и Москва.

**Таблица 2. – Показатели физического развития мальчиков, обучающихся в 1-4-м классах, под влиянием формирующего эксперимента (n = 60)**

№	Признаки	М в начале	Б	М в конце	Б	Разница	P
1	Рост тела, см	113,2	1,57	121,1	6,6	7,9	0,05
		141,2	4,55	149,0	5,43	7,8	0,001
2	Вес тела, кг	19,6	0,76	21,9	3,7	2,3	0,05
		35,3	2,19	38,8	2,30	3,5	0,001
3	Индекс массы тела	15,29	0,1	14,92	0,11	-0,37	0,05
		17,75	0,25	17,47	0,49	-0,28	0,01
4	Сила кисти, кг	4,1	0,01	9,4	0,9	5,3	0,05
		13,7	0,5	14,5	0,50	0,8	0,05
5	Объем грудной клетки, см	56,5	0,81	59,5	3,8	2,9	0,05
		73,4	1,11	76,9	1,38	3,5	0,001
6	ФЖЕЛ, мл	1392	73,0	1396	1,1	4,3	0,05
		1781,7	83,64	1881,6	83,64	100,0	0,001
7	ДЖЕЛ, мл	1228	60,1	1586	71,5	358	0,05
		2487,3	65,1	2849,7	86,1	362,4	0,05

Формирующий эксперимент позволил оптимизировать уровень физической подготовленности (таблицы 3, 4). В 1-м классе удалось преодолеть отставание в быстроте, улучшить до хорошего уровня скоростно-силовую подготовленность, выносливость и гибкость в тазобедренных суставах, приблизить до отличного уровня ловкость.

Перемены в подготовленности мальчиков оказались несколько иными, т.е. им не удалось преодолеть низкий уровень проявления быстроты. На хорошем уровне проявления остались скоростно-силовые качества, выносливость, сила мышц верхнего плечевого пояса и ловкость. Во 2-м классе, девочкам не удалось существенно повысить силу мышц нижних конечностей (на уровне норм отметки "удовлетворительно"). Хорошие результаты достигнуты в развитии силы мышц живота, меткости, ловкости и быстроты и отличные результаты получены в скоростно-силовых качествах, прыгучести и координационных способностей. Показатели мальчиков были на уровне "хорошо" в быстроте, меткости, прыгучести и координационных способностей, отличные достижения отмечены в скоростно-силовых качествах, ловкости, силы мышц живота и силы мышц нижних конечностей.

**Таблица 3 – Показатели физической подготовленности девочек, обучающихся в 1-4-м классах по экспериментальной программе на начало и конец 2018-2019 учебного года (n=60)**

№	Тесты	В начале года		В конце года		Разниц а	Р
		М	б	М	Б		
1	Бег 30 м, сек.	7,4	1,2	6,1	1,2	1,3	0,001
		5,4	0,4	4,9	0,4	0,5	0,001
2	Прыжок в длину с места, см	109,5	16,5	119,5	16,5	10,0	0,001
		162,0	12,7	174,0	12,7	10,2	0,001
3	Челночный бег 3x10 м, сек.	12,0	1,4	10,0	1,4	1,3	0,001
		9,3	0,3	8,2	0,3	1,1	0,01
4	Прыжок в высоту (далее начиная со 2-го класса)	56,8	5,1	71,9	5,1	15,0	0,001
		77,2	4,9	89,2	4,9	12,0	0,001
5	Прыжки через скакалку	72,5	4,1	82,5	4,1	10,0	0,001
		91,6	6,3	100,6	6,3	9,0	0,001
6	Многоскоки - 8 прыжков, м	9,1	1,1	13,1	1,1	4,0	0,001
		13,7	2,0	14,7	2,0	1,0	0,1
7	Подъем туловища из положения лежа на спине	16,5	5,2	27,1	2,2	10,6	0,001
		27,2	3,9	32,2	3,9	5,0	0,001
8	Приседания, к-во раз/мин.	25,0	6,6	34,0	6,6	7,0	0,001
		35,3	4,8	39,3	4,8	4,0	0,001
9	Метание теннисного мяча на дальность	9,0	2,6	11,0	2,6	2,0	0,03
		16,7	1,6	18,7	1,6	2,0	0,001

В 3-м классе абсолютное большинство физических качеств девочек проявляются на уровне норм "отлично". К ним относятся быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость, прыгучесть, координационные способности, меткость, сила мышц живота, сила нижних конечностей и

лишь одно качество (умение сохранять равновесие) проявилось на хорошем уровне. В отличие от девочек, у мальчиков происходит некоторое снижение быстроты, проявляемой в темпе движения (от отличного до хорошего уровня). На таком же уровне проявляются быстрота одиночного движения, сила мышц живота, сила мышц нижних конечностей, прыгучесть и координационные способности. Два показателя (меткость и ловкость) характеризуются как ближе к «отличному» и одно качество (быстрота) проявляется на отличном уровне. В 4-м классе, девочки демонстрируют хороший уровень проявления силы мышц живота и нижних конечностей и скоростной выносливости. Абсолютное большинство других признаков физической подготовленности проявляются на отличном уровне. К ним относятся быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость, прыгучесть, координационные способности, умение сохранять равновесие, меткость и общая выносливость.

**Таблица 4. – Показатели физической подготовленности мальчиков, обучающихся в 1-4-м классах по экспериментальной программе на начало и конец 2018-2019 учебного года (n=60)**

№	Тесты	В начале года		В конце года		Разница	P
		М	б	М	б		
1	Бег 30 м. сек.	7,6	1,3	7,3	1,2	0,3	0,17
		5,5	0,3	4,9	0,3	0,6	0,001
2	Прыжок в длину с места, см	119,9	18,5	129,9	18,5	10,0	0,001
		182,3	4,5	192,3	4,5	1,0	0,001
3	Челночный бег 3x10 м, сек.	11,3	1,1	10,4	1,1	0,9	0,001
		8,9	0,3	8,2	0,3	0,7	0,001
4	Прыжок в высоту (далее, начиная со 2-класса)	57,2	12,3	66,6	12,1	10,7	0,001
		80,6	8,9	89,6	8,9	9,0	0,001
5	Прыжки через скакалку, к-во раз/мин.	46,7	16,0	51,3	15,0	4,6	0,1
		82,9	4,7	92,9	4,7	10,0	0,001
6	Многоскоки - 8 прыжков, м	6,7	2,2	10,7	2,2	4,0	0,001
		15,5	1,4	16,5	1,4	1,0	0,001
7	Подъем туловища из положения лежа на спине	15,5	5,2	19,5	5,3	2,8	0,001
		25,7	2,1	27,7	2,1	2,0	0,001
8	Приседания, к-во раз/мин.	27,0	6,6	33,8	6,3	2,5	0,001
		42,7	1,6	45,7	1,6	3,0	0,001

<b>9</b>	<b>Метание</b>	12,8	1,6	11,9	1,6	-1,0	0,001
	<b>теннисного мяча на дальность</b>	19,1	1,5	21,1	1,5	2,0	0,001

Что касается мальчиков, то установлены некоторые особенности: быстрота одиночного движения и быстрота, проявляемая в темпе движения и скоростная выносливость формируются на уровне норм отметки "хорошо". Другие признаки физической подготовленности (скоростно-силовые качества, ловкость, прыгучесть, координационные способности, умение сохранять равновесие, меткость, сила мышц нижних конечностей и общая выносливость) проявляются на уровне отметки «отлично».

Возможности традиционного и модернизированного содержания занятий относительно улучшения признаков физического развития девочек и мальчиков оказались разными: если традиционные занятия сопровождались улучшением признаков физического развития девочек на уровне норм выше среднего, среднего и ниже среднего по двум признакам в каждом и на низком уровне одного признака, то модернизированное содержание занятий обеспечивают на уровне выше среднего три и среднего четыре признака, устраняя ниже среднего и низкие уровни развития (таблица 5). В работе с мальчиками аналогичные изменения происходят на выше среднем уровне два признака против трех и среднего уровня два признака против четырех, устраняя также ниже среднего и низкие уровни развития.

**Таблица 5. – Изменения количества признаков физического развития девочек и мальчиков, обучающихся в начальной школе по традиционному и модернизированному содержанию занятий (к-во признаков)**

<b>Виды физиологических оценок</b>	<b>Девочки</b>		<b>Мальчики</b>	
	<b>Традиционные занятия</b>	<b>Модернизированные занятия</b>	<b>Традиционные занятия</b>	<b>Модернизированные занятия</b>
<b>Выше среднего</b>	2	3	2	3
<b>Средний</b>	2	4	2	4

<b>Ниже среднего</b>	2	-	2	-
<b>Низкий</b>	1	-	1	-

Возможности традиционного и модернизированного содержания занятий относительно улучшения признаков физической подготовленности девочек и мальчиков характеризуются следующим образом (таблица 6).

**Таблица 6. – Изменения количества признаков физической подготовленности девочек и мальчиков, обучающихся в начальной школе по традиционному и модернизированному содержанию занятий (к-во признаков)**

<b>Выполнение норм учебной программы</b>	<b>Девочки</b>		<b>Мальчики</b>	
	Традиционные занятия	Модернизированные занятия	Традиционные занятия	Модернизированные занятия
<b>Отлично</b>	3	5	5	7
<b>Хорошо</b>	4	6	4	4
<b>Удовлетворительно</b>	2	1	3	1
<b>Неудовлетворительно</b>	3	-	-	-

Если традиционные занятия сопровождаются улучшением трех видов тестов физической подготовленности девочек на уровне отличной, четырех видов на уровне хорошей, двух видов на уровне удовлетворительной и трех видов на уровне неудовлетворительной отметки, то модернизированные занятия, соответственно, пяти видов на уровне отличной, шести видов на уровне хорошей и одного вида на уровне удовлетворительной отметки, устраняя неудовлетворительный уровень выполнения норматива учебной программы. В работе с мальчиками аналогичные изменения происходят на уровне отличной отметки по семи видам против пяти, когда занятия проводились по традиционному содержанию, хорошей отметки по четырем видам, против также четырех и удовлетворительной отметки по одному, против трех видов тестирования.

Полученные данные теоретических и практических исследований, проведенных нами, свидетельствуют о позитивном воздействии формирующего педагогического эксперимента на физическое развитие и

физическую подготовленность учащихся начальных классов Республики Казахстан и обосновать следующие выводы и рекомендации.

## **ВЫВОДЫ**

1. В Республике Казахстан сформировано понимание того, что физическое воспитание базируется на специальные знания, основывается на средства и методы физического совершенствования и рассматривается как фактор разностороннего оздоровления, образования и воспитания подрастающего поколения. Его научно-методические основы сформированы на основе научно-исследовательских работ, устанавливающих особенности работы с различными контингентами занимающихся. Типичной тенденцией физического воспитания подрастающего поколения стало широкое использование традиционных и национальных средств физической культуры, более пристальный учет региональных, социальных, экономических и иных особенностей занимающихся. Главным социальным требованием времени выступает формирование здорового образа жизни и обеспечение физической подготовленности подрастающего поколения. Отличительной особенностью стало внедрение трехразовых в неделю уроков физической культуры в школу. Однако отсутствие научных исследований, характеризующих особенности воздействий увеличенного объема уроков, привели к возникновению противоречий, выступающих предпосылками модернизации содержания занятий физической культурой.

2. Установлено, что концептуальные основы физического воспитания школьников в разных странах мира разные: если в США значительный акцент делают на фитнес-аэробическое направление, на широкое применение игровой и состязательной деятельности, в Японии – на укреплении здоровья учащихся, в СССР делали акцент на подготовку учащейся молодежи к труду и обороне Родины, то для многих постсоветских стран характерен поиск альтернативных форм организации физического воспитания молодежи, в том числе основанных на увеличении количества уроков физической культуры.

3. Возможности традиционного и модернизированного содержания занятий в части воздействия на физическое развитие обучающихся разные. Традиционные занятия приводят к улучшению физического развития девочек на уровне норм «выше среднего», «среднего» и «ниже среднего» по двум, и на «низком уровне» по одному признаку. Модернизированные занятия обеспечивают на уровне «выше среднего» по трем и «среднего» по четырем признакам, устраняя «ниже среднего» и «низкий» уровни развития. В работе с мальчиками аналогичные изменения происходят на «выше среднем» уровне по двум против трех и «среднего» уровня по двум

признакам против четырех, устраняя также «ниже среднего» и «низкий» уровни развития.

В физической подготовленности традиционные занятия приводят к улучшениям трех видов подготовленности девочек на уровне отметки «отлично», четырех видов на уровне «хорошо», двух видов на уровне «удовлетворительно» и трех видов на уровне «неудовлетворительно». Модернизированные занятия, соответственно, по пяти видам на уровне «отлично», по шести видам на уровне «хорошо» и по одному виду на уровне отметки «удовлетворительно», устраняя выполнение норматива учебной программы на уровне отметки «неудовлетворительно». В работе с мальчиками аналогичные изменения происходят на уровне отметки «отлично» по семи видам против пяти, когда занятия проводились по традиционному содержанию, «хорошо» по четырем видам, против также четырех и «удовлетворительно» по одному, против трех видов тестирования.

Таким образом, модернизированное содержание занятий физической культурой позволили оптимизировать структуру, динамику физического развития и физической подготовленности обучающихся начальной школы Республики Казахстан и определить дальнейшее направление деятельности в плане их совершенствования.

### **Практические рекомендации:**

1. Планируя содержание вариативной части учебной программы, рекомендуем внести изменения, исходящие из установленных уровней и динамики результатов физического развития и физической подготовленности, которые получены в ходе констатирующего педагогического эксперимента, проведенного на основе традиционного содержания и методики занятий физической культурой.

2. В работе с девочками, обучающимися в 1-м и во 2-м классах, рекомендуем шире использовать национальные подвижные игры, преимущественно развивающие быстроту, ловкость, прыгучесть, координационные способности, а также специальные физические упражнения, направленные на укрепление силы мышц живота и нижних конечностей. В работе с мальчиками акцент следует делать на широкое применение физических упражнений, развивающих прыгучесть, силу мышц живота, силу мышц нижних конечностей и меткость.

3. В работе с девочками, обучающимися в 3-4-х классах, рекомендуем пристальное внимание уделять развитию быстроты и ее разновидностей, а также меткости. Кроме этого, должны быть широко использованы упражнения, развивающие силу мышц живота и нижних конечностей, уровень проявления которых не соответствовал установленным

государственной программой нормам. Что касается работы с мальчиками, то акцент следует делать на развитие прыгучести и умения сохранять равновесие.

4. В целях устранения хаотичной динамики развития физиометрических признаков физического развития девочек, обучающихся во втором и в четвертом классах, рекомендуем шире применять меры по укреплению силы мышц сгибателей кисти, а для устранения нарастающей тенденции отставания в функциональном состоянии органов дыхания от установленных физиологических норм, рекомендуем принимать меры по увеличению объема физической нагрузки анаэробной направленности, выполняя адекватными методами развитие выносливости.

**Основное содержание диссертации опубликовано в следующих научных статьях соискателя:**

**1. Туребеков Б.А.** Преимущество перехода на 3-х часовое преподавание физической культуры в начальных классах общеобразовательных школ Казахстана с 12-ти летним обучением [Текст]/ Б. Туребеков, Д.С. Инкарбеков, Н.С. Сапарбеков // "Membership in the wto: prospects of scientific research esan dinternational technology market": Materials of the II International scientific-practical conference. October 18-20, 2017. – (Singapore) Сингапур, 2017.

**2. Туребеков Б.А.** Третий урок физической культуры как объективная необходимость повышения роли физической культуры в воспитании учащихся начальных классов [Текст] / Б. Туребеков // Вестник КГУ имени И.Арабаева. – Бишкек, 2018.

**3. Туребеков Б.А.** Влияние трехразовых уроков физической культуры в неделю на физическое развитие учащихся начальных классов [Текст] / Б. Туребеков, А. Мамытов // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек. – 2018. – №2(45). – С. 11-24.

**4. Туребеков Б.А.** Трехразовые уроки физической культуры в неделю: влияние на физическую подготовленность учащихся 1-2-го классов [Текст] / Б. Туребеков, А. Мамытов // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек. – 2018. – №1. – С. 3-12.

**5. Туребеков Б.А.** Трехразовые уроки физической культуры в неделю: влияние на физическую подготовленность учащихся 3-4-го классов [Текст] / Б. Туребеков, А. Мамытов // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек. – 2018. – №3. – С. 3-12.

**6. Туребеков Б.А.** Развитие физических качеств и совершенствование физической подготовленности учащихся начальных классов [Текст] / Б. Туребеков, Ж.А. Азимбаев // Наука и жизнь Казахстана. – 2018. – №3(58) Спец выпуск ISSN 2073-333X.

**7. Туребеков Б.А.** Развитие творческих способностей учащихся через всестороннее и гармоничное воспитание личности [Текст] / Б. Туребеков, Г.Т. Мусабекова // Наука и жизнь Казахстана. – 2018. – №3(58) Спецвыпуск.

**8. Туребеков Б.А.** Изменение физической подготовленности учащихся 1-2 классов под воздействием модернизированного, трехразового в неделю занятий физической культурой [Текст] / Б. Туребеков, А. Мамытов // Известия Кыргызской академии образования. – 2019. – №2(48).

**9. Туребеков Б.А.** Индивидуальные особенности обучающегося в формировании профессиональной компетентности в контексте современных научных представлений. [Текст] / Б. Туребеков, А. Калдыбаева, З. Оралова // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – 2019. – №7. – С. 205-208.

**10. Туребеков Б.А.** Влияние обновленного содержания занятий физической культурой на физическое развитие обучающихся 1-2 классов. [Текст] / Б. Туребеков, А. Мамытов // ALA TOO ACADEMIC STUDIES. – 2020. – №3.

**11. Туребеков Б.А.** Влияние обновленного содержания занятий физической культурой на физическое развитие обучающихся 1-2 классов [Текст] / Б. Туребеков, А. Мамытов // Электронный журнал ВАК КР «Научные исследования в Кыргызской Республике». – 2020. – Вып. №2. – Часть II.

**12. Туребеков Б.А.** Третий урок физической культуры как объективная необходимость повышения роли физической культуры в воспитании учащихся начальных классов. [Текст] / Б. Туребеков, А. Мамытов // Сб. научных статей межд. научно-практич. конф. «Современные тренды педагогического образования». – Шымкент, 2021.

**13. Туребеков Б.А.** Педагогические условия формирования совокупности ключевых компетенций обучающихся [Текст] / Б. Туребеков, З. Оралова, Ж. Азимбаев // Актуальные вопросы образования и науки. – Архангельск. – 2021. – С. 36-38.

**14. Туребеков Б.А.** Влияние трехразовых в неделю уроков физической культуры на повышение двигательной активности учащихся [Текст] / Б. Туребеков // Сб. материалов II-й международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме». – Алматы, 2021.

**Туребеков Биржан Анарбековичтин 13.00.04. – «дене тарбиянын, спорттук машыгуунун, саламаттыкты сактоо жана адаптивдик дене тарбиянын теориясы менен методикасы» адистиги боюнча "Башталгыч класстарда жумасына үч жолу өтүлүүчү дене тарбия сабагынын мазмунун жаңылоонун илимий негиздери" аттуу диссертациялык изилдөөсүнүн**

### **РЕЗЮМЕСИ**

**Түйүндүү сөздөр:** дене тарбия, илимий өнүгүү негиздери жана дене тарбия, үч жолу дене тарбия сабагы, дене тарбия сабактарынын мазмуну.

**Изилдөө объектиси:** жумасына үч жолу дене тарбия сабагын камтыган башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбия процесси.

**Изилдөөнүн предмети:** жумасына үч жолу дене тарбия сабагынын таасири менен, окуучулардын физикалык өнүгүүсүндөгү жана физикалык даярдыгындагы өзгөрүүлөр өтүлгөн.

**Изилдөөнүн максаты:** башталгыч класстын окуучуларынын физикалык өнүгүүсүнө жана дене тарбия даярдыгына жумасына үч жолу өтүлгөн дене тарбия сабагынын тийгизген таасиринин теориялык негиздерин, мүнөзүн аныктоо жана усулдук сунуштарды иштеп чыгуу.

**Изилдөө методдору:** физикалык өнүгүүнүн белгилерин өлчөө, физикалык сапаттарды текшерүү, констатациялоочу жана калыптандыруучу педагогикалык эксперименттер, фактылык маалыматтарды математикалык жол менен иштеп чыгуу, адабий булактарды анализдөө жана синтездөө ыкмалары, мыйзамдык жана ченемдик документтерди изилдөө жана салыштырмалуу баалоо.

**Алынган натыйжалар жана алардын жаңылыгы:** башталгыч класстарда дене тарбия илиминин методикалык негиздерин андан ары өркүндөтүү, анын иштешинин учурдагы тенденциялары жана жумасына үч жолу дене тарбия сабагын киргизүү үчүн өбөлгөлөр мүнөздөлгөн; Казакстан Республикасында башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбиясынын концептуалдык негиздерин тактоо; сабактардын жаңы мазмунун калыптандыруунун жана педагогикалык эксперимент жүргүзүүнүн негизинде дене тарбия сабагынын кыздардын жана эркек балдардын дене тарбия өсүшүнө тийгизген таасиринин жетишкендиктерин жана кемчиликтерин мүнөздөгөн объективдүү маалыматтар алынды.

**Натыйжалардын колдонулуш даражасы, колдонуу чөйрөсү.** Алынган натыйжалар башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбия теориясын жана методикасын байытат; дене тарбия сабагында педагогикалык контролду жүзөгө ашыруу үчүн сунуш кылынды; башталгыч класстарда "Дене тарбия" сабагынын окуу планына киргизүү үчүн сабактардын модернизацияланган мазмуну сунушталды.

## РЕЗЮМЕ

на диссертационное исследование Туребекова Биржана Анарбековича на тему: "Научные основы модернизации содержания трехразовых в неделю уроков физической культуры в начальной школе", представленного на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Ключевые слова:** научные основы физического воспитания, физическое развитие и физическая подготовленность, трехразовые в неделю уроки физической культуры, содержание уроков физической культуры.

**Объект исследования:** учебный процесс физического воспитания учащихся начальной школы, предусматривающий трехразовые в неделю уроки.

**Предмет исследования:** изменения, происходящие в физическом развитии и физической подготовленности учащихся под воздействием трехразовых в неделю уроков физической культуры.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и установление характера влияния трехразовых в неделю уроков физической культуры на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся начальной школы и разработка методических рекомендаций.

**Методы исследования:** измерение признаков физического развития, тестирование физических качеств, констатирующий и формирующий педагогический эксперименты, математическая обработки фактических данных, методы анализа и синтеза литературных источников, изучения законодательно-правовых и нормативно-программных документов и сравнительной оценки.

**Полученные результаты и их новизна:** осуществлено дальнейшее развитие научно-методических основ физической культуры в начальной школе, охарактеризованы современные тенденции ее функционирования и предпосылок внедрения трехразовых в неделю уроков физической культуры в РК; уточнены концептуальные основы физического воспитания учащихся начальной школы в РК; получены объективные данные, характеризующие достижения и недостатки воздействия увеличенного объема уроков физической культуры на физическое развитие и физическую подготовленность девочек и мальчиков на основе формирования нового содержания занятий и проведения педагогического эксперимента,

**Степень использования результатов, область применения.** Полученные результаты обогатят теорию и методику физического воспитания учащихся начальной школы; рекомендуются для проведения уроков физической культуры, осуществления педагогического контроля; модернизированное содержание уроков для включения в программу предмета "Физическая культура" в начальной школе.

## SUMMARY

**of the dissertation research of Birzhan Anarbekovich Turebekov on the topic: "Scientific bases of modernization of the content of three-hour physical culture lessons in elementary school", submitted for the degree of candidate of pedagogical sciences in the specialty 13.00.04 - theory and methods of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture**

**Key words:** scientific foundations of physical education, physical development and physical fitness, physical culture lessons three times a week, content of physical education lessons.

**Object of research:** the educational process of physical education of primary school students, providing three lessons per week.

**Subject of research:** changes in physical development and physical fitness of students under the influence of physical culture lessons three times a week.

The aim of the study is to establish the nature of the influence of physical culture lessons three times a week on the physical development and physical fitness of primary school students and the development of methodological recommendations.

**Research methods:** measurement of signs of physical development, testing of physical qualities, ascertaining and forming pedagogical experiments, mathematical processing of factual data, methods of analysis and synthesis of literary sources, study of legislative and regulatory documents and comparative assessment.

**The results obtained and their novelty:** the further development of the scientific and methodological foundations of physical culture in primary school was carried out, the current trends of its functioning and the prerequisites for the introduction of physical culture lessons three times a week in the Republic of Kazakhstan were characterized; clarified the conceptual foundations of physical education of primary school students in the Republic of Kazakhstan; Objective data were obtained characterizing the achievements and shortcomings of the impact of the increased volume of physical culture lessons on the physical development and physical fitness of girls and boys on the basis of the formation of a new content of classes and the conduct of a pedagogical experiment, new data were obtained indicating the optimization of the corresponding features and scientifically grounded methodological recommendations ...

**The degree of use of the results, the area of application.** The results obtained enrich the theory and methodology of physical education of primary school students; recommended for physical education lessons, for the implementation of pedagogical control; modernized content of lessons for inclusion in the program of the subject "Physical culture" in primary school.

Басууга 02.06.2021 - ж. кол коюлду.  
Форматы 60x84 <sub>1/16</sub>. Офсет кагазы  
Көлөмү 1.75 б.т., Нускасы 20 экз.  
КББАнын "Окуу китеби" басма борбору  
Бишкек ш., Эркиндик бул.25