

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ «ВАСИЛ ЛЕВСКИ»

Катедра “Теория на физическото възпитание”

**РЕГИОНАЛНИ АСПЕКТИ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ
НА КАЗАХСТАНСКИТЕ УЧЕНИЦИ С ОТЧЕТ
НА МОРФОМЕТРИЧНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

Сабит Акимбаевич Абилдабеков

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен
«Доктор», професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма
«Теория и методология на спортната наука»

Научен ръководител: Доц. Владимир Чернев, доктор

Рецензенти: Доц. Николай Ангелов Панайотов, доктор

Проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн

София, 2018

Дисертационният труд е обсъден и насочен за публична защита от разришен научен колегиум на катедра “Теория на физическото възпитание” при НСА «Васил Левски» на 03.05.2018 г.

Трудът е с обем от 190 стандартни страници, в т.ч. 7 страници приложения. Библиографията включва 218 източника, от които 197 на кирилица, 16 на латиница и 5 от интернет - уебсайтове. Онагледен е с 41 таблици и 46 фигури, а в приложенията са включени още 5 таблици и 3 анкетни карти.

Публичната защита ще се състои на 03.07.2018 г. от 14.00 часа в зала А-3 на НСА «Васил Левски» на заседание на специализираното научно жури. Материалите по защитата на дисертацията са на разположение в библиотеката на НСА «Васил Левски».

ВЪВЕДЕНИЕ

Актуалността на изследването се определя от следните, наслагващи се в днешно време, причини.

Анализът на научно-методичната литература във връзка с регионалните аспекти на физическото възпитание на учениците ни позволява да заключим, че това е проблем, който занимава учените през последните 40 години. Нашето виждане е, че проучването на този проблем може да се раздели на няколко периода.

Първият период е от 1970 до 1990 г. на XX век. В работите на учените научно са обосновани съставните части на предмета на научните изследвания през този период в съответствие с наслагващите се през този период социалноикономически, екологически, климатогеографски и др. условия в обществото. Анализът на съдържанието на тези работи показва, че авторите са обособили като научно-методични следните съставляващи:

- планиране на учебния процес във връзка с регионалните условия,
- разработване на регионални вариативни програми по физическо възпитание,
- разработване на оценъчни таблици за физическата подготвеност и физическото развитие на учениците по региони,
- взаимодействие на семейството, училището, органите за образование по реализиране на регионалните програми по физическо възпитание на учениците.

Вторият период се отнася за времето 2001 – 2016 г. Сравнителният анализ на съдържанието на изследванията през този период с по-ранния период ни позволява да направим следните корекции в съставляващите на предмета на изследваните от нас проблеми:

- необходимост от въвеждане на личностно ориентирана насоченост на учениците,
- при децата от северните райони е въведено понятието „новозаселено население“. По данни на учените при 11-18-годишните от дошлото население на севера се наблюдава най-висок прираст на физическата работоспособност.
- въвеждането на понятието „Регионално-национален компонент на съдържанието на висшето образование“, което трябва да осигури разбиране на националните и другите проблеми на региона, а така също сформиране на представа за пътищата за адаптация на професионалната дейност в условията на друг регион,
- в периода 1993 -2003 г. изследванията на учените са установили явна тенденция към намаляване на показателите за физическо развитие на децата

– особено показателите за жизнена вместимост на белите дробове и ръчна динамометрия свидетелстват за спиране на процесите на акцелерация.

- използване на иновативни технологии с оздравителна насоченост.

Както е известно, възникналите в един или друг период на социално-икономическото развитие на обществото проблеми, се решават от държавата с различни постановления, реформаторски концепции за един или друг отрасъл, където са назрели противоречия.

В началото на 90-те години на XX век концепциите за развитието на физическата култура в системата на образованието и програмите по физическо възпитание за децата и учащите се младежи на Република Казахстан (РК) са на ниво пристъпване към разработване на регионални и вариативни блокове от учебни програми по физическо възпитание на децата и учащата се младеж, методически пособия и рекомендации, обезпечаващи нововъведените критерии за ефективност на физическото възпитание и стандарта за физическото развитие на децата.

В концепцията за развитието на физическата култура и спорта в Република Казахстан до 2025 г. се отбелязва отсъствие на координирани стратегии при провеждане на научни изследвания в областта на спорта и физическата култура, което включва и социологически проучвания, нисък обхват на децата, системно занимаващи се със спорт. Въпреки това, както се отбелязва в концепцията „Наблюдава се устойчива тенденция на нарастване на броя на занимаващите се с физическа култура и спорт спрямо цялото население на републиката (за 2012 г.- 21,6%, за 2013 г. - 23,2%, в 2014 г. - 25,1%). „За активно популяризиране на спорта и спортния начин на живот сред широките кръгове на населението по региони е необходимо да продължи пропагандната работа на действащите спортни секции и клубове.“

На съвременния етап от развитието на казахстанското общество се наблюдават противоречия в проблемите на изследване. От една страна, необходимост от усъвършенстване на процеса на реализиране на физическото възпитание при учениците по региони на базата отчитане на личностно ориентираната насоченост на учениците. От друга страна, съвременно равнище на физическата подготвеност и физическото развитие на учениците. От трета, въвеждане на понятието „Регионално-национален компонент на съдържанието на висшето образование“, използване на иновационни технологии с оздравителна насоченост, разработване на препоръки по организацията на работата с учащи се и педагози.

Основни предпоставки за разработване на проблемите по регионалните аспекти на физическата подготвеност и физическото развитие на ученици от Република Казахстан

Особености на физическата подготвеност и физическото развитие на учениците за периода 1970 – 1990 г. на XX век и съвременния период 2000 – 2016 г.

В този раздел на дисертацията отговаряме на следните въпроси:

- каква е спецификата на физическата подготвеност и физическото развитие на учениците от постсъветския период и на съвременния етап от развитие на обществото,

- какви са основните различия в нивото на физическата подготвеност и физическото развитие на учениците от двата периода на наблюдение,

- кои са основните фактоори, които определят тези различия.

В изследванията на учениците от постсъветския период се определят следните аспекти на физическата подготвеност и физическото развитие за децата от Тюркменистан, Таджикистан, Узбекистан, Абхазска АССР:

- проява на различно равнище на физическата подготвеност (ФП) на учениците от селските региони на Тюркменистан, които се обуславят от климато-географските условия,

- учениците от Тюркменистан и Таджикистан се различават по показателите на физическото развитие (ръст, телесна маса, гръдна обиколка),

- учениците от Ташкент по отношение на физическото си развитие се различават от връстниците си от други градове на СССР,

- нивото на развитие на скоростните качества на учениците от Абхазската АССР са относително на по-високо ниво от тези на децата от Москва и Московска област.

В работите на А.Н. Богословски, В.М. Баршай и др., В.Г. Арефьева, Ю.М. Шаненкова, В.Ф. Ломейко, Б.А. Сироткиной, И.Н. Батырь и др. са изучени взаимовръзките между показателите за физическо развитие и състоянието на здравето при децата. Авторите са направили следните изводи:

- физическото развитие и състоянието на здравето не се влияят едно от друго,

- показателите на физическото развитие не влияят на нивото на развитие на бързината,

- скоростта на бягане се определя не от конструкцията на тялото, а от степента на подготвеност на спортиста,

- ръстово-тегловите данни не влияят в разликите при отскокливостта,

- за качествен анализ на взаимовръзката между данните за физическа подготвеност и физическо развитие трябва да се използва факторен анализ,

- антропометричните показатели при учениците не оказват влияние на максималната скорост на бягане. Най-голямо влияние на ръстово-тегловите показатели върху максималната скорост на бягане се установява в младша възраст.

Един от изводите от изследванията на Е.Я. Бондаревский, А.С. Жуманова, А. Утепбергенова, Т.А. Ботагариева е свързан с разработване на регионални норми за оценка на физическата подготвеност и физическо развитие на учениците. От тях са предложени:

- персентилни скали за оценка на нивото на физическата подготвеност на децата,

- децентрализация на учебните програми по физическо възпитание с отчитане на регионалните фактори,

- данни за определяне на нивото на физическа подготвеност в течение на учебната година,

- стандарти за основните показатели от физическото развитие на учениците от градовете Караганда и Актюбинск. Явни са по-големи величини в сравнение със средните показатели за републиката.

По този начин основните различия за двата периода във физическата подготвеност и физическото развитие на учениците са следните:

- в сравнение със съветския период от 2000 г. Се наблюдава тенденция към намаляване на показателите за физическо развитие на децата, което свидетелства и за намаляване на процеса на акцелерация. Установява се съществено намаляване на функционалните възможности на децата (жизнена вместимост) в сравнение с връстниците им отпреди 15 – 20 години,

- разработени са модели на двигателни профили на базата на особеностите на психомоторното развитие на децата,

- прави се взаимовръзка и се слага акцент на сензитивните периоди от развитието на двигателните качества и средствата за тяхното развитие при подрастващи ученици,

- въвежда се понятието „упражнения компенсатори“, т.е. упражнения, които повлияват на недостатъчно добре развитите двигателни качества,

- наличие на взаимовръзка между физическата подготвеност на учениците със заболяемостта им.

Основните фактори, които водят до различия във физическата подготвеност, са следните:

- недостатъчно преподаватели по физическа култура, недостатъчна материално-техническа база, недостатъчна приемственост между предучилищно и училищно физическо възпитание, пренебрегване на индивидуалния подход и несъответствие на учебното съдържание на особеностите на учениците, несистемен контрол върху нивото на физическата подготвеност и здравето на учениците, ниска посещаемост на различните форми на организирана двигателна активност,

- промяна в научните подходи при формиране на понятия като „сензитивен период“, „акцелерация“, „съдържание на физическата подготвеност и физическото развитие“,

- разширяване на границите на научните изследвания и коригиране на понятията от съветски времена.

В общообразователните училища на Република Казахстан за оценяване на равнището на физическа подготвеност се използват няколко начина. На първо място ще посочим т. нар. *Президентски тест* и неговите нормативи, който се провежда при прием в 4 клас (възраст 9-10 години), 7 клас (възраст 11-12 години), 9 клас (възраст 14-15 години) и 11 клас (възраст 16-17 години).

В 4 клас се полагат нормативи по бягане на 30 м, на 1000 м, скок на дължина от място, ски-бягане на 1 км, 6-минутно бягане, плуване (25 м), хвърляне на топка.

В 7 клас се покриват нормативи на бягане на 60 м, на 1500 м, скок на дължина от място, набирания (за момчетата), повдигане на трупа от положение лег (за момичетата), ски-бягане на 2 км, бягане – ходене за 6 мин, плуване 50 м, хвърляне на топка, стрелба с пневматична пушка.

В 9 клас се бяга на 60 м и 2000 м. Има също скок на вължина от място, набирания (за момчетата), повдигане на трупа от положение лег (за момичетата), ски-бягане на 3 км, бягане–ходене за 6 мин, плуване 50 м, хвърляне на топка, стрелба с пневматична пушка.

В 11 клас се полагат същите нормативи, но с диференциране на разстоянията в бяганията - 2000 м (девойки), 3000 м (юноши), ски-бягането е 3 км (девойки), 5 км (юноши) и вместо хвърляне на топка е хвърляне на граната (девойки – 500 гр, юноши – 700 гр.).

Така също учащите се полагат учебни нормативи, на базата на които им се поставят оценки. За определяне на степента на физическа подготвеност и физическо развитие по време на учебната година учениците преминават през оценъчни таблици с градации нисък, по-нисък от средното, среден, повече от средното, висок.

Т.А. Ботагариев (1998) е разработил комплексна програма за усъвършенстване на физическото възпитание на учениците по региони, в която са включени взаимодействия с родители, учащи се, учители по физическа култура, учителите по другите предмети, студенти, методисти, директорът на училището. За всички тях има определени рекомендации.

Основните научни предпоставки на проблемите по регионалните аспекти на физическата подготвеност на учениците от Казахстан са следните:

Първата предпоставка е противоречието идващо от снижените показатели на физическо развитие и физическа подготвеност в началото на 2000 година, сравнено с 1970 – 1990 г. От другата страна (втора предпоставка) са новите научни подходи при изучаването на особеностите, което предполага систематизиране на научните факти с цел повишаване на нивата на показателите. Има противоречие между наличните методики за оценка на физическата подготвеност на учениците и недостатъчното отражение в тези методики на изследваните свойства на двигателните качества.

Тази предпоставка ни накара в нашето изследване да търсим методика за оценяване на физическата подготвеност на учениците, която адекватно да отразява характеристиките на изследваните двигателни качества.

Третата предпоставка идва от противоречието между необходимостта от включване в учебните планове на висшите училища на раздели като „национално-регионални компоненти“, „лично ориентиран подход към физическото възпитание на учениците“, „иновационни технологии за опазване на здравето“. Трябва обаче да отбележим, че не е достатъчна личната готовност на учителите по физическа култура да реализират тези съставляващи части в професионалната си дейност.

За да се разреши тази предпоставка трябва включване в спецкурсове на студенти със специалността „Физическа култура и спорт“, като в тях се разглеждат проблемите за регионалните особености на физическото възпитание на учениците, личностно ориентирания подход към физическото възпитание на учениците, опазващите здравето технологии.

Назряла е необходимостта от разработване на начини за повишаване на нивото на физическата подготвеност на учениците от регионите на Казахстан.

Хипотеза на изследването – предполага се, че нивата на ефективността на физическото развитие и физическата подготвеност на учениците от средните класове на Казахстан ще се повишат, ако се използва разработената от нас програма, която включва отчитане на регионални и регионално-национални компоненти на базата на превенция на здравето и личностно ориентиран подход.

ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Цел на изследването – теоретическо и експериментално обосноваване на усъвършенстването на процеса на физическо възпитание на учениците и подобряване на техните показатели за физическо развитие и физическа подготвеност в регионите на Република Казахстан.

Задачи на изследването – за разрешаване на поставената цел в работата трябва да се разрешат следните задачи:

1. На базата на анализ на научно-методичната литература да се определят основните научни предпоставки на проблемите на регионалните аспекти на физическото развитие и физическата подготвеност на учениците от Казахстан.
2. Да се проучат климато-географските и екологичните условия на Актюбинска, Южно-Казахстанска, Костанайска и Източно-Казахстанска област.
3. Да се определи спецификата на планиране на предмета „Физическа култура“ в Актюбинска, Южно-Казахстанска, Костанайска и Източно-Казахстанска област и да се реализира.
4. Да се определи изходното състояние на нивото на физическо развитие на учащите се от 5-9 клас на Актюбинска, Южно-Казахстанска, Костанайска и Източно-Казахстанска област.

5. Да се изследва състоянието на готовност на учители по физическа култура и студенти-специалисти за работа в регионални условия, както мотивацията им за това.

6. Да се разработи експериментална програма за усъвършенстване на физическото възпитание на учениците от различните региони на Казахстан и да се обоснове ефективността ѝ.

Предмет на изследването – учебно-възпитателният процес по физическо възпитание и подобряването на физическото развитие и физическата подготвеност на учениците от средните класове на общообразователните училища в Република Казахстан.

Обект на изследването – регионалните аспекти на физическата подготвеност на учениците от Казахстан.

В експеримента взеха участие 327 учащи се от 7 и 9 клас, разпределени както следва (таблица 1):

Таблица 1

Распределение на учениците по групи в регионите

Региони	Момчета	
	7 клас	9 клас
Актюбинска област	41	35
Кустанайска област	45	40
Източно-Казахстанска област	40	35
Южно-Казахстанска област	50	41
Всичко	176	151
Общо	327	

- Училище № 30 от Актюбинска област със 76 ученици,
- Училище № 39 от Източно-Казахстанска област със 75 ученици,
- Училище-лицей № 1 от Костанайска област с 85 ученици,
- Училище №6 от Южно-Казахстанска област (Сарагаш) с 91 ученици.

Експериментът имаше последователен характер. Във формиращия експеримент участваха също 80 учители по физическа култура и 120 студенти. За изследване на състоянието на готовност на учителите по физическа култура и студентите бъдещи специалисти по физическа култура и спорт за работа в регионални условия използвахме метода анкетно проучване.

Анкетното проучване беше направено през месеците септември – декември на учебната 2015/2016 г. в средните общообразователни училища на Актюбинска, Костанайска, Източно-Казахстанска, Южно-Казахстанска област. В него взеха участие 80 учители по физическа култура. От тях на възраст от 20 до 30 години са били 20 души (25%), от 30 до 40 лет – 50 души (62,5%), от 40 до 50 години – 7 души (8,75%), от 50 до 60 години – 3 души (3,75%). По работен стаж до 5 години са 15 души (18,75%), от 5 до 10 години – 35 души (43,7%), от 10 до 15 години – 20 души (25%), от 15 до 20 години – 5 души (6,25%) и над 20 години – 5 души (6,25%).

Организация на изследването

Изследването премина през 4 етапа:

Първи етап – през учебната 2013/2014 г., когато беше проучен нашият и световен опит по изучавания проблем. Анализът на литературата ни позволи да определим основните съставляващи на предмета на изследване, авторската концепция за изследването, насочеността на експерименталната работа. Бяха проучени монографии, научно-методически разработки, учебници, учебни пособия, научни статии, автореферати и дисертационни изследвания на учени, отдали вниманието си на дадения проблем.

Втори етап - през учебната 2014/2015 г. Тогава беше проведен констатиращия експеримент. За определяне на изходното състояние на физическото развитие и физическата подготвеност на учениците използвахме антропометрични показатели за физическо развитие и контролни изследвания/тестиране на физическата подготвеност.

Трети етап - през учебната 2015/2016 г., когато се осъществи формиращия педагогически експеримент. При подготовката за провеждане на педагогическия експеримент взехме под внимание препоръките на Ю.Д. Железняк и П.К. Петрова. Те включват в себе си редица действия на експериментатора, а именно:

- определяне на целта и задачите на експеримента и обосноваване на неговата необходимост,
- формулиране на научната хипотеза,
- избор на вида експеримент,
- избор и оценка на общите условия за провеждане на експеримента,
- оценка и подбор на данните, свързани с методиката,

-съставяне на обща програма на експеримента, програма за провеждане на заниманията при експерименталните и контролните групи, а така също на програмата за провеждане на наблюдението.

Целта за провеждане на формиращия експеримент е разработване, обосноваване и експериментална апробация на експерименталната програма за усъвършенстване на физическото възпитание на учениците от регионите на Казахстан.

Четвърти етап - през учебната 2016/2017 г., когато събраните данни бяха обработени. Използваха се методите на математическата статистика, като се определиха следните показатели – средна аритметична величина (\bar{X}) и средно квадратно отклонение (S). Получените t се сравняваха с t от таблицата при зададено ниво на значимост $P \leq 0,05$ или 0,01 или 0,001 за статистическа достоверност на сравняваните показатели.

Написване на научния труд.

Методи за изследването

За решаване на поставените задачи в дисертационния труд използвахме следните методи:

1. Теоретически анализ на научната, научно-методическата и спортно-педагогическата литература.
2. Диагностически методи (анкетиране, беседа, тестиране).
3. Анализ на документи, имащи отношение към планирането на учебния процес по предмета «физическа култура».
4. Педагогическо наблюдение на уроци по физическа култура.
5. Експериментални (констатиращ и формиращ експеримент).
6. Статистическа обработка на получените резултати.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Специфика и реализиране на планирането на учебния процес по физическа култура в регионите на Казахстан

Днес в учебните програми по физическа култура на Република Казахстан се разглеждат и уточняват следните ключови положения:

1. Глобалната цел на учебния предмет „Физическа култура“ е разностранното развитие на личността на учащите се.
2. Средство за постигане на целта – придобиване от учениците на лична физическа култура.
3. Основи на физическата култура – съвкупността от потребности, мотиви, знания; състояние на здравето, степен на развитие на двигателните качества, физическо развитие, физкултурно-оздравителна и спортна активност.
4. Научна основа на програмите – използване в теориите за обучение, възпитание и развитие на личността на психологически, физиологически, педагогически знания и умения.

В програмите по физическо възпитание на общообразователните училища на Република Казахстан учебния материал сме показали в таблица 2. В нея е показан също броят на часовете/уроците. Както се вижда от таблицата програмният материал се разпределя на базова и вариативна част.

Таблица 2

Разпределение на програмния материал за учениците от 9 клас

Раздел на програмата	Вид програма	Учебни срокове/четвъртини				
		1	2	3	4	Σ
базова	1. лека атлетика	8	-	-	8	16
	2. спортни игри	14	-	12	8	34
	3. гимнастика	-	14	-	-	14
	4. ски-спорт	-	-	10	-	10
	5. национални игри	-	3	3	-	6
	6. плуване	-	-	-	8	8
	Брой на часовете по базов компонент:	22	17	25	24	88
вариативна	1. в съответствие с климатическите особености на региона	5	4	5	-	14
	2. по избор на учителя (използване на видовете национални игри)					
	Брой на часовете по вариативен компонент	5	4	5	-	14
Брой на часовете за година (Σ):		27	21	30	24	102

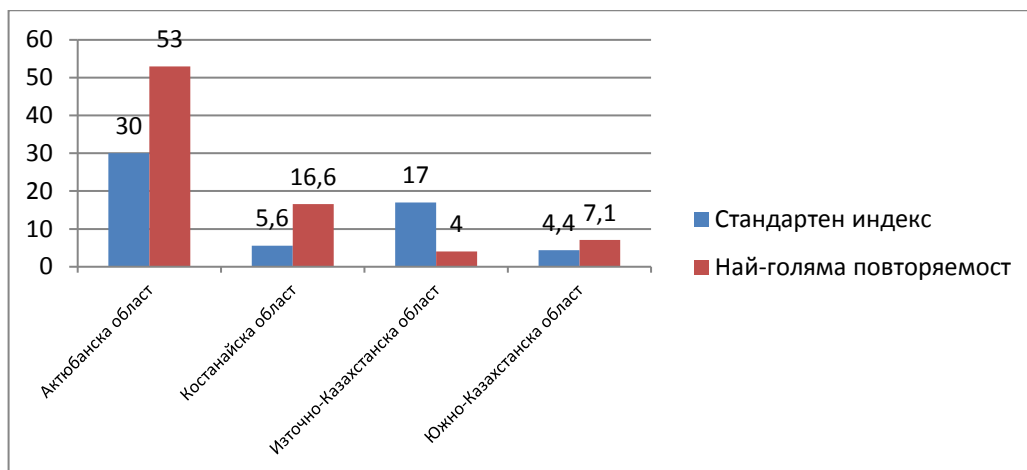
Особенности на климато-географските, екологичните условия на Актюбинска, Костанайска, Източно-Казахстанска и Южно-Казахстанска област

В този раздел на нашата работа са представени резултатите от четвъртата задача. Както се вижда от таблица 3 и фиг. 1 стандартният индекс е с най-високи стойности в град Актобе. То е с най-висока степен на замърсяване. Стойността НП е равна на 53% (много високо ниво). Въздухът на града е замърсен най-вече със сероводород. Това е свързано с обстоятелството, че в града има крупни предприятия за нефтената и въгледобивната промишленост. Това е свързано с обстоятелството, че в областта има крупни предприятия на нефтогазовата и минералната промишленост.

Таблица 3

Статистически данни по екологичните ситуации на регионите

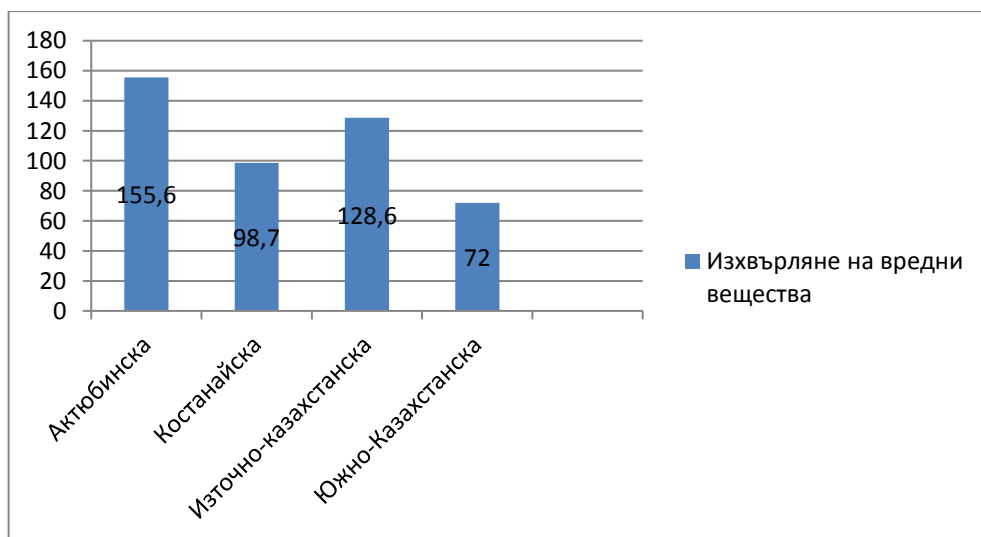
№ п/ п	Показател	Региони			
		Актюбинска област	Костанайска област	Източно- Казахстанска област	Южно- Казахс- танска област
1	Стандартен индекс (СИ)	30	5,6	17	4,4
2	Най-голяма повтораемост (НП) %	53	16,6	4	7,1
3	Изхвърляне на вредни вещества (хиляди тона)	155,6	98,7	128,6	72,0
4	Радиационен фон, мкЗв	0,13	0,11	0,13	0,12
5	Плътност на радиоактивните вещества бк/м ²	1,3	1,1	1,3	1,4



Фиг. 1. Екологични показатели (стандартен индекс и най-голяма повтораемост) в регионите на Казахстан

По обем изхвърлянето на вредни вещества (таблица 3 и фиг. 1) Актюбинска област е на първо място сред изследваните области (155,6 хиляди тона).

По данни на Н.Ж.Жакашова, Ж.А.Айбасов и К.А.Суюнгараева на територията на областта с всяка една година се установява увеличаване на броя на предприятията, които замърсяват атмосферата и на източниците, които изхвърлят вредни вещества. Към най-големите замърсители на атмосферния въздух на територията на областите се отнасят (фиг.2):



Фиг. 2. – Екологични показатели (изхвърляне на вредни вещества) в регионите на Казахстан

- предприятията на нефт-газодобивния комплекс (АО «СНПС-Актобемунайгаз»,
- ТОО «Казахойл Актобе,

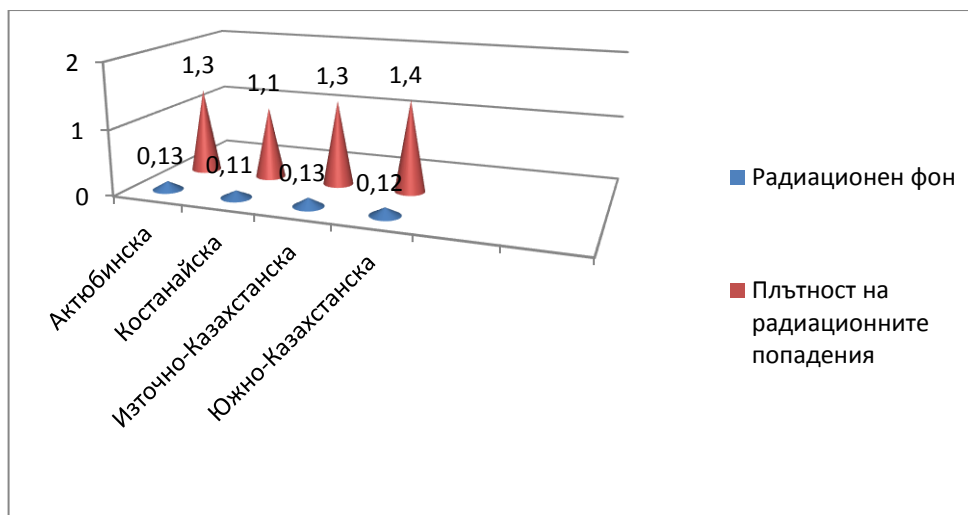
-УМГ «Актобе АО ИЦА»)

- предприятия на рудната и химическата промишленности (АЗФ, Донския обогатителен комбинат

- АО «АЗХС».

Средно по области радиационният гама-фон е 0,13 мкЗ в/ч и е в допустими граници.

Средната стойност на плътността по области е 1,3 Бк/м², което не превишава пределните допустими стойности -допустимый уровень (фиг.3).



Фиг. 3. Екологични показатели (радиационен фон и плътност на радиоактивните попадения) за регионите на Казахстан

На второ място по екологична «замърсеност» е Източно-Казахстанска област. Град Уст-Каменогорск се характеризира с повишаване на нивото на замърсяване, като стойността на НП е 17% , значение на СИ = 4 (таблица 3 и фиг. 3).

Физическа подготвеност и физическо развитие на учениците от Актюбинска, Костанайска, Източно-Казахстанска и Южно-Казахстанска област

В този подраздел ние правим опит да отговорим на следните въпроси:

- каква е спецификата на нивото на физическата подготвеност и физическото развитие на учениците от средните класове на Актюбинска, Източно-Казахстанска, Южно-Казахстанска област и Костанайска област;
- наличие на различия между нивата на физическата подготвеност и физическо развитие по области;

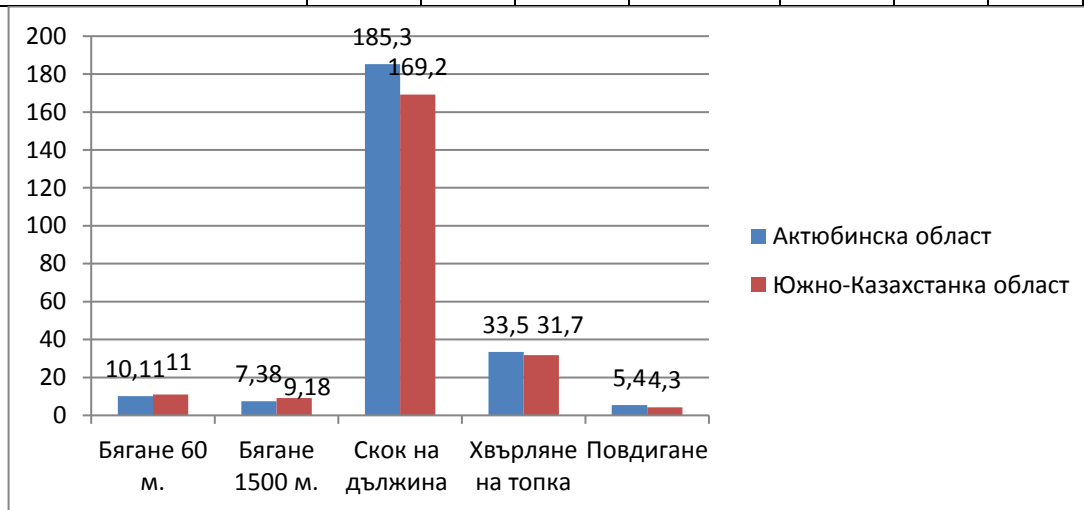
-съотношение на резултатите при покриване на президентските тестове за физическа подготвеност и учебните нормативи.

На таблица 4 и фиг. 4 са представени показателите за физическа подготвеност на учениците от 7 клас на училищата в Актюбинска и Южно-Казахстанска област (по резултати от Президентските тестове).

Таблица 4

Показатели на физическата подготвеност на учениците от 7 клас на училищата в Актюбинска и Южно-Казахстанска област (по резултати от Президентския тест) (юноши) (n = 91)

показатели	Училище № 30 гр. Актобе			Училище № 6 гр. Сарыагаш			t	P
	\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m		
бягане 60 м, с	10.11	0,29	0,06	10,59	0,41	0,05	6,2	<0,01
бягане 1500 м, мин	7.38	0,33	0,05	9.18	1,39	0,17	10	<0,01
Скок на дължина от място, см	185,3	5,81	0,94	169,2	17,1	2,13	6,88	<0,01
Хвърляне на топка, м	33,5	3,48	0,56	31,7	5,76	0,72	2	<0,05
повдигане, брой пъти	5,4	1,86	0,3	4,3	0,43	0,05	3,6	<0,01



Фиг. 4. Показатели на физическата подготвеност на учениците от 7 клас на училищата от Актюбинска и Южно-Казахстанска област

Както се вижда от таблица 4 и фиг. 4, юношите от 7 клас на Актобе по всички показатели изпреварват своите връстници от ЮКО. Така по бягане на 60 м средните стойности при учениците на Актюбинска област и ЮКО

съответно са 10.11 с и 10.59 с., като разликите са статистически достоверни ($p < 0,01$).

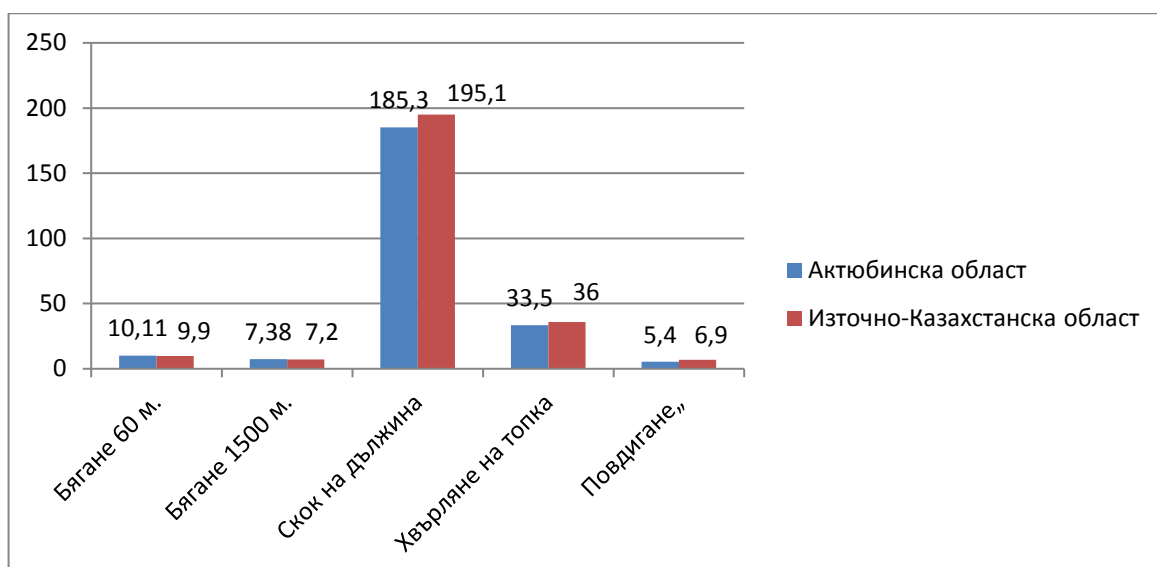
В бягането на 1500 м юношите от град Актобе изпреварват връстниците си с 1 мин 8 с. (различията са статистически достоверни, $p < 0,01$). В скока на дължина от място и хвърлянето на топка също има различия (съответствено с 16,1 см и 1,8 м). Съответно и достоверността на различията е по-малка ($p < 0,05$ срещу $p < 0,01$). В теста «повдигане» резултатите на учениците от Актобе също са по-високи (5,4 срещу 4,3) и са статистически достоверни ($p > 0,05$). Поради това, че в ЮКО учениците тествахме на бягане за 6 мин, а в Актюбинска област в ски-бягане на 2 км, не направихме изчисления и сравняване на резултатите.

В таблица 5 и фиг. 5 са представени показателите за физическата подготвеност на учениците от 7 клас от училищата в Актюбинска и Източно-Казахстанска област (резултатите са от Президентските тестове).

Таблица 5

Показатели на физическата подготвеност на учениците от 7 клас
на Актюбинска и Източно-Казахстанска област (по резултати от
Президентските тестове) (юноши) $n = 81$

показатели	Училище № 30 г. Актобе			Училище № 39 г. Семей			t	P
	\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m		
Бягане на 60 м, с	10.11	0,29	0,06	9,9	0,25	0,03	3,13	<0,01
Бягане на 1500 м, мин	7.38	0,33	0,05	7,20	0,29	0,04	3	<0,01
Скок на дължина от място, см	185,3	5,81	0,94	195,1	5,12	0,64	8,5	<0,01
Хвърляне на топка, м	33,5	3,48	0,56	36	3,1	0,39	3,7	<0,01
Повдигане от вис, брой пъти	5,4	1,86	0,3	6,9	1,61	0,20	3,8	<0,01



Фиг. 5. Показатели на физическата подготвеност на учениците от 7 клас в Актыобинска и Източно-Казахстанска област(ИКО)

Както се вижда от таблица 5 и фиг. 5 по всички показатели учениците от ИКО превъзхождат връстниците си от Актыобинска област. Така в бягането на 60 м стойността е по-висока с 0,21 с ($p < 0,01$), а в бягането на 1500 м – 0,18 с ($p < 0,01$), в скока на дължина от място – 9,8 см ($p < 0,01$), в хвърлянето на топка – 2,5 м ($p < 0,01$), в повдигането – с 1,5 пъти ($p < 0,01$).

В сравнение с учениците от Костанайска област актыобинците ги превъзхождат в бягането на 60 м с 0,06 с (таблица 6 и фиг. 6), но разликите не са статистически достоверни ($p > 0,05$). При хвърлянето на топка разликата е 1,5 м, ($p < 0,01$). В бягането на 1500 м учениците от Актыобинска област отстъпват на костанайските си връстници с 0,08 с, но разликите не са достоверни ($p > 0,05$).

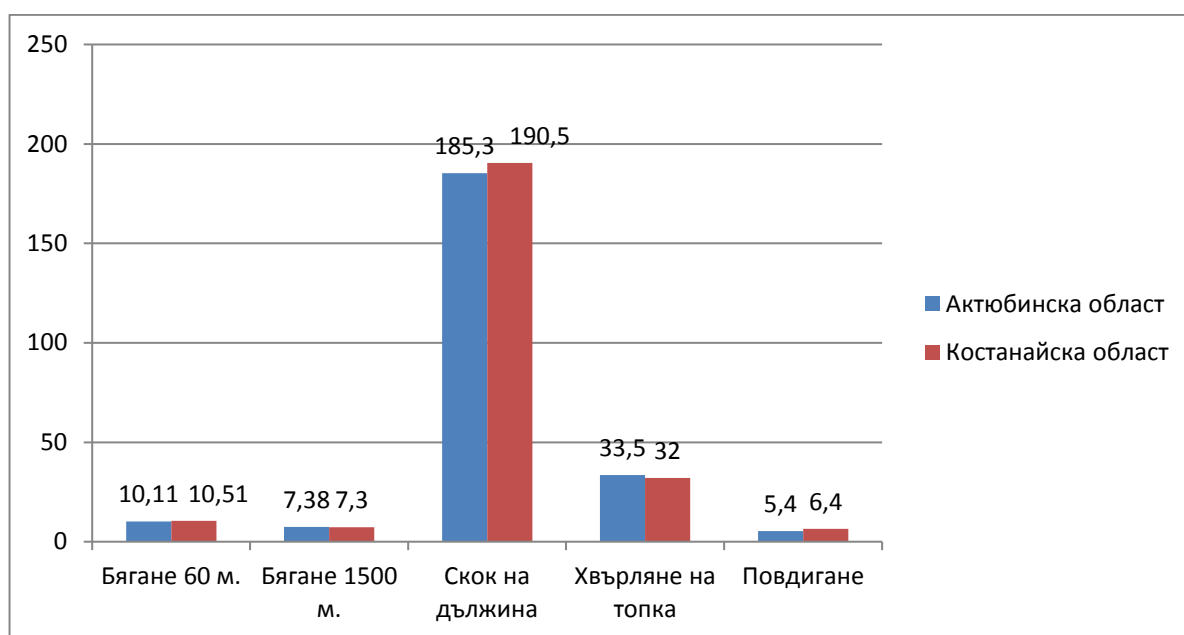
Таблица 6

Показатели на физическата подготвеност на учениците от 7 клас в Актыобинска и Костанайска област (по резултати от Президентските тестове) (юноши) $n = 86$

показатели	училище № 30 г. Актобе			училище № 1 г. Костанай			t	P
	\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m		
Бягане на 60 м, с	10.11	0,29	0,06	10,17	0,33	0,04	0,14	$>0,05$
Бягане на 1500м мин	7.38	0,33	0,05	7,30	0,39	0,04	1,3	$>0,05$
Скок на дължина от място, см	185,3	5,81	0,94	190,5	6,01	0,75	4,3	$<0,01$

Хвърляне на топка, м	33,5	3,48	0,56	32,0	3,11	0,39	3,57	<0,01
повдигане, брой пъти	5,4	1,86	0,3	6,4	1,91	0,23	2,63	<0,01

По скок на дължина от място и повдигане от вис учениците от Костаная изпреварват актюбинците съответно с 5,2 см ($P < 0,01$) и 1 път ($P < 0,01$).



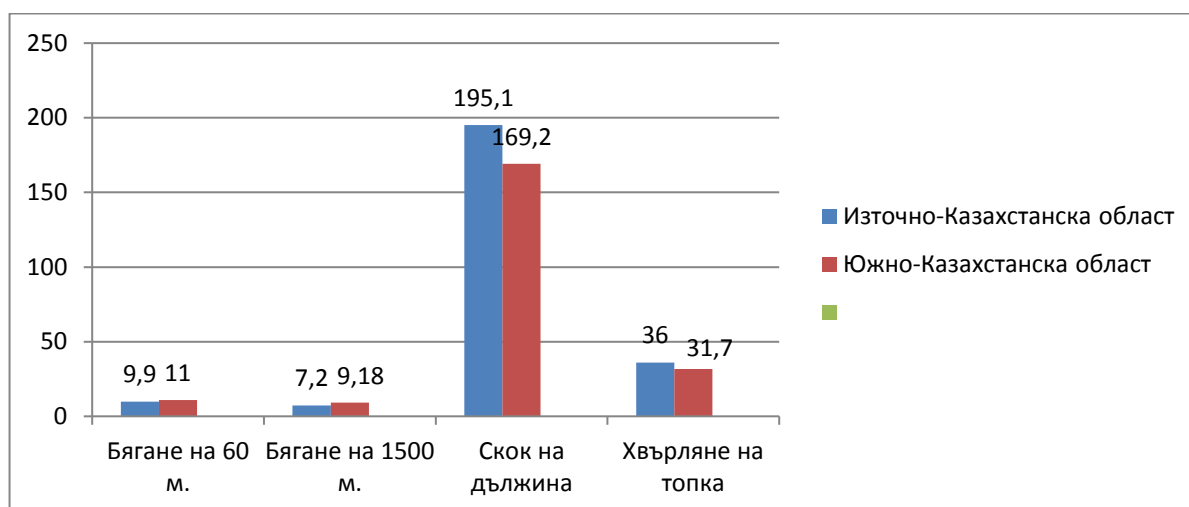
Фиг. 6 – Показатели на физическата подготвеност на учениците от 7 клас на Актюбинска и Костанайска област

Учениците от ИКО по всички показатели изпреварват учениците от Костанайска област (таблица 7 и фиг. 7). Така в бягането на 60 м превъзходството е 0,61 с ($P < 0,01$), в бягането на 1500 м – 0,1 с ($P < 0,01$), в скока на дължина от място – 4,6 см ($P < 0,01$), в хвърлянето на топка – 5 м ($P < 0,01$), в повдигането – на 0,5 пъти ($P < 0,01$).

Таблица 7

Показатели на физическата подготвеност на учениците от 7 клас на
Източно-Казахстанска и Костанайска област (по резултати от
Президентските тестове) (юноши) n = 85

показатели	училище № 39 г. Семей			Училище № 1 г. Костанай			t	P
	\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m		
Бягане на 60 м, с	9,9	0,25	0,14	10,51	0,33	0,04	12,2	<0,01
Бягане на 1500м, мин	7,20	0,29	0,12	7,30	0,39	0,04	1,42	>0,05
Скок на дължина от място, см	195,1	5,12	0,21	190,5	6,01	0,75	4,18	<0,01
Хвърляне на топка, м	36	3,1	0,19	32,0	3,11	0,39	10,2	<0,01
Повдигане от вис, брой пъти	6,9	1,61	0,01	6,4	1,91	0,23	1,6	>0,05



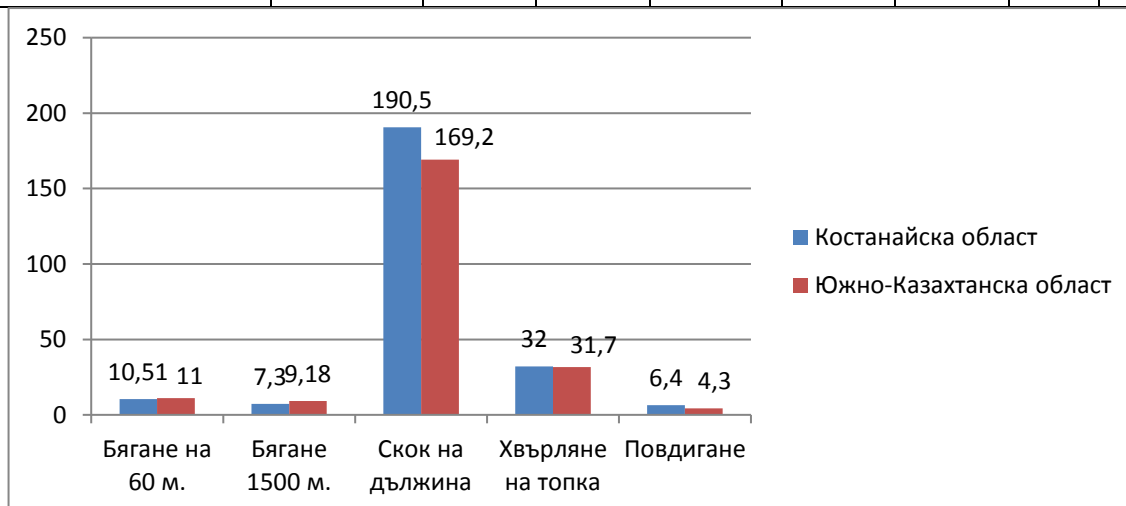
Фиг. 7 – Показатели на физическата подготвеност на учениците от 7 клас от
Източно-Казахстанска и Костанайска област

Учениците от Костанайска област по всички тестове, използвани в изследването, са изпреварили връстниците си от Южно-Казахстанска област (таблица 8 и рисунка 8). Така в бягането на 60 м величината е с 0,49 с по-висока ($P < 0,01$), в бягането на 1500 м – 0,18 мин ($P < 0,01$), в скока на дължина от място – 21,3 см ($P < 0,01$), в хвърлянето на топка – 0,3 м ($P > 0,05$), в повдигането от вис – с 2,1 пъти ($P < 0,01$).

Таблица 8

Показатели на физическата подготвеност на учениците от 7 клас на Костанайска и Южно-Казахстанска област (по резултати от Президентските тестове) (юноши) $n = 95$

показатели	училище № 1 г. Костанай			училище № 6 г. Сарыагаш			t	P
	\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m		
Бягане на 60 м, с	10,51	0,33	0,04	11,0	0,41	0,05	8,2	<0,01
Бягане на 1500м, мин	7,30	0,39	0,04	9,18	1,39	0,17	4,4	<0,01
Скок на дължина от място, см	190,5	6,01	0,75	169,2	17,1	2,13	9,5	<0,01
Хвърляне на топка, м	32,0	3,11	0,39	31,7	5,76	0,72	0,36	>0,05
Повдигане от вис, брой пъти	6,4	1,91	0,23	4,3	0,43	0,05	8,75	<0,01



Фиг. 8 - Показатели на физическата подготовка на учениците от 7 клас на Костанайска и Южно-Казахстанска област

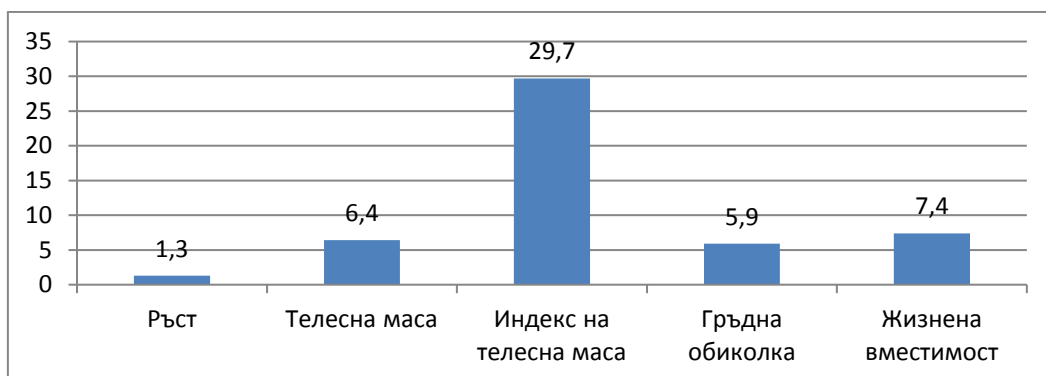
На таблица 9 и фиг. 9 са представени показателите за физическото развитие на учениците от 7 клас на Актюбинска и Южно-Казахстанска област.

Таблица 9

Показатели на физическото развитие на ученици от 7 клас

На Актюбинска и Южно-Казахстанска област (юноши)

Показатели	Училище № 30 г. Актобе			Училище № 6 г. Сарыагаш			Разлика %	t	p
	X	S	m	X	S	m			
Ръст	162,2	0,95	0,15	160,1	0,89	0,13	162,2	0,95	<0,01
Телесна маса	46,1	0,60	0,09	43,3	0,62	0,09	46,1	0,60	<0,01
Индекс на телесната маса кг/м ²	284,2	2,1	0,34	270,5	2,03	0,31	284,2	2,1	<0,01
Гръдна обиколка в пауза	78,7	1,26	0,20	74,3	1,36	0,21	78,7	1,26	<0,01
Жизнена вместимост	2,9	0,09	0,01	2,7	0,07	0,01	2,9	0,09	<0,01



Фиг. 9 – Разлика в показателите на физическото развитие (в проценти) на учениците от 7 клас от Актюбинска и Южно-Казахстанска област

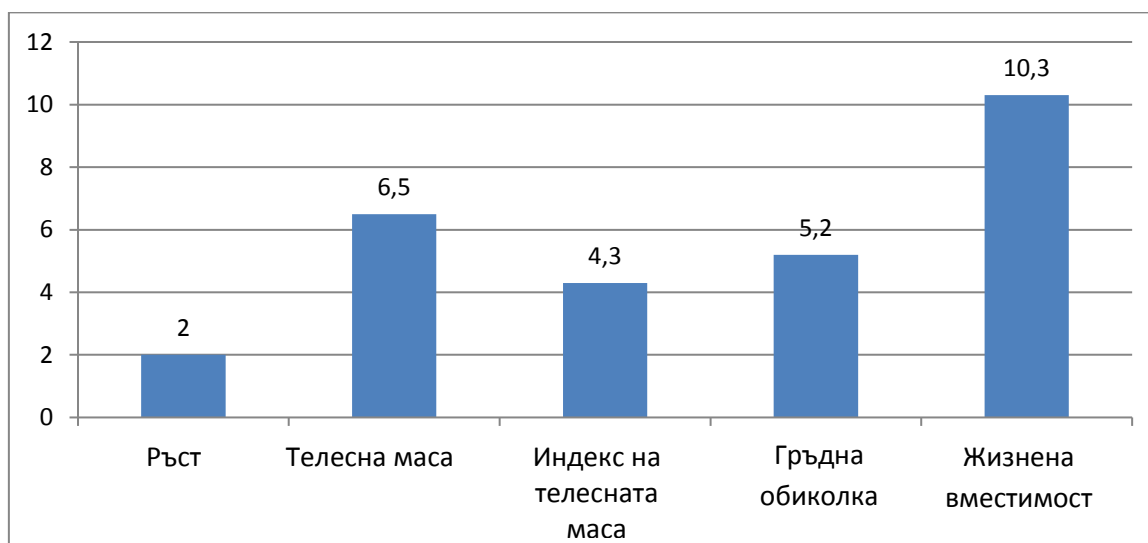
Както се вижда от таблица 9 и фиг. 9, юноши те от 7 клас на Актобе по всички показатели превъзхождат връстниците си от ИКО. Така в ръста си/дължината на тялото разликата е от 1,3%, по телесна маса 6,4%; по индекса на телесна маса 29,7%; по гръдна обиколка 5,9%; по жизнена вместимост на белите дробове 7,4%, като разликите са статистически достоверни ($p < 0,01$).

На таблица 10 и фиг. 10 са представени показателите за физическото развитие на учениците от 7 клас на училищата от Актюбинска и Източно-Казахстанска област.

Таблица 10

Показатели за физическото развитие на учениците от 7 клас на Актюбинска и Източно-Казахстанска област (юноши)

Показатели	Училище № 30 г. Актобе			Училище № 39 г. Семей			Разлика %	t	p
	X	S	m	X	S	m			
Ръст	162,2	0,95	0,15	165,5	0,98	0,14	2,0	15,7	<0,01
Телесна маса	46,1	0,60	0,09	49,1	0,82	0,12	6,5	20	<0,01
Индекс на телесната маса кг/м ²	284,2	2,1	0,34	296,7	1,4	0,21	4,3	32,1	<0,01
Гръдна обиколка (в пауза)	78,7	1,26	0,20	82,8	1,29	0,19	5,2	14,6	<0,01
Жизнена вместимост	2,9	0,09	0,01	3,2	0,07	0,01	10,3	21,4	<0,01



Фиг. 10 – Разлика в показателите за физическо развитие (в проценти) на учениците от клас на Актюбинска и Източно-Казахстанска област

Както се вижда от таблица 10 и фиг. 10 по всички показатели учениците от ИКО превъзхождат връстниците си от Актюбинска област. Така по дължина на тялото/ръст величината на превъзходството е 2%; по телесна маса 6,5%; по индекс на телесната маса 4,3%; гръдна обиколка в пауза 5,2%;

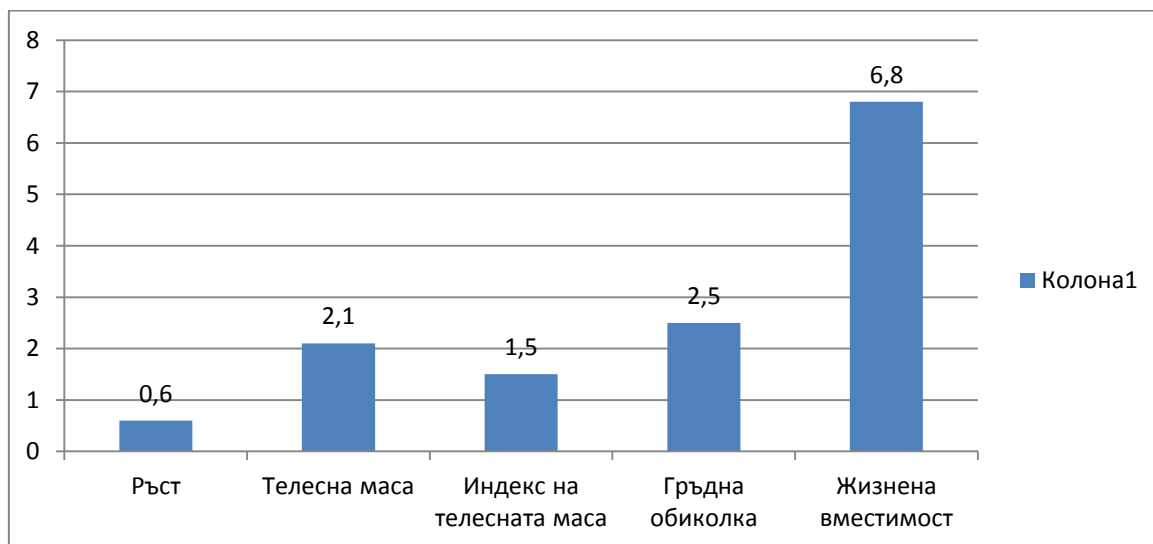
жизнена вместимост на белите дробове 10,3%, като разликите са статистически достоверни ($p < 0,01$).

На таблица 11 и фиг. 11 са представени показателите за физическото развитие на учениците от 7 клас на училищата на Актюбинска и Костанайска област.

Таблица 11

Показатели на физическото развитие на учениците от 7 клас на училищата на Актюбинска и Костанайска облас (юноши)

Показатели	Училище № 30 г. Актобе			Училище № 1 г. Костанай			Разлика %	t	p
	X	S	m	X	S	m			
Ръст	162,2	0,95	0,15	163,2	0,91	0,14	0,6	4,76	<0,01
Телесна маса	46,1	0,60	0,09	47,1	0,84	0,12	2,1	6,6	<0,01
Индекс на телесната маса кг/м ²	284,2	2,1	0,34	288,6	1,8	0,27	1,5	10,23	<0,01
Гръдна обиколка (в пауза)	78,7	1,26	0,20	80,7	1,31	0,19	2,5	4,34	<0,01
Жизнена вместимост	2,9	0,09	0,01	3,1	0,07	0,01	6,8	14,2	<0,01



Фиг. 11 - Разлика на показателите на физическото развитие (в проценти) на учениците от 7 клас на училищата на Актюбинска и Костанайска облас (юноши)

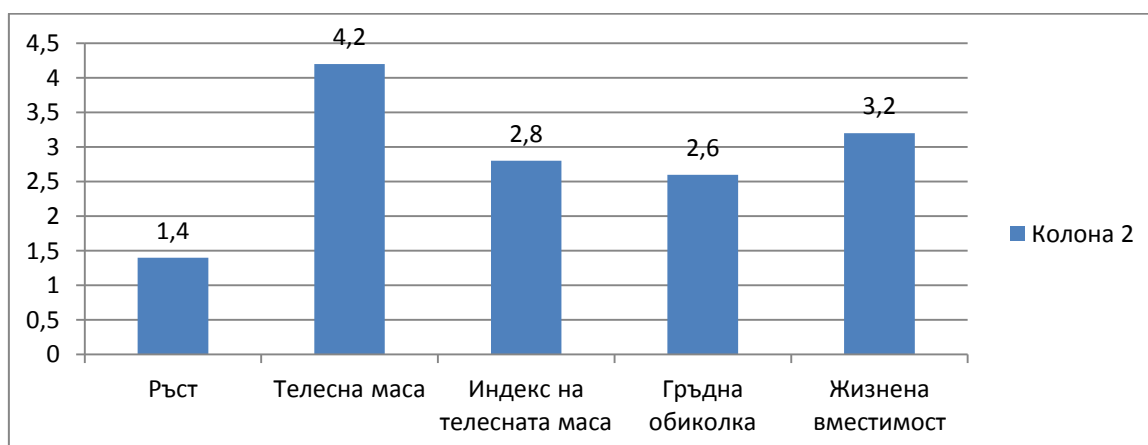
В сравнение с учениците от Костанайска област при учениците от Актюбинска област се установяват относително и незначително по-ниски показатели на физическото развитие. Така ръстът изостава с 0,6%; телесната маса 2,1%; индексът на телесна маса 1,5%; гръдната обиколка 2,5%, жизнената вместимост на белите дробове 6,8%. Разликите са статистически достоверни ($p < 0,01$).

На таблица 12 и фиг. 12 са представени показателите за физическото развитие на учениците от 7 клас на училищата на Източно-Казахстанска и Костанайска област.

Таблица 12

Показатели на физическото развитие на учениците от 7 клас на училищата от Източно-Казахстанска и Костанайска област (юноши)

Показатели	Училище № 39 г. Семей			Училище № 1 г. Костанай			Разлика %	t	p
	X	S	m	X	S	m			
Ръст	165,5	0,98	0,14	163,2	0,91	0,14	1,4	5,0	<0,01
Телесна маса	49,1	0,82	0,12	47,1	0,84	0,12	4,2	11,7	<0,01
Индекс на телесната маса кг/м ²	296,7	1,4	0,21	288,6	1,8	0,27	2,8	23,8	<0,01
Гръдна обиколка (в пауза)	82,8	1,29	0,19	80,7	1,31	0,19	2,6	7,8	<0,01
Жизнена вместимост	3,2	0,07	0,01	3,1	0,07	0,01	3,2	7,14	<0,01



Фиг. 12 - Разлика на показателите на физическото развитие (в проценти) на учениците от 7 клас на училищата от Източно-Казахстанска и Костанайска област (юноши)

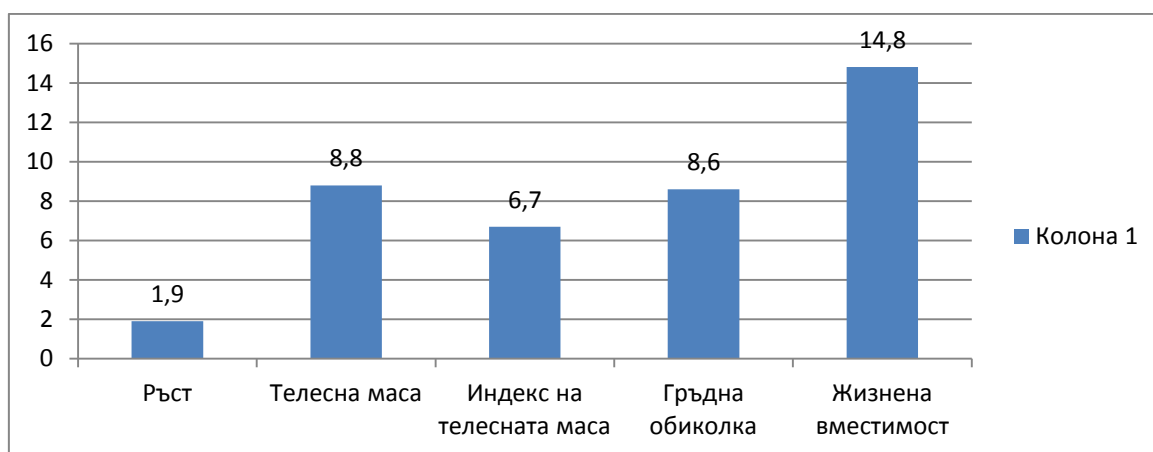
Сравнителният анализ на показателите на физическото развитие на учениците от 7 клас на училищата от Източно-Казахстанска и Костанайска област показва относително малко превъзходство на първите, особено по отношение на жизнената вместимост на белите дробове (3,2%).

На таблица 13 и фиг. 13 са представени показателите за физическото развитие на учениците от 7 клас на училищата на Източно-Казахстанска и Южно-Казахстанска област.

Таблица 13

Показатели на физическото развитие на учениците от 7 клас на училищата на Източно-Казахстанска и Южно-Казахстанска област (юноши)

Показатели	Училище № 39 г. Семей			Училище № 6 г. Сарыагаш			Разлика %	t	p
	X	S	m	X	S	m			
Ръст	163,2	0,91	0,14	160,1	0,89	0,13	1,9	16,3	<0,01
Телесна маса	47,1	0,84	0,12	43,3	0,62	0,09	8,8	25,3	<0,01
Индекс на телесната маса кг/м ²	288,6	1,8	0,27	270,5	2,03	0,31	6,7	44,1	<0,01
Гръдна обиколка (в пауза)	80,7	1,31	0,19	74,3	1,36	0,21	8,6	22,9	<0,01
Жизнена вместимост	3,1	0,07	0,01	2,7	0,07	0,01	14,8	28,6	<0,01

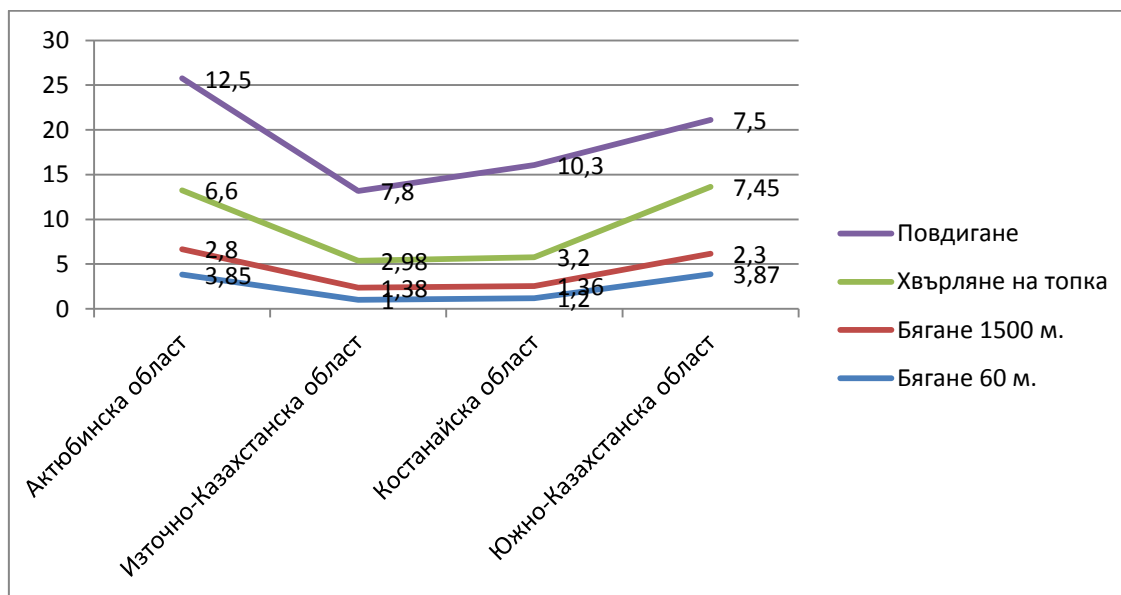


Фиг. 13 - Разлика в показателите на физическото развитие на учениците от 7 клас на училищата на Източно-Казахстанска и Южно-Казахстанска област (в проценти)

Относително най-големи стойности на показателите се наблюдават в Източно-Казахстанска и Южно-Казахстанска област. Така при телесната маса

разликата е 8,8%, при гръдната обиколка 8,6%, по жизнена вместимост на белите дробове 14,8%. Разликите са статистически достоверни ($p < 0,01$). Този факт според нас е причина за относително по-ниското ниво в развитието на двигателните качества при учениците от Южно-Казахстанска област.

Както вече отбелязахме, в дадения подраздел се опитахме да покажем съотношението на резултатите при изпълнение на президентските тестове за физическа подготвеност и покриване на учебните нормативи. На фиг. 14 са показани данните на учениците по региони.



Фиг. 14 – Съотношение на представянето на учениците седмокласници по региони при полагането на президентските тестове за физическа подготвеност и учебните нормативи от училищните програми

При учениците от Актюбинска област в бягането на 60 м разликата между резултатите от президентския тест и учебния норматив е 3,85 %. Това като показател се равнява на оценка «3». По наше мнение учениците от Актюбинска област има потенциал за по-добро развитие.

При учениците от Южно-Казахстанската област в бягането на 60 м разликата при показаното на президентския тест и учебния норматив е 0,09 %, т.е. както президентския тест, така и учебния норматив учениците са покрили според възможностите си. По-добри възможности са демонстрирали учениците от Източно-Казахстанската област и Костанайската област, при които разликата е 1 % и 1,18 %, а оценката по учебен норматив е съответно «4» и «3».

В бягането на 1500 м най-голяма разлика се наблюдава при учениците от Актюбинска и Южно-Казахстанска област (съответно 2,8% и 2,3%). При

това резултатът по учебен норматив съответно е оценка «2». Най-малка разлика в резултатите се наблюдава при учениците от Източно-Казахстанската и Костанайската област (0,97 % и 1,1%), което отговаря на резултат от учебния норматив с оценка «4» и «3». Това съответно е свидетелство за по-добра подготвеност на тези ученици при полагане на тестовете, свързани с издръжливостта на организма.

Същата закономерност се наблюдава и при хвърлянето на топка. При учениците от Актюбинска област разликата е 6,6 %, а при учениците от Южно-Казахстанската област е 7,45% (което съответства на оценка «3»). При учениците от Източно-Казахстанската и Костанайската област разликата е 2,98% и 3,2%, което съответства на оценка «4».

ИЗВОДИ

Проведеното комплексно изследване и получените резултати ни дава право на следните изводи:

1. Основни научни предпоставки за проблемите при регионалните аспекти от физическото развитие и физическата подготвеност на учениците от Казахстан са следните:

- противоречие между наблюдаваното понижаване на показателите за физическо развитие и физическа подготвеност на учениците в началото на 2000 година в сравнение с постсъветския период, от една страна, и появата на нови научни подходи в изучаването на техните особености, което изисква систематизиране на научните факти с цел повишаване на нивата им, от друга страна.

- противоречие между наличните методики за оценяване на физическото развитие и физическата подготвеност на учениците и недостатъчното отражение в техните методики на изследваните свойства на двигателните качества.

- противоречие между необходимостта от включване в учебните планове на висшите училища на такива раздели като «национално-регионален компонент», «личностно-ориентиран подход към физическото възпитание на учениците», «иновационни здравеопазващи технологии» и недостатъчната лична готовност на бъдещите педагози за реализирането им в тяхната бъдеща професионална дейност.

2. Анализ на съдържанието на планирането на учебния материал по предмета «физическа култура», при което в училищата на региона са се отдиференцирали следните аспекти, които изискват акцентирано внимание:

- във връзка с отсъствието на ски-подготовка в програмния материал малко внимание се отделя на развитието на специалната издръжливост, силовите качества, скоростната издръжливост при учениците от Южно-Казахстанска област;

- сред методите за физическо възпитание малко се използват такива методи за активно обучение като кръгова тренировка, диференциран подход при обучението, развиване на познавателната дейност, организация на самостоятелната работа, формиране на навици за самоконтрол и използването им по време на урока;

- анализът на урочните планове в училищата на региона е показал, че в съответствие с планирания материал при учениците през първата четвърт трябва да се развиват такива качества като издръжливост, скоростно-силови качества, ловкост (при леката атлетика през есенния период); през втората

четвърт – ловкост, координация, скоростно-силови, силови качества – (спортни игри, гимнастика – есенно-зимен период); в третата четвърт – специална издръжливост, координация, скоростно-силови качества – есенен период (лека атлетика); в четвъртата четвъртина – скоростно-силови качества, издръжливост) (есенен период);

3. Установи се, че най-неблагоприятно в екологично отношение е Актюбинска област. Тук най-много е повишен стандартният индекс за високо ниво на замърсяването и повтораемостта е най-висока. Най-висок е и обемът на изхвърлените вредни вещества.

Екологичната ситуация в региона се определя от следните фактори: в Актюбинска и Костанайска област са много промишлените предприятия на нефтодобивната и минералодобивните отрасли. В Източно-Казахстанската област физико-географическото разположение затруднява естественото очистване на въздуха на градовете. В Южно-Казахстанска област е повишено съдържанието на радионуклеидите на почвата и подводните източници.

4. Във всички изследвани региони на Казахстан се установява относително недостатъчно ниво на физическото развитие и физическата подготвеност на учениците както относно президентските тестове, така и по отношение на учебните нормативи на училищната програма. Установени са различия в развитието на двигателните качества между учениците на различните области. По ниво на развитие на развитие на скоростните качества (бягане на 60 м) и скоростно-силови качества (хвърляне на топка) учениците от Актюбинска област изпреварват своите връстници от Костанайска област, а по останалите двигателни качества – отстъпват.

По резултати на президентските тестове за физическо развитие и физическа подготвеност и учебните нормативи при учениците от Актюбинска, Южно-Казахстанска и Костанайска област е налице относително понижаване на скоростните, скоростно-силовите и силовите възможности. При учениците от Източно-Казахстанската и Костанайската област се установяват относително по-високи възможности на издръжливостта в сравнение с учениците от другите региони.

Получените резултати ни позволяват да отсъдим необходимост от целенасочена работа за повишаване на развитието на отбелязаните качества.

5. Един от факторите, определящ относително недостатъчното равнище на физическото развитие и физическата подготвеност на учениците по региони е недостатъчно добрата готовност на учителите по физическа култура и спорт към професионална работа с отчитане на регионалните условия и мотивацията на учениците за занимания с физически упражнения. Установихме, че при повечето учители тези компоненти в дейността им

отсъстват. Няма го очакваният план за работа при необичайни условия. Те не използват взаимнозаменяем средства и методи, здравеопазващи технологии, личностно-ориентиран подход към учениците, не отчитат особеностите на физическата им подготвеност.

При студентите, бъдещи учители по физическа култура няма индивидуални учебни планове, свързани с регионалните особености. Методистите не обръщат внимание на тези въпроси.

6.Разработена е експериментална програма за усъвършенстване на физическото възпитание на учениците по региони на Казахстан, която включва следните компоненти: предпоставки за разработване на експериментални програми, целенасочена организация на експерименталната работа – корекция на документите за планиране, внедряване на регионално-национален компонент в подготовката на бъдещите специалисти, внедряване на технологии със здраве опазващ характер, личностно ориентирано обучение.

Резултатите от формирания и констатиращия педагогически експеримент в резултат на експерименталната програма показват усъвършенстване на физическото възпитание на учениците от регионите на Казахстан, което се основава на ефективността на разработената технология. Положителните показатели са следните:

- повишаване на нивото на физическото развитие и физическата подготвеност;
- подобряване на готовността на учителите за професионална работа в регионални условия;
- подобряване на готовността на студентите за професионална работа с отчитане на регионалните условия;
- подобряване на мотивацията за занимания с физически упражнения и спорт.

ПРАКТИЧЕСКИ ПРЕПОРЪКИ

На базата на направените изводи предлагаме следните препоръки:

1. *За учителите по физическа култура*

- при планиране на учебния процес по физическо възпитание на учениците да се отчита взаимната заменяемост на средствата и методите при провеждане на уроци по лека атлетика и ски-подготовка при непригодни климатически условия.

- Да се отчита следната последователност на развиване на двигателните качества: *първа четвърт* – издръжливост, скоростно-силови качества, ловкост (лека атлетика - есенен период); *втора четвърт* – ловкост, координация, скоростно-силови, силови качества (спортни игри, гимнастика – есенно-зимен период); *трета четвърт* – специална издръжливост, координация, скоростно-силови качества (ски-спорт - зимен период); *четвърта четвърт* – скоростно-силови качества, издръжливост) (есенен период);

- За подобряване на нивото на физическото развитие и физическата подготвеност на учениците трябва да се използват здраве опазващи технологии. Те трябва да се реализират по схемата: хигиенни фактори, оздравителните сили на природата, средства с двигателна насоченост. Необходимо е да се използват дихателна гимнастика(А.Н.Стрельниковой, 2007, К.П.Бутенко), музикотерапия, профилактика на очните болести;

- с цел реализиране на личностно-ориентиран подход са необходими уроци с образователно-познавателна насоченост, образователно-обучаваща насоченост, образователно-тренировъчна насоченост. При тези уроци трябва да се използва проблемният метод на обучение.

2. *За студентите бъдещи учители по физическа култура*

В учебните им планове да бъде включен спецкурс «Реализация на физическото възпитание на учениците с отчитане на регионалните условия». В него да бъдат включени въпрос, свързани с климатичните, екологическите условия на Казахстан, културните традиции на населението, нивото на физическото развитие и физическата подготвеност на учениците, методология на построяване на системно физическо възпитание за учениците от различните региони на Казахстан, комплекс за формиране на умения от регионално-националния компонент.

3. *За учениците от средното общообразователно училище*

Да овладеят навици за самостоятелни занимания с физически упражнения и спорт, занимания за физическа подготовка и развиване на

двигателните качества, за физическо натоварване на организма и начини за контрол на физическото натоварване.

В перспектива е необходимо да се акцентира на следните моменти:

- да се активизира повишаването на квалификацията на специалистите по физическа култура съобразно регионалните аспекти на физическото възпитание,
- професионалната подготовка на бъдещите специалисти да бъде допълнена с данни за физическото развитие и физическата подготвеност на учениците и тяхното здраве,
- да се разработят методически препоръки, свързани с планирането на учебния процес по физическо възпитание съобразно регионалните условия,
- да се разработи учебно помагало за спецкурс «Реализация на физическото възпитание на учениците с отчитане на регионалните условия».

ПРИНОСИ

Теоретическа значимост

Обосновани са научните предпоставки за разрешаване на проблемите от регионалните аспекти за подготовката на учениците от Казахстан.

Резултатите от изследването могат да се използват в качеството на теоретичен материал за лекции и семинари при обучението на студенти и за повишаване на квалификацията на учителите по физическа култура.

Практическа значимост

Дадено е експериментално обосноваване за практическо използване на програма за усъвършенстване на физическото възпитание на учениците от общообразователните училища на Актюбинска, Южно-Казахстанска, Костанайска и Източно-Казахстанска област спрямо регионалните им условия.

Списък на публикациите, свързани с дисертационния труд

1. **Телеугалиев Ю.Г., Чернев В., Абилдабеков С.А.** Особенности изменения функциональной асимметрии в силе кистей правой и левой рук у молодых спортсменов. София. НСА «Васил Левски». «Спорт и Наука», 2016.
2. **Abildabekov S.A., Andruchshin I.** Features of changes in indicators of physical preparedness of 6-9 grade students. Международен конгрес. НСА «Васил Левски». България, София. 2017.
3. **Абилдабеков С.А.** Научно-теоретические предпосылки проблемы региональных аспектов физической подготовленности школьников Республики Казахстан. КазАСТ, Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». № 4, 2017. 64-70с.
4. **Абилдабеков С.А.** Региональная специфика физической подготовленности школьников средних классов Казахстана. КазАСТ, Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». №1. 2018. 67-71 с.
5. **Абилдабеков С.А.** Физическая развития и подготовленность учащихся младших классов общеобразовательных школ. Вестник. КазНПУ им Абая, Серия «Педагогические науки», №2, 2017. 252-257с.