

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ**

**«ВАСИЛ ЛЕВСКИ»**

**СОФИЯ, БЪЛГАРИЯ**

**КАТЕДРА БОРБА И ДЖУДО**



**ТОЛГАР МУХТАРОВИЧ АХМАДИЕВ**

**ОСОБЕНОСТИ НА ИНТЕГРИРАНЕТО НА ПРОФЕСИОНАЛНАТА  
ПОДГОТОВКА НА СТУДЕНТИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И  
СПОРТ, СПЕЦИАЛИЗИРАЩИ КАРАТЕ И ДРУГИ ИЗТОЧНИ БОЙНИ  
ИЗКУСТВА**

**АВТОРЕФЕРАТ**

София

2023

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ**

**«ВАСИЛ ЛЕВСКИ»**

**СОФИЯ, БЪЛГАРИЯ**

**КАТЕДРА БОРБА И ДЖУДО**

**ТОЛГАР МУХТАРОВИЧ АХМАДИЕВ**

**ОСОБЕНОСТИ НА ИНТЕГРИРАНЕТО НА ПРОФЕСИОНАЛНАТА  
ПОДГОТОВКА НА СТУДЕНТИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И  
СПОРТ, СПЕЦИАЛИЗИРАЩИ КАРАТЕ И ДРУГИ ИЗТОЧНИ БОЙНИ  
ИЗКУСТВА**

## **АВТОРЕФЕРАТ**

Дисертация за придобиване на образователно-научна степен «Доктор»

в област висше образование 1. Педагогически науки

*Професионално направление:* 1.3. Педагогика на физическото възпитание

*Докторска програма:* Физическо възпитание в образователната система

**Научен ръководител:**

доц. Владимир Иванов Ангелов, доктор

**Официални рецензенти:**

1. Проф. Кирил Аладжов, ДН

2. Доц. Тодор Маринов, доктор

София, 2023

Дисертационният труд е апробиран, обсъден и предложен за официална защита от катедра „Борба и джудо“ при НСА „Васил Левски“.

Дисертационният труд съдържа 197 стандартни машинописни страници. Онагледен е с 8 таблици, 9 фигури и 2 приложения.

Библиографията включва 252 информационни източника, от които 144 на кирилица, 6 на латиница и 2 интернет сайта.

**Защитата на дисертационния труд ще се състои на 21.02.2023 г. от 13,00 ч. в кабинет № 220 в НСА „Васил Левски“.**

## УВОД

Понастоящем системата на висшето образование като цяло и нейните основни научни основи, включително теорията на физическата култура и спорта, са на доста високо системно ниво. Съдържанието на педагогическото образование и качествените изисквания към завършващите бакалавърска степен специалисти по физическо възпитание и спорт са се променили значително. Освен това се формират и общи тенденции в развитието на висшето образование: демократизация на висшето образование, засилване на хуманитарната ориентация и интегриране в международната академична общност.

На съвременния етап важен приоритет в развитието на физическото възпитание и спорта все още е не само изучаването, но и решаването на проблемите на квалификационния компонент на завършилите бакалаври от висшите училища, обучаващи се по образователната програма "Физическо възпитание и спорт". По същите причини подготовката на професионални педагогически и треньорски кадри заема важно място в световната образователна система. Като се има предвид факторът на търсене на такива специалисти (бакалаври и магистри) на съвременния пазар на труда, обучението на бакалаври по източни единоборства изисква доста ясен процес на структуриране, идентифициране и интегриране.

Всичко това се отнася за всички съвременни спортни бойни изкуства на Изтока, включително карате, без изключение. Както знаем, повечето бойни изкуства имат не само многовековна история, но и са доста актуални на настоящия етап от развитието на световните бойни изкуства, но със задължителната интеграция на тренировъчните методи на обучение. Дори повърхностното изучаване на древните бойни изкуства на различните страни и народи на Изтока показва, че в тяхната етимология има много общи неща. Първоначално те са възникнали във връзка с жизнената необходимост от защита на хората и са имали не толкова боен, колкото отбранителен характер. С течение на времето националните традиции придобиват бойни, оздравителни, образователни и развлекателни функции. В далечното минало всички те са се характеризирали с географска изолираност и корпоративна обособеност, които са се запазили в известна степен и до днес. Следователно, ако в зората на своята поява то е било традиция на определено племе или народ, то по-късно

бойните изкуства на Изтока са били присъщи на определени национални традиции, авторски школи, стилове, а по-късно и на методики на обучение.

## **I. ОБЗОР НА ИНФОРМАЦИОННИТЕ ИЗТОЧНИЦИ И ТЕОРЕТИЧЕСКА ОБОСНОВКА НА ПРОБЛЕМА**

Към днешна дата една от най-парадоксалните характеристики на някои източни бойни изкуства и по-специално на съвременното спортно карате е изобилието от информационни източници. Ако преди, поради съществуващите забрани, свързани с повече от двестагодишната самоизолация на Япония, е било практически невъзможно да се намерят историографски, литературни и още повече методически източници, то към края на XIX в. всичко се променя, макар и постепенно.

Голямата популярност на японските бойни изкуства в света доведе до очевидно изобилие от такава информация, при това на всички основни световни езици. А някогашните писмени публикации за същото карате дори на японски език превръщаха автора му в изгнаник в японското общество. По-късно възникна диаметрално противоположен проблем, свързан с факта, че много автори на подобни публикации, нямащи никакво отношение към научно-теоретичните и практическите изследвания, започнаха активно да публикуват свои литературни, често псевдоучебни помагала. Става дума и за това, че в продължение на няколко века, опитвайки се да превърнат древното бойно изкуство в съвременен спортен бой, те не са отчитали особеностите на различните бойни изкуства на Изтока и по-специално на карате.

Ето защо при започване на изследване, свързано с традиционното карате-до и съвременното карате, е необходимо първо да се систематизират основните компоненти на информационните източници, особено по отношение на иновационно-интеграционните, методическите, медитативните, терминологичните и някои други особености на образователната подготовка на майсторите на бойните изкуства от Изтока. Актуалността на настоящото дисертационно изследване се състои в това, че е доста трудно ефективно да се интегрира съвременното спортно карате според стандартите, прилагани по-рано в другите бойни изкуства, включително олимпийските, и е необходимо да се запълнят образувалите се празнини както в образователно, така и в научно, практическо и някои други направления.

В съответствие с действащата нормативна уредба в процеса на разработване на дисертационния труд е необходимо да се проучат научни източници, в които да се формулират основните теоретични разработки на известни учени и специалисти, свързани с провеждането на експериментални изследвания в различни области на научната, теоретичната и практическата дейност.

Важно значение за формирането на методологическата основа на настоящото дисертационно изследване имаха научните трудове, посветени на същността на човешката природа, нейните потребности и мотиви в такива сфери като опазването на здравето, взаимодействието с обществото, както и физическата култура и спортната дейност, и в условията на образователната подготовка. За тази цел използвахме научните разработки на следните автори: С. Л. Рубинщайн, В. К. Балшевич, (1998), Л. И. Любишева, (1996).

Освен това проучихме фундаментални научни трудове в областта на теорията и методиката на учебно-тренировъчната и спортната подготовка, най-пълно съответстващи на темата на дисертационното изследване, разгледани в трудовете на такива автори като Н. Г. Озолин, Л. П. Матвеев. (2010) и други, както и в проблемите на теорията на управлението на основите на тренировъчната и състезателната подготовка на В. С. Келер, В. Н. Платонов (1993).

Не са останали извън вниманието на автора и концептуалните проблеми на психологическите, педагогическите и физиологическите науки, които оказват съществено влияние върху ценностните ориентации на личността (Фарфел, Мотилянская, Андрущишин, 2001; Горбунов, 1986; Архангелский, Загвязинский, Радионов 1983; Черникова, 1980).

Достатъчно внимателно са проучени специализираните теоретични източници, свързани със състоянието и перспективите за развитие на спортната наука. Особено в такива области като структурата на информационния научен потенциал в периода на миналия и настоящия век; разделите на науката за физическата култура и спорта; подготовката на научни и педагогически кадри; формирането на организационната структура на националните различни школи, включително карате, разгледани в трудовете на много известни учени (Годик, 1980; Петрачев, 1988; Засиорски, 1996; Туманян, Козмина, Кузнецов, Шустин, Коган, Конаржевски, 1997).

В процеса на изготвяне на дисертацията авторът е анализирал редица научни трудове, в които са изследвани философските и духовно-нравствените, както и

медитативно-култовите направления, използвани до момента в различни видове бойни изкуства, включително карате, за обучение на трениращите. В тази връзка са разгледани трудовете на Бангларад-Левин (1980), Абаев (1981), Кашанов (2007), Микрюков (2009) и др.

## **II. ХИПОТЕЗА, ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

### **2.1. Хипотеза, цел и задачи на изследването**

#### **2.1.1 Хипотеза**

Въз основа на литературния обзор по темата може да се предположи, че интегрирането на древните и съвременните бойни изкуства, включително карате, чрез прилагането на широк спектър от традиционни и съвременни средства и методи в учебно-тренировъчния процес, ще доведе до подобряване качеството на обучение на специалистите. На свой ред, включването в процеса на интеграция на информационно-терминологична съставляваща относно основите на карате ще окаже положително въздействие върху професионалната подготовка на преподавателските и треньорски кадри по тази специалност в университетите на Република Казахстан.

#### **2.1.2 Цел**

В съответствие с Образователната програма за обучение на бакалаври-единоборци в КазАСТ да се разработят информационно-терминологична и спортно-техническа интеграционна структура и съдържание, обезпечаващи учебно-тренировъчния процес с цел оптимизиране подготовката на студентите, специализиращи карате.

#### **2.1.3 Задачи**

1. Проучване и анализ на научно-методическата и учебно-педагогическа литература, на научно-теоретичните и практически изследвания.

2. Провеждане на експерименти за идентифициране на перспективни области на интеграция, свързани с професионалната подготовка на бакалаври във висшето образование, допринасящи за ефективността на усвояването, съдържанието и управлението на образователните програми за обучение.

3. Доказване ефективността на интеграционния подход относно структурата и съдържанието на образователните програми за обучение на бакалаври, специализиращи карате.

## **2.2. Обект, предмет, контингент и обем на изследването**

2.2.1. Обект на изследване – съвременната образователна програма за подготовка на бакалаври по специалност „Източни бойни изкуства“, в това число и карате в КазАСТ.

2.2.2. Предмет на изследване – прилагането на интеграционен подход в учебно-тренировъчния процес на студенти от висшите училища за физическа култура и спорт, специализиращи бойни изкуства, включително и карате.

2.2.3. Контингент на изследване – студенти от Казахстанската академия за спорт и туризъм, обучаващи се по Образователна програма «Източни бойни изкуства», включваща и карате.

2.2.4. Обем на изследване – в подготовката и прякото изпълнение на експериментите участваха 70 студенти от КазАСТ. По време на работата по дисертацията бяха проведени 2 педагогически експеримента за мотивационните и адаптационните компоненти на учебния процес. Експериментите за определяне на ценностните ориентации бяха проведени по метода на Т. Елерс (Приложение Б). Методът на Т. Елерс беше проверен според критериите за надеждност и информативност. Вторият експеримент изследва концепцията за медитативния компонент на оздравителните тренировки при възрастните хора, като в него взеха участие 30 лица.

## **2.3. Методология на изследването**

### **2.3.1. Методологическа основа на изследването**

Методологическата основа на дисертационното изследване са диалектическите концепции за обективност и системност на научното познание, както и структурно-системният подход към изследователската и експерименталната дейност. Освен това е използван и световният научен и практически опит в областта на обучението на квалифицирани бакалаври. В този случай формирането на системния подход, беше разгледано като съвкупност от методи на мислене, ориентирани към формирането на цялостна система, прилагана в професионалното обучение на бакалаври по физическа



култура и спорт. (Платонов, 2001; Матвеев, 2010; Черникова, 1980; Бангларад-Левин, 1980; Абаев, 1981; Кацанов, 2007; Переделски, 2008; Микрюков, 2009; Катански, Касянов, 2013; Аяма Масутацу, 2019 и др.).

### 2.3.2. Методи на изследването

Методиката на изследването на дисертационния труд включва набор от емпирични, логически и системни подходи към изследването, основани на материали от научни и документални източници, Интернет, педагогически изследвания и експерименти.

Всички използвани методи могат да бъдат систематизирани в следните няколко групи (фиг. 1).



**Фигура 1.** Класификация на научно-изследователските методи

#### *А. Общологически:*

- Синтез - обединяване на отделните елементи на изучавания предмет в единна система.

- Анализ - разчленяване на обекта на изследване на няколко части и страни за по-подробно изследване.

- Аналогия - сравнителен анализ за получаване на знания за даден обект или явление чрез съпоставянето му със сходни такива.

- Абстракция - обособяване на определени свойства в даден обект, което позволява изключването на други аспекти и характеристики от зрителното поле.

- Индукция - разглеждане на различни фактори с цел последващото им обединяване в общо заключение.

- Дедукция - придвижване на мисълта от общ поглед върху даден предмет към конкретен, като се отделят определени елементи и характеристики.

#### *Б. Теоретични:*

- Аксиоматичен метод - начин за получаване на знания за даден предмет чрез извеждане на твърдения, които не изискват доказателства.

- Хипотетичен метод - използване на научна хипотеза при изследване.

- Метод на формализацията - подход в научните изследвания, при който дадено явление или предмет се затваря в знакова форма на изкуствен език: математика, физика и др.

- Метод на изкачването от абстрактното към конкретното - основава се на поетапен преход от абстрактното към конкретното знание, който се проследява в хода на модифицирането и развитието на обекта на изследване.

- Исторически метод - цялостно изучаване на изследвания предмет или явление, при което става очевидна логиката на неговото развитие, което предполага хронологично разглеждане на обекта.

- Метод на класификацията - систематизира информацията в специални категории в зависимост от техните общи характеристики.

### *В. Емпирични:*

- Наблюдение - като вид познание, насочено към възприемане на обекти и явления чрез сетивата.
- Описание - определяне на характеристиките на даден обект или явление, които се регистрират чрез наблюдение и измерване.
- Измерване - установяване на съотношението на една от стойностите чрез сравняването ѝ със стандартна характеристика.
- Сравнителен експеримент - пряко въздействие върху изследвания обект или изкуствено пресъздаване на явлението, в рамките на което се анализира издигнатата хипотеза.
- Моделиране - метод на научното познание, чиято същност се състои в замяната на изучавания предмет или явление със специален аналогичен модел (обект), съдържащ съществените характеристики на оригинала. По този начин вместо върху оригиналното изследване експериментът се провежда върху модела, а резултатите от изследването се разпростират върху оригинала.

### *Г. Специални методи (специфични за социалните и хуманитарни науки):*

- анализ на документи;
- анкети, интервюта, въпросници;
- библиографски метод;
- метод на експертна оценка;
- педагогическо наблюдение;
- педагогическо тестиране и др.

### *Д. Математико-статистически:*

- Вариационен, корелационен, факторен и други видове анализи, методи за проверка на хипотези и др.

### III. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

Одобряване на резултатите от изследванията. Материалите от резултатите на експерименталното изследване са използвани в обучението на бакалаври каратеки в КазАСТ. Те намериха своето приложение в учебния процес на образователната програма "Физическа култура и спорт", в катедра "Бокс, тежка атлетика и източни единоборства" на Казахската академия за спорт и туризъм.

Въз основа на проучената литература, теоретичния анализ и практическите експерименти считаме, че основните направления на интегриране на древните и съвременните бойни изкуства в контекста на разработването на образователни програми за студенти са: методи за преподаване на двигателни действия, методи за развитие на физически качества, методи за психофизическа подготовка, единна програма за физическа, техническа, умствена, тактическа и теоретична подготовка. В тази връзка могат да се посочат следните основни средства за интеграция:

- Единна програма за техническа подготовка - овладяване на основните групи технически техники;
- Единни комплекси от общи и специални упражнения за подобряване на кондицията;
- Единни комплекси за загряване;
- Единни комплекси от дихателни практики;
- Единни комплекси от медитативни практики.

В тази връзка бяха проведени два основни педагогически експеримента:

- Педагогически експеримент във връзка с техническата подготовка на учениците по бойни изкуства;
- Педагогически експеримент във връзка с прилагането на медитативни и дихателни практики.

В тази глава на дисертацията са анализирани резултатите от тези експерименти.

### *3.1. Анализ на експериментално обоснованите интеграционно-иновативни основи на техническата подготовка в бойните изкуства, включително карате*

Дългогодишната история на обучението по бойни изкуства в КазАСТ показва необходимостта от интегриране на традиционните и съвременните бойни изкуства, както и на самите бойни изкуства, при разработването и провеждането на програмите за обучение. Този проблем, както може да се види от всичко, което беше представено в настоящата дисертация, е сложен и многопластов. Друга област на осъществяване на интеграцията би могла да бъде техническото обучение на обучаемите. Това означава, че ефектът от интеграцията по отношение на използваните технически средства трябва да бъде потвърден експериментално.

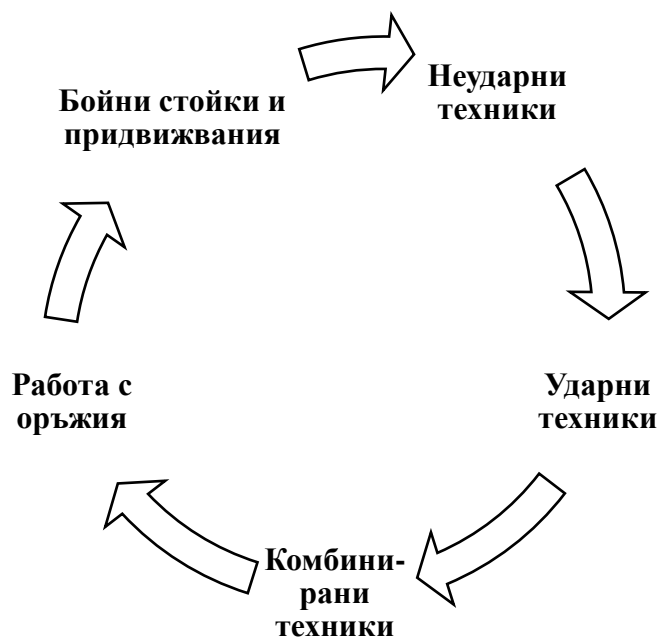
Като основен инструмент за прилагане на интеграционния подход в процеса на техническо обучение по бойни изкуства предлагаме да се включат профилиращи движения в методиката на обучение. По този начин положителният трансфер на двигателни умения ще се използва в по-голяма степен.

За целите на подобен експеримент бяха определени основните структурни групи технически прийоми, които в по-голяма или по-малка степен са характерни за всички бойни изкуства (фиг. 2).

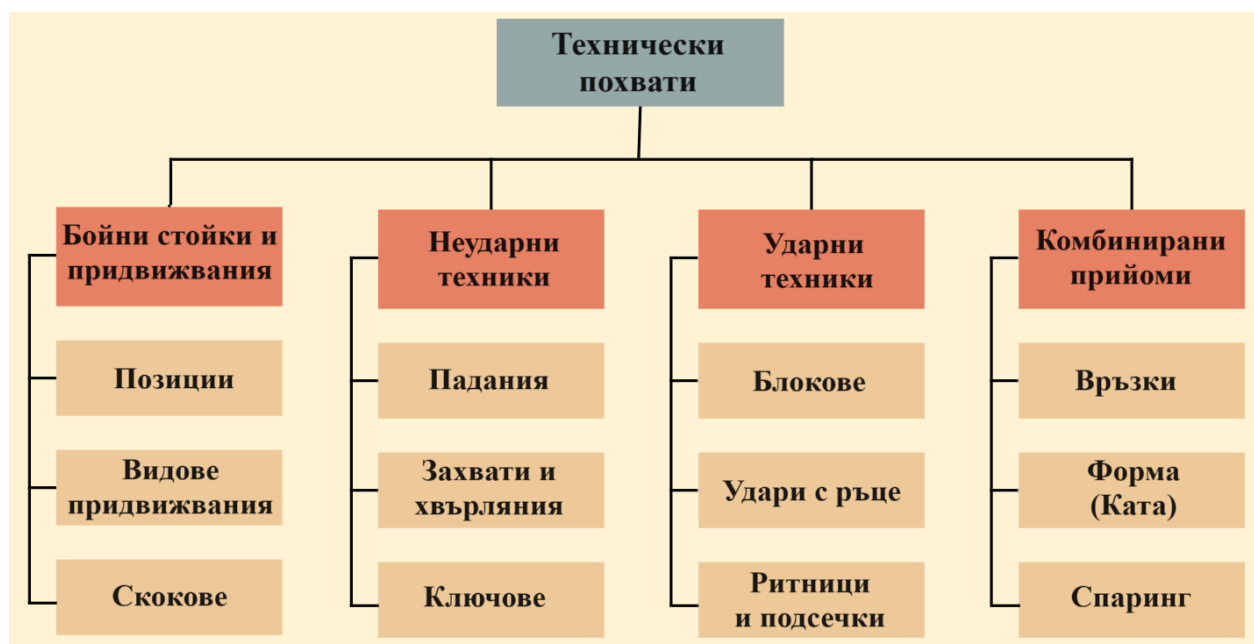
По-подробна систематизация е представена на фиг. 3. Тя включва следните техники: стойки, придвижвания, скокове, падания, захвати, хвърляния, ключове, блокове, удари с ръце, удари с крака, връзки от техники, форма, договорен спаринг, свободен спаринг, техники с оръжие и други.

Прилагането на интеграционния подход по отношение на техническата подготовка в бойните спортове е целесъобразно да се осъществява въз основа на биомеханичните особености на движенията на всяка структурна група. За да се установи ефектът от подобен подход, беше проведен експеримент, в който участваха 52 мъже, студенти от КазАСТ. Всички те дадоха информирано съгласие за участие в изследването. Изследваните лица бяха разделени на две групи - експериментална и контролна. Разделянето беше направено при условие, че всяка група трябва да включва участници със сходни спортно-технически

умения и качества. Друг важен момент е използването на метода на експертната оценка за определяне на качеството на изпълнение на техническите прийоми.



**Фигура 2.** Основни структурни групи на техническите прийоми в бойните изкуства



**Фигура 3.** Подробна класификация на техническите прийоми

Като контролни упражнения бяха избрани следните 6 техники: придвижване във висока бойна стойка с приплъзване напред, назад и встрани (КУ 1); падане на гръб (КУ 2), поясно хвърляне (КУ 3), прав удар с лява и дясна ръка на средно и високо ниво (КУ 4), кръгообразен ритник (КУ 5), комбинация от ляв и десен прав удар и висок кръгообразен ритник с десен крак или противоравно изпълнение на комбинацията (КУ 6). Посочените контролни техники бяха изпълнени и оценени преди и след експеримента. Продължителността на експеримента беше три месеца. Той включваше преподаване на техниката на експерименталната група, като се използваха профилирани движения за всяка от структурните групи. Контролната група беше обучавана по стандартен начин, като се практикуваше определена техника, характерна за стила. Оценката е извършена от тричленна експертна комисия, председателствана от Толгар Ахмадиев. За целта беше използвана 10-бална система за оценяване.

**Таблица 1.** *Резултати от педагогическия експеримент, включващ изпълнение на шесте контролни упражнения за оценка на техническите умения*

Параметри	ЕГ 1		КГ 1		$p$	ЕГ 2		КГ 2		$p$
	$X$	$S$	$X$	$S$		$X$	$S$	$X$	$S$	
КУ 1	6.9	1.2	6.7	1.2	0.41	7.3	1.0	6.7	1.1	0.04
КУ 2	5.6	1.1	5.5	1.1	0.90	6.1	0.9	5.7	0.9	0.11
КУ 3	5.3	1.1	5.3	1.0	1.00	5.9	1.1	5.5	0.9	0.14
КУ 4	7.2	0.9	7.0	0.9	0.36	7.6	0.8	7.1	0.8	0.02
КУ 5	5.3	1.0	5.3	1.0	0.89	5.7	1.1	5.5	0.9	0.42
КУ 6	5.4	1.1	5.5	1.3	0.73	6.0	1.1	5.7	1.2	0.47

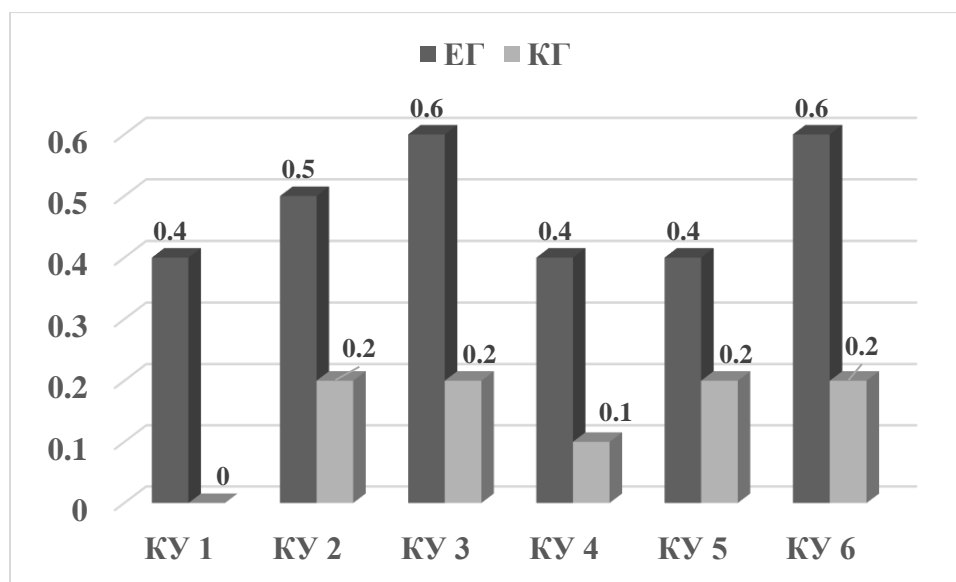
**Таблица 2.** *Разлики в прироста на резултатите от оценката на техническите умения при двете групи за шестте контролни упражнения*

Разлика в прираста	
КУ 1	0.4
КУ 2	0.3
КУ 3	0.4
КУ 4	0.3
КУ 5	0.2
КУ 6	0.4

Получените резултати бяха систематизирани в таблици и след това подложени на статистическа обработка. Статистическата обработка включваше вариационен анализ, тест на Шапиро-Уилк и t-критерий на Стюдънт за зависими и независими извадки.

Данните, получени на двата етапа на педагогическия експеримент, са обобщени в таблици 1 и 2, фиг. 4.

При сравняване на резултатите на всяка група между двата етапа на експеримента се установиха статистически значими стойности в експерименталната група за всички изследвани променливи, а в контролната група - само за третото, петото и шестото контролно упражнение. Сравнението на резултатите между двете групи показва, че в първия етап на педагогическия експеримент не са регистрирани статистически значими стойности. На втория етап те бяха установени само за първото и четвъртото контролно упражнение.



**Фигура 4.** Диаграма, показваща прираста на резултатите от оценката на техническите умения за двете изследвани групи въз основа на шестте контролни упражнения

Въз основа на разликите, регистрирани в двете групи между първоначалната и окончателната оценка на техническото ниво, бяха определени и разликите в прираста (таблица 8). От сравнението на прирастите може да се заключи, че прирастите в експерименталната група са по-големи, отколкото в контролната група, и то във всички контролни упражнения.



Може да се обобщи, че резултатите, получени по време на проведения педагогически експеримент, са очаквани. Важно е да се подчертае, че процесът на интеграция не означава пренебрегване на индивидуалните особености на техническите похвати на различните структурни групи в различните видове бойни изкуства - традиционни и съвременни. Интеграцията в областта на техническата подготовка трябва да се разглежда в няколко направления - унифициране на програмните изисквания, спортните техники и използваните методически средства. В по-нататъшните си изследвания в това интеграционно направление авторът възнамерява да използва метода на биомеханичния анализ за по-обективна оценка на качеството на изпълнение на техническите техники, както и за разработване на по-ефективни профилиращи упражнения.

Въз основа на проведеното изследване може да се заключи, че прилагането на интегративния подход в техническата подготовка на практикуващите бойни спортове има благоприятен ефект. Независимо от факта, че разликите в изследваните два начина на въздействие не са много големи и не всички получени резултати са статистически значими, направеният извод заслужава вниманието на специалистите.

### *3.2. Анализ на експериментално обоснованите интегративно-иновативни и медитативно-адаптивни основи на подготовката по карате*

В хода на проведеното изследване, анализирайки оценките на специалистите, авторът на дисертацията се натъкна на мнението на много специалисти, които твърдят, че както в древността, така и в наши дни, усъвършенстването на медитативните техники в източните бойни изкуства е доста сложен и многостранен процес. В своите научни трудове в древността философът Конфуций, добре познат на Изток, вероятно е един от първите, които разглеждат въпроса за медитативното дихателно обучение. Той твърди, че на първо място е необходимо умът да се приведе в състояние на пълен покой с помощта на фиксирано дишане. Само тогава човешкият организъм ще има възможност да се изпълни с енергия и възможност за развитие.

Усъвършенстването на уменията на учениците по карате, включва използването на тренировки, основани на интегрирани методи на изучаване и съчетаване на древното бойно изкуство на Изтока със съвременните спортни бойни изкуства. Като правило, в началния етап, занимаващите се с бойни изкуства, в частност с карате, са привлечени само от

способността да се защитават и нападат. Осъзнаването на смисъла и действията, които се извършват в съвременния будокан, се основава на хуманното отношение на практикуващите карате един към друг. По време на тактилният контакт в кумите каратеките започват да научават ролята и значението на подходящото морално възпитание, особено в процеса на усъвършенстване на уменията си. По-нататъшното потапяне в бойните изкуства на Изтока неизбежно води до убеждението, че възможностите за въздействие на човека върху неговия характер, воля и физическо състояние са неограничени. В стремежа към съвършенство няма други граници освен тези, които човек сам определя, докато се усъвършенства.

Източната философия и психология разглеждат медитацията като особен светоглед и присъщата на човека психична способност за себеизразяване, потапянето на индивидуалната личност в космическата пустота <...> На тази основа се формират техниките на трансценденталната медитация. Техни източници са различни течения и духовни практики на будизма: Чан, Дзен, даоизъм, шинтоизъм <...> Трансценденталната медитация на Махариши Махеш Йоги, Шри Ауробиндо, Бхоагаван Шри и др.

За разлика от източните, съвременните западни изследователи, за да повишат функционалните възможности и двигателните качества в процеса на медитация, препоръчват да се обърне внимание на интуицията и екстрасензорността на човека. На това мнение са известните западни специалисти Робърт Кийт, Робърт Рота и К. Г. Юнг, които са последователи на съвременната трансцендентална, както и на аналитичната медитация. Те твърдят, че "чрез медитацията се включва точно този дълбок слой на психиката, контролиран от несъзнателни програми на поведение, които се основават на инстинкти. Такова свързване на инстинкта със съзнанието обаче не се случва спонтанно, а чрез мощна волева концентрация, съсредоточаване на вниманието на субекта върху някакъв обект на медитация. Съзнанието по време на медитация не се потиска от инстинктите, а напротив - обогатява се от тях като естествен ресурс на психичната дейност. Това превръща медитацията в ефективен метод за психологическа подготовка на спортистите за състезания, както и в ефективен метод за възстановяване на организма дори след голямо натоварване".

Същевременно използването на медитация в спорта изисква преди всичко концентрация на целия организъм и едва след това пречистване на ума. Според наличните практики това е като спиране на съзнанието: човек престава да осъзнава времето,

пространството, причинно-следствените връзки. Обсъждайки това, Чък Норис в книгата си "Тайната сила в нас", издадена в България през 1998 г., съвсем основателно обръща внимание на следното:

"Ключът към медитацията е контролът на дишането. Основната задача на дихателните медитации е да се съсредоточим върху дишането и да наблюдаваме вдишванията и издишванията, докато умът започне да се успокоява. Първото нещо, което трябва да се направи, е да се контролира дишането чрез прости упражнения. Всяка тренировка трябва да започва с дихателни упражнения, които помагат за загарване и отпускане на тялото. Много е важно да се следи самият поток на дишането, защото неговата концентрация е важен елемент от медитацията. Ако държите ума фокусиран върху случващото се, той се успокоява. Концентрацията върху дишането представлява ключът към медитацията. Медитативните техники включват извършване на дихателни движения съзнателно и с определен брой. Бавно вдишване и издишване с малко усилие" (Норис, 1998).

В съответствие с тази научна програма авторът на дисертацията провежда първия педагогически експеримент, в който се решава задачата за обосноваване на мотивационните и адаптивните компоненти в процеса на обучение, съчетано с прилагането на подходящи медитативни техники. Според мнението на най-известните специалисти по този въпрос "мотивацията е мощен детерминиращ фактор, който мобилизира спортиста за извършване на ежедневни физически и психически натоварвания в условията на интензивна мускулна дейност. Дълбокото разбиране на регулаторните механизми на мотивацията на спортната дейност позволява на спортиста максимално да мобилизира и самореализира своя потенциал и способности. В основата на тази мобилизация стоят личностните фактори за контрол и регулиране на дейността. В широкия диапазон на разнообразие на тези личностни фактори има такива, които отразяват особеностите на конкретната дейност, специфичните условия на нейното осъществяване и целенасоченост" (Хекхаузен, 2003; Ильин, 2003; Яковлев, 2007; Vallerand, 2007).

Преди експериментите всички участници преминаха през анкета за определяне на мотивационната ориентация на личността (методика на Т. Елерс, 2001 г.), което ни позволява да изследваме ценностните мотиви на учениците за активно обучение по карате. Освен това експериментаторите сметнаха за необходимо да осъвременят тази методика,

като включат в списъка на мотивационните ценности 5 нови, свързани с физическата култура и спорта.

Същността на първия експеримент беше следната. В две рандомизирани групи студенти по карате от двата пола (експериментална и контролна) през учебната 2020-2021 г. бяха проведени тренировки с използване на медитативни техники. След това в хода на обучението определихме ефективността на тяхното въздействие върху най-важните и съответстващи на индивидуалните качества, на студентите, специализирани в карате, с цел подобряване на образователната подготовка в периода на обучение във висшето училище. Разгледахме следните спортно-тренировъчни качества на студентите: мотивационни и адаптационни компоненти, бързина на реакцията, волеви качества, спортно майсторство. Изследваните групи бяха студенти от трети и четвърти курс, по 10 момчета и 6 момичета във всяка от тях. В експерименталната група обучението предвиждаше задължителни медитативни техники преди всеки урок, а в контролната група - учениците се обучаваха по стандартната образователна програма, която не предвиждаше дихателна медитативна подготовка по време на разгриването.

Вземайки за основа медитативно-адаптивните техники, използвани в миналото, и интегрирайки ги в съвременните образователни методи за обучение на практикуващите карате, ние получихме данни, записани с помощта на иновативно научно оборудване в Научноизследователския институт по спорт на Казахската академия по спорт и туризъм. Експериментите с помощта на медитативно-адаптивните практики, разглеждани в рамките на това изследване, авторът проведе в различни възрастови групи, занимаващи се със съвременно карате, както преди, така и след приемането му в докторантура. Фокусните области на неговата работа включваха:

1. Студенти-спортисти, обучаващи се в КазАСТ, в катедрата по източни бойни изкуства.

2. Възрастни хора, занимаващи се в спортно-оздравителни групи.

В същото време видът и стилът на каратето се определя в зависимост от възрастта, физиологичните параметри, както и от промените в защитните и компенсаторните функции, енергийните ресурси и стабилността на състоянието на изследваните лица. В първата от

гореспоменатите групи бяха предложени занимания по кумите (контактно карате). Във втората възрастова група заниманията бяха ката (безконтактно карате).

Въпросникът на Т. Елерс включваше 32 преценки, на които изследваното лице отговаряше с "да" (+) или "не" (-). За 19 преценки с отговор "да" и 6 преценки с отговор "не" субектът получава една точка. Седем отговора не бяха оценени. В хода на експериментите със студенти по карате им бяха зададени въпроси, които им позволиха да оценят силата на мотивацията и адаптацията на своя организъм за постигане на успешно обучение във висшето училище. Тази методика ни позволи косвено да достигнем до някои психологически параметри на професионализма на студентите. За тази цел бяха приложени следните изследователски ключове и норми.

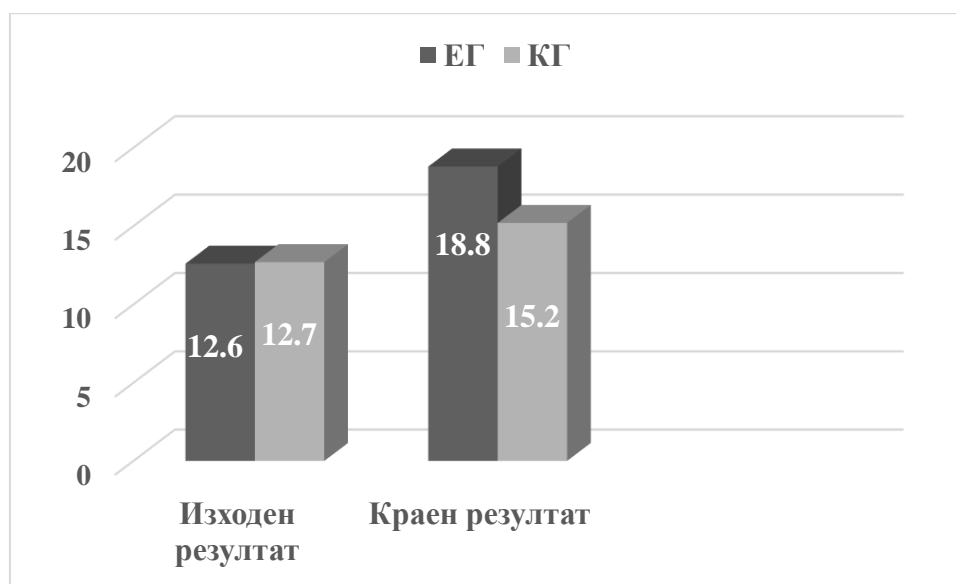
Високото ниво на стремежа към успешно овладяване на основните понятия на бъдещата професия се определя от броя на съвпаденията на въпросите със съответните ключове, обозначени с (+) и (-). Отговорите, обозначени с (+), бяха дадени под номера 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 32. Отговорите, обозначени с (-), бяха под номера 5, 10, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31.

**Таблица 3.** *Влияние на системните медитативни практики върху нивото на мотивационните и адаптивните реакции по време на обучението във висше училище на студенти, специализиращи карате.*

Група	n	Ниво на мотивационния и адаптационния компонент (точки)				Разлика между групите
		изходно		крайно		
		X	S	X	S	P
Експериментална	35	12,6	1,4	18,8	1,9	P < 0,05
Контролна	35	12,7	1,3	15,2	2,1	

Получените данни показват, че определените по-рано начални показатели за нивото на мотивационно-адаптационната нагласа в процеса на образователните и обучителните дейности на избраните лица в двете групи са приблизително на едно и също, средно ниво

(табл. 3, фиг. 5 и 6). След провеждането на експериментите тези показатели леко се повишиха и в двете групи. Въпреки това в експерименталната група увеличението на нивото на мотивация е по-високо, отколкото в контролната група при  $P < 0,05$ . Така разкритите данни потвърдиха, че овладяването на медитативните технологии влияе положително върху психологическата сфера на студентите-спортисти, като повишава степента на тяхната мотивация и адаптация към системните тренировъчни занимания. Всичко това води до нарастване на постиженията в обучението и в спорта. По този начин беше възможно да се установи надеждна корелация между качествените медитативни технологии с мотивационни и адаптационни функции като метод и средство за обучение на бакалаври във висшето образование.



**Фигура 5.** *Диаграма, визуализираща резултатите от прилагането на медитативни практики на ниво мотивационни и адаптивни реакции на обучаемите*

Както е известно, организъмът на практикуващите медитация се влияе от различни по сила и продължителност въздействия - от умерени до силни и дори екстремни. В такива условия организмът функционира благодарение на преустройството на физиологичните механизми за саморегулиране на организма чрез активиране на адаптационни реакции. Нивата на отделните адаптационни реакции на организма отразяват резултатите от процесите на приспособяване, съпроводени с постигане на необходимото устойчиво ниво на активност на функционалните системи, органите и тъканите поради включването на

физиологични механизми, които позволяват да се осигури продължителна активност, да се поддържа постоянство на вътрешната среда и жизнената дейност на практикуващите.



**Фигура 6.** *Кръгова диаграма, показваща растежа в двете групи*

Специфичната мотивация, както и адаптацията при изпълнението на специфични физически упражнения по отношение на обема на натоварването, интензивността или вида на бойните изкуства, се съпровождат от структурно-пластични и енергийни процеси, които осигуряват по-икономичен начин на функциониране на системите на организма, но най-вече в тези условия на околната среда, към които той се е адаптирал. Показателите, характеризиращи потенциала на организма, бяха взети от трениращите след всяка схватка. Статистическият анализ на показателите беше извършен в съответствие с критериите за надеждност и информативност, като беше използван набор от данни, включващ изчисления на такива показатели като стандартни отклонения и коефициенти на вариация. Количествените стойности на регулаторните системи на организма представляваха интерес както за трениращите, така и за треньорите.

Промените във физиологичните показатели ни позволиха да оценим реакциите на организма в съответствие с данните за адаптационния потенциал. Към тях отнесохме количествените промени в състоянието на системите на организма, защитно-компенсаторните функции, силата на енергийните ресурси, стабилността на състоянието на практикуващите ката. Количествените стойности на регулаторните системи на организма

представяват интерес както за занимаващите се, така и за техните треньори. В хода на тренировката е установено определено въздействие върху имунната система. С помощта на анкетиране на занимаващите се беше определена мобилизацията на енергийните резерви на организма.

Освен това, проведените експериментални изследвания позволиха да се установи, че при обучението във висшите учебни заведения на студентите по карате в бакалавърска степен е необходимо да се прилагат методи, интегрирани към целите и задачите на съвременното обучение не само за професионална подготовка на преподавателите, но и на треньорите, на които ще се наложи да работят с различни възрастови групи от населението. В такива случаи медитативните техники, използвани при изучаването на традиционното (кумите) и съвременното безконтактно карате (ката), по правило допринасят за по-успешното и безопасно овладяване на разглежданите технологии и съответно влияят положително върху здравословното състояние на занимаващите се.

Настоящото дисертационно изследване изследва психологическата реакция на студентския организъм при прилагането на медитативно-адаптивни технологии в процеса на образователните и обучителните дейности. Централно направление в него е формирането на двигателни представи в процеса на усвояване на образователни програми. Въз основа на математическия анализ на статистическите данни беше направен изводът, че за анализирания период от време се наблюдават значителни промени в посока на повишаване на нивото на саморегулация. По този начин използването на медитативни техники, допринася за повишаване на техническата съгласуваност и психологическата съдържаност на обучаемите, като по този начин процесът на усвояване на техники за регулиране на психичните състояния значително повишава ефективността на часовете по физическо възпитание.

Получените в хода на изследването резултати бяха подложени на статистическа обработка, която позволи да се разкрият количествените и качествените характеристики на корелационните взаимовръзки между изследваните показатели, определящи особеностите на функционалното състояние на спортистите. Горепосоченото послужи като основа за моделиране на функционално-типологичния профил на оптималното функционално състояние на спортистите в зависимост от особеностите на вегетативното подпомагане на



дейността на сърдечно-съдовата система, която е една от основните системи, ограничаващи и регулиращи работоспособността на каратистите.

- Установено е, че дихателната медитация помага за синхронизиране на мислите и движенията, за създаване на баланс между материалното и духовното. Движенията започват и продължават след всяко вдишване и издишване.

Сравнителният анализ на данните, научени в началото, в средата и в края на втория експеримент, показва, че изследваните лица са записали:

- Положителна динамика на показателите за обща физическа подготовка;
- известно, макар и незначително активизиране на двигателните функции;
- повишаване на защитните и компенсаторните функции на организма.

Вторият експеримент е проведен от автора на настоящото дисертационно изследване с възрастни хора в Центъра за дълголетие в град Алмати. Фиксирането и обработката на получените данни е осъществено в продължение на шест месеца през 2020 г. в процеса на оздравителни занимания с възрастни хора посредством безконтактно карате "ката" в три спортни секции: "Тайните на дълголетието", "Движението е живот" и "Пътят на Буда". Те обхващаха различни методики за подобряване на здравето, включително медитативни техники. Прилагането на теоретични и практически методи включваше майсторски класове по адаптивна лечебна физкултура с прилагане на адекватно натоварване върху организма на възрастни хора, както и лечебна йога и скандинавско ходене по теренитекур с цел подобряване на физическата активност и рехабилитация на организма на участниците.

Концепцията за медитативния компонент на уелнес системата се основава на нормите на психосоциално поведение в процеса на функциониране на човешкото биоенергийно поле. Основен постулат на всички източни духовни и оздравителни системи е твърдението, че човекът притежава огромен енергиен потенциал за своята духовна и физическа трансформация, който на Изток се нарича Кундалин. Активирането на тази енергия води човека до следващото еволюционно ниво - нивото на вибрационното съзнание, позволяващо да се диагностицира състоянието на собственото биоенергийно поле и дори състоянието на биоенергийното поле на другите хора. Състоянието на биоенергийното поле на човека зависи не толкова от физическото му състояние, колкото от начина му на мислене,

семейните отношения, социалното поведение. Хармонизирането на биоенергийното поле води до повишаване на нивото на всички аспекти на здравето: физическо, психическо, социално, биоенергийно, духовно и морално" (Ageevets, Sastamoinen, 2004).

За да се направи по-обективна оценка въз основа на резултатите от проведените експерименти, лицата, занимаващи се в оздравителни секции, бяха разделени на две възрастови групи: 53-60 години и 62-69 години. Здравословното състояние на занимаващите се беше наблюдавано с помощта на съвременни апарати OMRON (Япония), които регистрираха кръвното налягане и сърдечната честота по време на занятията с използване на медитативни практики. Особеностите на адаптацията на организма на практикуващите ката бяха определени и с помощта на компютърната диагностична система "Адаптолог-Експерт".

Тази диагностична система е способна да разкрива закономерности в измененията на физиологичните показатели, които позволяват да се оценят реакциите на организма в съответствие с данните за адаптивния потенциал, за общото количествено изменение на показателите, характеризиращи състоянието на организма, защитно-компенсаторните функции, енергийните ресурси, стойностите на регулаторните системи, и по този начин позволява да се препоръчат схеми за коригиране на физиологичното състояние на организма. Провеждането на експериментални измервания с помощта на гореспоменатите уреди в процеса на овладяване на медитативните технологии ни позволи да установим нивата на индивидуалните адаптивни реакции на организма, както и нивата на активност на функционалните системи, ангажирани чрез включването на физиологични механизми, които позволяват да се поддържа постоянството на вътрешната среда в променени условия.

В същото време скоростните и силовите качества остават на същото ниво, което се обяснява с възрастовите фактори на изследваните лица. Сравнението на показателите за обща физическа подготовка, наблюдавани в началото на експеримента при по-възрастните субекти, са относително хомогенни и не достигат до критично значими промени.

Въз основа на резултатите от експерименталното изследване изготвихме кратък списък с дихателни упражнения. По наше мнение той е най-целесъобразен за използване в медитативно-адаптивните практики, както според резултатите от първото, така и според резултатите от второто експериментално изследване.

За пълноценното реализиране и усъвършенстване на дихателните медитации в краткия списък от дихателни упражнения, разработен от автора на дисертацията и формулиран в краткия списък от дихателни упражнения за студенти от университета, се препоръчва:

- В процеса на изпълнение на медитативните упражнения трябва да се избягват страничните симптоми. Ако почувствате дори леко замаяване, трябва да се върнете към нормалния ритъм на дишане, след което да повторите упражненията, като постепенно увеличавате честотата на дишане.

- Преди да започнете упражненията, внимателно разгледайте избрания обект, преценете неговата форма, цвят и други детайли. Докоснете обекта, върху който се фокусирате. Опитайте се да усетите енергийния му потенциал. Внимателно преценете емоционалното си състояние.

- Прилагане на медитативни практики с цел повишаване на ефективността на физическата психологическа, волева и професионална подготовка както на бъдещите учители по физическо възпитание, така и на треньорите.

- Да се въведат в съвременен Казахстан интегративно-медитативни технологии в сферата на педагогическата образователна подготовка като една от приоритетните задачи, за да се привлече населението към здравословен начин на живот.

По този начин, за да се постигне оптимално състояние на занимаващите се, е извършен диференциран подбор на интегративните методики за управление на образователната и здравна подготовка на каратеките.

Получените данни, наред с всичко останало, потвърждават целесъобразността, надеждността и ефективността на проведените педагогически експерименти, както и тяхното съответствие с целите и задачите на научното изследване.

#### **IV. ИНТЕГРАТИВНО-АДАПТИВНА ОБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА НА СТУДЕНТИТЕ, СПЕЦИАЛИЗИРАЩИ КАРАТЕ**

Преходът към иновативна система за обучение на студентите в образователната програма "Физическа култура и спорт" предполагаше подобряване на педагогическия процес с преразглеждане на планирането на учебните програми, както и реформиране и актуализиране на цялата организационна структура, методи, технологии и съответните методики на преподаване. Всичко това допринесе за повишаване на квалификацията и професионализма, при решаване на въпросите за рационално намаляване на аудиторните часове с акцент върху самостоятелната работа на бакалаврите и съответно увеличаване на часовете за практическо обучение, разработване и внедряване на нови педагогически технологии. Освен това, намаляването на броя на аудиторните часове и увеличаването на обема на самостоятелната работа на студентите предизвика необходимостта от търсене на иновативни подходи и методи за дистанционно обучение.

##### **4.1. Иновативна образователна подготовка на бакалаврите по източни единоборства в КазАСТ**

През 2003 г., когато Казахстан се присъединява към Болонската система за образователна дейност, в КазАСТ стартира програмата за преустройство въз основа на европейските изисквания за бакалавърски и магистърски степени, чиито основни разпоредби са разработени, като се вземат предвид иновативните принципи и системи за преобразуване на учебните дисциплини, които изискват не само интегриране, но и развитие и актуализиране на съществуващите образователни методики.

Изпълнението на основните цели на Болонския процес изисква:

- увеличаване на мобилността на студенти и преподаватели от университети от различни страни;
- подобряване на качеството на висшето образование;
- развитие на системата за учене през целия живот, която позволява да се учи, преквалифицира и преобучава на всяка възраст.

##### *4.1.1. Нормативно-структурен компонент на образователната подготовка*

С течение на годините традиционните средства и методи за развитие на масовия и елитния спорт, както и за подготовка на професионални учители и треньори в университетите изчерпаха ефективността си. Това наложи оптимизиране на

образователните системи за физическо възпитание и спорт, включително националните, приобщаващите и нетрадиционните. В Държавната програма за развитие на физическото възпитание и спорта в Република Казахстан за периода 2001-2005 г. се отбелязва: "За успешното решаване на проблемите, свързани с развитието на масовото физическо възпитание и спорта за високи постижения, е необходимо секторът да бъде обезпечен с треньорски и преподавателски кадри, като се отчита въвеждането на нови специалности (източни бойни изкуства, национални и приложни спортове, народни игри), както и да се усъвършенства системата за подготовка и преквалификация на работещите в областта на физическото възпитание и спорта" (Ахметов и др., 2006). Следователно може да се заключи, че:

- На първо място, източните бойни изкуства и националните спортове имат съвсем официален статут в Република Казахстан в системата от организационни мерки за подобряване на физическото възпитание на населението и спорта за високи постижения.

- Второ, нова концепция за подготовка на специалисти в областта на треньорската и преподавателската дейност, формирана, наред с другото, въз основа на наследството на древните източни култури, бойните изкуства и националните спортове, трябва да заеме определено място в системата на висшето образование на Р Казахстан.

След придобиването на суверенитет в Казахстан започва реформата на образователната система, включваща концепция за развитие на теорията, методологията, интеграцията и терминологията, свързани с физическото възпитание. До голяма степен тази проблематика засяга обучението на бакалаври в университетите, в областта на източните бойни изкуства, както и преквалификацията на учители и треньори с висше образование, включително по карате. Въпреки това, проблемът за комплексното образователно обучение на бакалаври, особено по източни бойни изкуства, все още е актуален. Към днешна дата при обучението във висшите учебни заведения на Казахстан решението на този проблем е възможно само с помощта на специално разработена програма за обучение, отчитаща интегрирането и усъвършенстването на спортно-педагогическите умения, включително средствата за медитативна подготовка, както и познаването от бакалаврите на терминологичните основи на съвременното карате, включително на казахски език.

Проблематиката на представеното дисертационно изследване е предопределена, от една страна, от нарасналата необходимост, а от друга - от

съществената необходимост да се използват в днешно време възможностите на интегрираните древни бойни изкуства на Изтока, в това число и на карате, за целите на възпитанието не само на отделния индивид, но и на обществото като цяло. Още повече, че в Република Казахстан, уверено навлизаща в 30-годишнината на своята държавност, изпълнението на горепосочените задачи се осъществява от доста дълго време (практически от 30-те години на миналия век). Въз основа на официални нормативни документи, чиито основни положения понастоящем са отразени в Закона на Република Казахстан "За физическата култура и спорта" (2014 г.); в Държавните програми за развитие на физическата култура и спорта в Република Казахстан за периода 1996-2000 г., 2001-2005 г. и 2007-2011 г.; в "Отрасловата програма за развитие на физическата култура и спорта в Република Казахстан за периода 2011-2015 г."; в Указ на Президента на Република Казахстан от 11.01.2016 г. № 168 за утвърждаване на "Концепция за развитие на физическата култура и спорта в Република Казахстан до 2025 г." в Стратегическия план на Република Казахстан.

Освен това при изготвянето на дисертацията авторът се е позовал на:

Закон на Република Казахстан "За образованието" от 7 юли 2007 г. № 3019-ІІ;

Закон на Република Казахстан "За държавната младежка политика в Република Казахстан";

Държавната програма за развитие на образованието в Република Казахстан за периода 2011-2020 г;

Държавна програма за развитие на здравеопазването в Република Казахстан "Саламати Казахстан за 2011-2015 г."

#### *4.1.2. Концепция за интегриране на образователната подготовка на бакалаври, специализиращи източни бойни изкуства в КазАСТ*

Иновативната образователна програма за специалността "Източни бойни изкуства" осигурява обучение на висококвалифицирани бакалаври с познания по теория, методика на тренировка и преподаване, техническа подготовка, практически умения и навици. Това е изключително важно за професионално-педагогическата дейност на учителя и треньора, както и притежаването на знания и умения за организиране на оздравителна работа сред различните слоеве на населението, при формиране на здравословен начин на живот, за организиране на активна почивка и превенция на вредните навици при обучаемите в

учебните заведения от всички видове, определена част от които са апробирани и изложени в настоящия дисертационен труд.

Съвременните бойни изкуства на Изтока също са обект на различни иновации и изискват специално внимание в процеса на обучение на специалисти, които трябва да познават иновативни методи за работа със занимаващите се. В тази връзка е много актуална задачата да се обучават студенти по бойни изкуства в университетите, както и да се осигури обучение и преквалификация на бакалаври в областта на бойните изкуства, включително карате, като се отчитат съществуващите потребности.

Програмата за обучение по карате, като един от видовете бойни изкуства, предвижда изучаване на теорията и методиката на тренировка, формиране на спортно-педагогически умения, познаване особеностите на преподавания предмет, изграждане на научни знания, наличие на съвременна спортна база за материално-техническото обезпечаване на заниманията. Иновативната програма за обучение в КазАСТ включва:

*1) Основи на теорията на треньорската и преподавателската дейност в карате в етапа на спортно майсторство.*

- Особенности на методиката за усъвършенстване на технико-тактическата подготовка в карате в етапа на високо спортно майсторство.

- Закономерности и принципи на учебно-възпитателната и тренировъчната дейност на висококвалифицираните състезатели по карате.

- Методи за превенция от травми и претоварване в процеса на учебно-тренировъчната дейност.

- Иновативни методи и средства за усъвършенстване на техническата и тактическа подготовка по на състезателите по карате, обучаващи се в университета.

*2) Технология на формиране на психологическата готовност на състезателите по карате като обект на психическо въздействие, включваща:*

- Методи за управление на мотивацията на висококвалифицирани каратеки.

- Основи на автогенния тренинг и технология на обучение на каратеките в медитативна саморегулация.

### *3. Физиологични особености на тренировката по карате:*

- Специфични характеристики на умората при каратеките по време на схватки.
- Особености на физиологичните характеристики на мускулната дейност на трениращите карате.
- Физиологична обосновка на тренировъчните натоварвания в спортното карате.

### *4) Методика за изграждане на ефективен тренировъчен процес по карате, като се използват:*

- Съвременни методи и средства за обща физическа подготовка на състезателите по карате.
- Иновативни методи и средства за специална физическа подготовка на каратеките.
- Съвременни подходи и методи за психологическа подготовка на каратеките.
- Ефективни системи за образователни и тренировъчни дейности.

### *5) Организация и планиране на спортната подготовка на каратеките в университета, по-специално:*

- Характеристика и особености на структурата на системата на спортната подготовка.
- Изграждане на тренировъчни програми. Етапно планиране на тренировъчния и състезателния процес. Технология на разработване на индивидуални тренировъчни планове.
- Обща и специална физическа подготовка на висококвалифицирани каратеки. Съвременни подходи към общата и специалната физическа подготовка на каратеките.

### *6) Особенности на организацията и съдийството на състезания по спортно карате на базата на:*

- Съвременна интерпретация на промените в правилата за съдийство на състезания по карате и ролята им в подготовката на висококвалифицирани състезатели.
- Иновативни начини за организиране и провеждане на национални и международни състезания по спортно карате.

По наше мнение, в процеса на прилагане на практически ориентираната Образователна програма по карате е необходимо да се акцентира върху комплексите от упражнения за общофизическа и специална подготовка, насочени към развитието на различни физически



качества на каратеките - сила, издръжливост, ловкост, гъвкавост, координация и други, които се класифицират по степен на сложност, насоченост на въздействието и интензивност на изпълнението в съответствие с възрастовите особености и различните нива на физическа подготовка на занимаващите се.

В процеса на обучение в университета посредством лекциите се предоставя основна информация за историята на развитието на източните бойните изкуства, за техниката, тактиката, системите за обучение на начинаещи и квалифицирани спортисти, методите на изследователска работа, организирането и провеждането на тренировъчни лагери и състезания.

По този начин преходът към иновативната Болонска система за подготовка на специалисти допринася за подобряване на световното образователно пространство, създавайки единна система за висше образование въз основа на общи стандарти и правила. Тези стандарти позволяват да се обединят националните (казахстански) системи с международните. Безспорен плюс на това нововъведение е възможността за академична мобилност, т.е. учене и преподаване в различни държави без допълнително потвърждаване на квалификацията на индивидуално ниво.

Всичко това позволи на автора на дисертацията да формира основните компетенции за висше образование на бакалаврите по карате, обучаващи се в КазАСТ (фиг. 7).

#### **4.2. Треньорска дейност и моделиране на професионалните компетенции като елемент от процеса на интеграция на източните бойни изкуства, включително карате**

Треньорската дейност в съвременното карате може да се разглежда като специфична област на познание за изучаване нейната роля и място в обществото, методите, системите, процесите и закономерностите на общественото развитие, които обективно отразяват основната същност на тази дейност. Тази теория, както и всички останали, могат да се развиват в съответствие със социалните закони на обществото. Трябва да се отбележи, че досега няма единен подход към безусловното разбиране на координатната система и точната рамка на теорията на треньорската дейност в карате. Това предполага постоянно разширяване на научните търсения в различни направления на спортно-състезателната и учебната дейност.

В процеса на развитие на научните изследвания, свързани с физическата култура и спорта, са се оформили специфичните теоретични направления на съвременната спортна

наука: история на спорта и спортно-състезателната дейност, методика на спорта, теория на спортната тренировка, социология, физиология и биомеханика на спорта и други. Интегрирането на научните направления в областта на теорията и практиката на различните спортове, включително карате, актуализира треньорската дейност и изисква провеждане на научни изследвания и концентрация на усилията, включително относно сродни научни дисциплини.



**Фигура 7.** Иновативен модел на професионалните компетенции за специалност *Карате в КазАСТ*

На съвременния етап от развитието на научно-практическите знания за физическата култура можем да разграничим поне три направления на формиране на общата теория на физическата култура, формулирани от Н. Ю. Курмашев (2009).

1. Праксиологично. В този случай в центъра на вниманието на изследователите е дейността, насочена към осигуряване на телесно-духовното усъвършенстване на личността.
2. Личностно-аксиологично. Приоритетна основа тук са механизмите на "вграждане" на личността в съществуващата културна среда и формиране на физическата култура на човека като резултат от овладяването на духовни и материални ценности.

3. Антропо-педагогическо. В този случай физическата култура се използва в смисъла на специфичен фактор на образователния процес, който осигурява развитието и саморазвитието на човека.

Важен методологически момент при изграждането на система от знания в областта на треньорската дейност е използването на органично-холистичен подход, за който са характерни изучаването на разностранните връзки и тяхното взаимодействие, както и обвързаността между различните елементи на знанието. При това, от съдържанието на отделните подсистеми, връзки и елементи се определят свойствата на системата. Характеристиките на посочените съставни части зависят от интегралните свойства на цялата система. По този начин при формиране на теорията на треньорската дейност се открояват два аспекта за представяне на цялостното явление – *системен* и *елементарен*, които са взаимосвързани до такава степен, че определена интерпретация на единия от тях води до строго определено тълкуване на другия. В резултат на това системата от знания придобива нови качествени характеристики, създават се необходимите предпоставки за внедряване на теоретичните знания в практиката на физическата култура и спорта.

Процесът на създаване и развитие на спортната теория неизбежно се сблъсква с проблема за формализирането на едни или други знания. Разглеждайки формализацията като процес на систематизиране и уточняване на знанието, разкриване на взаимовръзката между неговите елементи, методологическо изясняване на различните положения на теорията, е необходимо да се разбере, че само елементарни теории с проста логическа структура и малък обем от понятия могат да бъдат напълно формализирани. Липсата на строга формализация на знанията в областта на теорията на обучението на треньори и спортисти в бакалавърска степен, особено въз основа на широкото приложение на математическия апарат, е отражение на разработката на теорията. Следователно теорията на треньорството не може да бъде напълно формализирана като цяло. Това обаче не изключва възможността за достатъчна формализация, включително математическа, в някои обобщени елементи на теоретичното познание.

Формирането и развитието на всички компоненти на треньорската дейност в карате до голяма степен са свързани с биологичната (физиологичната) дейност на самия човек (спортист). За това споменава в своите трудове един от първите руски учени в областта на спорта П. Ф. Лесгафт още през 1905 г.

Няма съмнение, че традиционните подходи към подготовката на физкултурници и спортисти, насочени главно към развитие на физическите качества, усъвършенстване на функционалните възможности на организма, техническите, тактическите и педагогическите умения и способности, не осигуряват формирането на ученика като личност, способна на спортно самоусъвършенстване, социализация, самопознание, адекватна самооценка на личните стремежи, житейските цели, потенциалните способности, изискванията и потребностите на обществото. В крайна сметка те са насочени към двете основни функции на съвременния спорт - имиджова и здравна.

Бързото развитие на съвременните източни бойни изкуства води до появата на достатъчно ярки и характерни спортни направления, като карате, таекуондо, кикбокс, муай тай, неопанкратион, ръкопашен бой и други.

Същевременно култивирането на самосъзнанието като фактор, обуславящ функционирането на организма на спортистите, и развитието на мотивацията в спортните и оздравителните дейности все още са слабо проучени. Анализът и обобщението на научната и методическата литература, а също и данните от треньорската практика свидетелстват за наличието на определени противоречия между високото ниво на самосъзнание на личността относно развитието и формирането на спортна мотивация, от една страна, и съществуващите проблеми на взаимодействието на самосъзнанието и мотивацията, от друга страна, свързани с интеграционните процеси поне в бойните изкуства на Изтока. В тази връзка тези, които се стремят да побеждават в състезания, особено от висок ранг, или използват вековните знания за подобряване на здравето, както и тези, които ги подпомагат в това, трябва да се вслушват внимателно в препоръките на учените в областта на спорта. Благодарение на техните изследвания тренировките, включително в карате, стават актуални и търсени.

На съвременния етап науката се превръща в един от водещите фактори за глобалното развитие на различни сфери на човешката дейност, включително физическата култура и спорта. Ефективността на подготовката на спортисти от висока класа зависи от ефикасността на въвеждането на нови данни на спортната наука, свързани с областите на научно-техническия прогрес в практиката на тренировъчния процес (Абаев, 1981). За изучаване, разработване, обосноваване и внедряване на новите знания в тренировъчния и състезателния процес е необходимо по-пълноценно участие на научно-педагогическите кадри в треньорската дейност.

Професионалната дейност на треньора по същество е педагогическа с всички свои функции, психологически особености и изисквания. Нейното основно съдържание е в управлението на тренировъчната и състезателната дейност на спортистите. Треньорът трябва да решава и редица задачи, свързани със здравно-възпитателните, образователните, хигиенните, социалните, спортните и състезателните цели на своите подопечни.

Педагогическите функции (тренировъчни и възпитателни) се проявяват в дейността на треньора, а именно в процеса на непрекъснато развитие на физическите качества, усъвършенстване на спортната техника, демонстриране на двигателни действия, възпитаване на интерес към обучението, формиране на спортен отбор и неговото управление, възпитаване на личностни качества, осигуряващи успех, подбор на ученици, организиране на тренировъчни лагери и състезания, осигуряване на психологическа подготовка и др. Характеризирайки психолого-педагогическите особености на професионалната дейност на треньора, е необходимо да се подчертае взаимовръзката на знанията за формирането на структурата на двигателните умения с основните закони за развитие на физическите качества в процеса на обучение.

Всичко това налага треньорът постоянно да се позовава на педагогиката, психологията, физиологията, биомеханиката и други области на знанието. Следователно важна особеност на дейността на треньора е, че той трябва да обръща внимание не само на подобряването на физическата и техническата подготовка, но същевременно да допринася за формирането на личността на спортистите чрез средствата на физическата култура и спорта.

Високото ниво на стрес в дейността на треньора се дължи на специфичните условия на професията, сред които са психическото напрежение, физическото натоварване и различни социални фактори. В психологическия анализ на треньорската дейност най-важно място се отделя на проблемите на мотивацията на обучаваните. В мотивите се конкретизират потребностите, придобива се "предметният" израз на векторната ориентация на спортистите. Проблемът за изучаване на особеностите на мотивационната и потребностната сфера на личността на треньора обаче все още остава недостатъчно проучен.

Успехът на треньорската дейност в крайна сметка се определя от комплекс от мотиви. Доминиращият мотив при избора на треньорска професия е привързаността към физическата култура и спорта и свързаните с тях очаквания. Професията на треньора е

призвание, което се обуславя от личността и потребностите на човека. За един треньор значими мотиви могат да бъдат желанието да обучава и възпитава спортисти, желанието за признание и самоутвърждаване, престижът на професията, семейните традиции, финансовият интерес и други.

За да се изследва успехът на професионалната дейност на треньорите, се използват методи на психологическо наблюдение, - анкетни проучвания, интервюта и разговори с родители на спортисти, методи на експертни оценки, психодиагностични техники. За успеха на работата на треньора може да се съди по различни критерии на неговата дейност, включително по изпълнението на функционалните му задължения в съответствие с квалификационните характеристики.

Психологическата структура на педагогическата дейност на треньорите се формира от три компонента: мотивация (потребности, цели, мотиви, личностна ориентация и нейните ценностни ориентации); средства за удовлетворяване на дейността (способности и начини за тяхната реализация); резултати от дейността (успехи и постижения). Дейността на треньора, бидейки педагогическа, има редица специфични задачи, функции и условия за тяхното осъществяване. Количествените и качествените характеристики на показателите за професионалната дейност на треньорите имат както общи закономерности на проявление, характерни за специалистите в тази професия като цяло, така и специални, обусловени от тяхната спортна специализация.

Мотивацията на професионалната дейност на треньора се характеризира или с емоционални преживявания, получени от дейността му, или с положителното влияние на показателите за педагогически умения, изразяващо се преди всичко в постигнатите резултати.

Резултатите от професионално-педагогическата дейност на треньора се обуславят от неговата мотивация, системата от професионално важни качества, нивото на умение, неговата ориентация и стратегия. Резултатите от работата зависят и от демографските и социалните условия, свързани с осъществяването на професионалната дейност.

Всички професионални треньори условно могат да бъдат разделени на три типа: такива, които са ориентирани към спортните резултати; такива, които са ориентирани към здравето и образованието на своите възпитаници; и такива, които са универсални треньори.

Всеки тип се характеризира с особености на мотивацията на физическите и психологическите качества, необходими за осъществяването на тяхната дейност.

Експерименталните изследвания на дейността на треньорите позволиха да се определят водещите направления на тяхната психологическа подкрепа:

- психодиагностика на личността на треньора;
- обща и специална психологическа подготовка;
- помощ при решаване на психологически проблеми, които не са пряко свързани с професионалната дейност.

Досега психологическият раздел на треньорската дейност липсва не само в теорията на спорта, но и в спортната психология. Дисертационният труд е насочен към теоретичното и експерименталното обосноваване на нов раздел на спортната психология - "Психология на треньорската дейност". Актуалността на такъв раздел се обуславя от необходимостта от подобряване на професионалната подготовка на бъдещите и настоящите треньори, както и от създаването на ефективна психологическа подкрепа за дейността на треньорите в детско-юношеските спортни школи.

Понастоящем съществува несъответствие между социалната значимост на спорта в образованието и възпитанието на човека и недостатъчното изучаване на психологията на субекта на дейност, осъществяващ този процес. Публикувани са много трудове, в които обект на изследване е спортистът, и много малко публикации, насочени към изучаване на психологическите и педагогическите аспекти на треньорската дейност. Съществува и невъзможност за пряко пренасяне на информацията, натрупана в педагогическата психология, към психологията на педагогическата дейност на треньора поради нейната ясно изразена специфика. Всичко това налага необходимостта от провеждане на специално изследване на психологията на треньорската дейност, включително и в каратето.

## **V. ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ**

Проведените и представени от автора практическите изследвания за осъществяване на дисертацията, позволиха да се изведат и формулират основните заключения.

### **ИЗВОДИ:**

1. Обучението на бакалаври по източни бойни изкуства в университетите на Република Казахстан изисква по-нататъшно разработване на базата на интегративни технологии на всички необходими изисквания за съвременното ниво на развитие на източните бойни изкуства в света, което със сигурност актуализира настоящото дисертационно изследване.

2. При обучението на бакалаврите във висшето учебно заведение е необходимо да се фокусира вниманието не само върху физическата и духовно-философска подготовка, но и към овладяване от бакалаврите на медитативните основи на учебно-тренировъчния образователен процес. В съвременен Казахстан въвеждането на интегративно-медитативни технологии в сферата на педагогическата образователна подготовка е приоритетна задача, включително с цел привличане на населението към здравословен начин на живот.

3. Проведените експерименти доказват, че методите за двигателно обучение, за развиване на физически качества, за психофизическа подготовка, както и единната програма за всички аспекти на спортната подготовка, отговарят на изискванията за интегриране на бойните изкуства в системата на висшето образование.

4. Развитието и усъвършенстването на мотивационната готовност за интегриране на бойните изкуства в системата на висшето образование и ефективното осъществяване на тренировъчната дейност на състезателите по карате е важен фактор в тяхната професионална дейност.

5. На базата на проведените експерименти, свързани с методиката на обучението на бакалаври каратеки във висшите училища, се разкрива целта да се съчетаят различни елементи на древните бойни изкуства със съвременните педагогически изисквания на образователната система. Това включва вземане предвид на съвременната практика за класификация на степените и званията - ученическо "кю" и майсторски "дан", както и съответстващите им цветни колани.

6. Във връзка с интегрирането на учебно-тренировъчния процес по карате е предложена съвременна тренировъчна програма, съобразена със съвременните задачи,



които изискват прилагане на комплексен подход към тренировъчния процес. Експериментирането на реализираните методики, основани на целенасочена комплексна подготовка, показва значително повишаване на ефективността на тренировъчния процес по карате.

7. Теоретичните анализи на информационно-понятийния апарат позволяват да се направи изводът, че темата на дисертационния труд е актуална за подобряване на качеството на обучението на студентите по бойни изкуства във висшите учебни заведения. Като пример, интегрирането на понятието "школи" в древните и съвременните бойни изкуства.

8. Експериментите, проведени в рамките на дисертационния труд, доказват ефективността на интеграционния процес във връзка с техническата подготовка на базата на профилиране на движенията и техниките в източните бойни изкуства.

9. Научните изследвания, проведени по време на подготовката на настоящия дисертационен труд, показват повишаване на устойчивостта на занимаващите се към негативното въздействие на всевъзможни травмиращи фактори чрез използването на интегрирани технически похвати в учебно-тренировъчния процес.

10. Проведените теоретични анализи и практически експерименти убедително свидетелстват, че по-нататъшното развитие на бойните изкуства на Изтока, включително и на съвременното карате, се обуславя от развитието на обществото, като същевременно се явява вид творческа дейност, изискваща значителен потенциал от интелектуални, нравствени, естетически и физически сили.

11. В Р Казахстан един от най-важните фактори при управлението на състезанията по карате е спазването на абсолютна обективност при определяне на победителите, осигуряване на равни възможности на всички участници в състезанието, както и използването на комплекс от интегрирани методи, средства и специални мерки, предпазващи от фактори с травматичен характер.

### **ПРЕПОРЪКИ:**

С оглед на теоретичните анализи и проведените практически експерименти препоръчваме следното:

1. Като цяло, въз основа на резултатите от проведеното дисертационно изследване, се препоръчва образователната подготовка на бакалаврите от специалност карате да се

осъществява в съответствие с научните принципи и на базата на доказани методи, средства и правила, при стриктно спазване на наличните законови и подзаконови нормативни актове.

2. При изготвянето на програми в образователната система, върху основата на интегриране на бойните изкуства, предлагаме да се използва интегриран подход по отношение на средствата, методите и страните на спортната подготовка.

## **VI. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИ ПРИНОСИ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД**

*Теоретичният принос на дисертационния труд се изразява:*

1. В разработването на надеждни и ефективни образователни програми и методики за професионално обучение на бакалаври.

2. Във формирането на основите на иновативно педагогическо направление в теорията и методиката, свързано с осигуряването на професионална подготовка на бакалаври по физическа култура и спорт в специалност карате.

3. В разкриването на специфичните особености на организацията и провеждането на обучението на бакалаври по бойни изкуства, включително карате.

4. В създаването на концепция, предоставяща набор от теоретични положения и практически препоръки, които позволяват всестранното използване на бакалаврите-специалисти за целите на професионалната дейност в общообразователните институции, както и в развитието на физическата култура и спорта в Република Казахстан.

5. В развитието на научното, педагогическото и кадровото осигуряване на професионалната подготовка на бакалаврите (по примера на едно от най-популярните видове бойни изкуства - карате).

*Практическата значимост на дисертацията се заключава:*

1. В принос за професионалната подготовка на бакалаврите – учители по физическо възпитание, инструктори и треньори по карате, както и по други видове съвременни бойни изкуства.

2. В принос за по-голямо навлизане на физическата култура и спорта във всекидневния живот и на тази основа увеличаване на популярността на източните бойни изкуства, включително карате, в Р Казахстан.

3. В принос, свързан с увеличаване броя на хората, системно занимаващи се с физическа култура и спорт в страната, и на тази основа намаляването на заболяемостта, нивото на престъпността, наркоманията и други негативни явления сред студентите и учениците.

4. В принос, касаещ увеличаването на издадените учебници и методически ръководства по физическо възпитание и бойни изкуства за средните училища, колежаите, спортните училища, ДЮСШ и университетите.

5. В принос относно нарастване на ефективността на системата за обучение и преквалификация на учителите по физическо възпитание, треньорите, инструкторите, методистите и организаторите на спортни дейности, в това число и по източни бойни изкуства.

### **СПИСЪК С ПУБЛИКАЦИИ НА АВТОРА ПО ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИЯТА**

1. Baltina, A., Iskakov T., Konaev T., Akhmediyev T., Yerepbayev N. (2022) Organization of the training process of young judoists. Cypriot Journal of Educational Sciences, Vol. 17, Issue 5, 1622-1630.

2. Ахмадиев Т. М., Жунусбеков Ж. И., Болдырев Б. Н., Онгарбаева Т. Б. (2023). Иновационно-интеграционные особенности современного каратэ в олимпийской программе соревнований. Сборник материалов Международной онлайн/офлайн научно-практической конференций на тему Система развития инновационных процессов в сфере «Начальной военной и технологической подготовки», «Физической культуры и спорта», посвященной 95-летию КазНПУ им. Абая. Алматы, КазНПУ им. Абая, издательство "Ұлагат", том 1, 288-295.

3. Ахмадиев Т. М., Болдырев Б. Н., Онгарбаева Т. Б. (2022). Особенности интегрирования медитативных образовательных практик при подготовке бакалавров в современном каратэ. Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. (Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием,

посвященной памяти доктора биологических наук, профессора А.С. Чинкина). Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 36-41 с.

4. Ахмадиев Т. М., Болдырев Б. Н., Онгарбаева Т. Б. (2022). Путь каратэ – от древних традиций к современным реалиям восточных единоборств. Теория и методика физической культуры, № 4 (70), 101-107.

5. Ахмадиев Т. М., Ангелов В., Жунусбеков Ж. И., Болдырев Б. Н., Махамбетов Е. О. (2023). Научно-методическое обеспечение теоретических основ медитативной тренерской практики в современном каратэ. Теория и методика физической культуры, № 3 (73), 111-119.

6. Сыдыков, З. Г., Жунусбеков Ж. И., Ахмадиев Т. М. (2022). Оптимизация методики формирования координационных способностей у юных спортсменов в джиу-джитсу. Материалы III-й международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме». Алматы, “Қазақ университеті”, 84-87, ISBN 978-601-7964-90-0.

7. Ангелов В., Ахмадиев Т. М., Болдырев Б. Н., Онгарбаева Т. Б. (2022). Особенности интеграции древних боевых искусств Японии в современные восточные единоборства. Теория и методика физической культуры, №2 (68), 123-131.

8. Akhmediyev, T., B. Boldyrev, T. Ongarbayeva (2022). Informational, Terminological, and Educational Principles as a System to Train Karate Students at Uuniversity. Proceeding Book of International Scientific Congress “Applied Sports Sciences”, Sofia, Vol. 1, 194-199.

9. Ахмадиев, Т. М. (2023). Доказване на ефекта от интегриране на традиционните и съвременни бойни изкуства в учебната програма на Казахстанската академия за спорт и туризъм. Годишник на НСА „В. Левски“ (в процес на издаване към 23.11.2023 г.).



**Толгар Мухтарович Ахмадиев** е роден през 1969 г. в Казахстан.

Той е магистър по педагогически науки.

Ръководител е на катедрата по бокс, вдигане на тежести и източни бойни изкуства в Казахската академия за спорт и туризъм.

Старши преподавател по карате-до.

Притежава черен колан и 4-ти дан по карате-до.

Инструктор от международен клас.

Шампион на Казахстан, 2-ро място на Азиатския шампионат, 3-то място от Световно първенство.

Толгар Ахмадиев е първият преподавател по карате-до в Република Казахстан.

Има повече от 30 публикации. По темата на дисертацията е публикувал 9 статии. Участвал е в редица научни конференции, в това число и международни.

**НАЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ АКАДЕМИЯ  
ИМЕНИ ВАСИЛ ЛЕВСКИ, СОФИЯ, БОЛГАРИЯ**

**КАФЕДРА БОРЬБЫ И ДЗЮДО**



**ТОЛГАР МУХТАРОВИЧ АХМАДИЕВ**

**ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАРАТЭ И В ДРУГИХ  
НАЦИОНАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ВОСТОКА**

**АВТОРЕФЕРАТ**

София

2023

**НАЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ АКАДЕМИЯ  
ИМЕНИ ВАСИЛ ЛЕВСКИ, СОФИЯ, БОЛГАРИЯ**

**КАФЕДРА БОРЬБЫ И ДЗЮДО**

**ТОЛГАР МУХТАРОВИЧ АХМАДИЕВ**

**ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАРАТЭ И В ДРУГИХ  
НАЦИОНАЛЬНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ВОСТОКА**

**АВТОРЕФЕРАТ**

Диссертации на соискание ученой степени «Доктор»  
в области высшего образования 1. Педагогические науки  
*Профессиональное направление:* 1.3. Педагогика физического воспитания  
*Докторская программа:* Физическое воспитание в системе образования

**Научный руководитель:**

доц. Владимир Иванов Ангелов, доктор

**Официальные рецензенты:**

1. Проф. Кирил Аладжов, ДН
2. Доц. Тодор Маринов, доктор

София, 2023 г.

Диссертационная работа одобрена, обсуждена и предложена к официальной защите кафедрой борьбы и дзюдо НСА имени Василия Левского.

Диссертация содержит 197 стандартных машинописных страниц. Она иллюстрирована 8 таблицами, 9 рисунками и 2 приложениями.

Библиография включает 252 источника информации, из них 144 на кириллице, 6 на латинице и 2 сайта Интернета.

**Защита диссертации состоится 21.02.2023 г. в 13.00 в аудитории 220 НСА "Василь Левски".**



## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время система высшего образования в целом, и её базовые научные основы включая теорию физической культуры и спорта, находятся на достаточно высоком системном уровне. Существенно изменилось и содержание педагогического образования, и качественные требования к выпускаемым специалистам-бакалаврам физической культуры и спорта. Кроме того, сформировались общие тенденции развития вузовского образования: демократизации высшей школы, усиление гуманитарной направленности и интеграции в международное академическое сообщество.

На современном этапе важным приоритетом развития физической культуры и спорта по-прежнему является не только изучение, но и решение проблем квалификационной составляющей бакалавров-выпускников вузов, обучающихся по Образовательной программе (ОП) «Физическая культура и спорт» (ФКиС). По этим же причинам подготовка профессиональных педагогических и тренерских кадров занимает существенное место в мировой системе образования. Учитывая фактор востребованности подобных специалистов (бакалавров и магистров) на современном рынке труда, обучение бакалавров-единоборцев Востока требует достаточно четкого процесса структурирования, идентификации и интеграции.

Все это относится ко всем без исключения современным спортивным единоборствам Востока, включая каратэ. Как известно, абсолютно большинство боевых искусств имеют не только многовековую историю, но и вполне актуальны на современном этапе развития мировых единоборств, однако с обязательным интегрированием учебно-тренировочных методик обучения. Даже поверхностное изучение древних боевых искусств разных стран и народов Востока свидетельствует о том, что в их этимологии много общего. Изначально они возникли в связи с жизненной необходимостью защиты людей и носили не столько боевой, сколько оборонительный характер. С течением времени национальные традиции приобрели боевые, оздоровительные, образовательные и развлекательные функции. В далеком прошлом всем им была присуща географическая изолированность и корпоративная обособленность, сохранившиеся в какой-то мере вплоть до настоящего времени. Поэтому, если на заре своего появления это была традиция того или иного племени или народа, то позднее боевым искусствам Востока были присущи определенные национальные традиции, авторские школы, стили, а позднее и методики обучения.

## **I. ОБЗОР ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ И ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ**

К настоящему времени одна из наиболее парадоксальных особенностей некоторых восточных единоборств и, частности, современного спортивного каратэ, состоит в переизбытке информационных источников. Если прежде в силу имеющихся запретов, связанных в том числе с более чем двухсотлетней самоизоляцией Японии практически невозможно было найти историографических, литературных, а тем более методологических источников, то к концу XIX века всё хотя и постепенно, но изменилось.

Высокая популярность японских единоборств в мире привела к явному переизбытку подобной информации, причем на всех основных мировых языках. А ведь когда-то письменные публикации того же каратэ даже на японском языке делали его автора изгоем в японском обществе. Позднее возникла диаметрально противоположная проблема, связанная с тем, что многие авторы подобных изданий, не имея никакого отношения, к научно-теоретическим, да и практическим исследованиям, стали активно публиковать свои литературные, зачастую псевдо-учебные пособия. Дело ещё и в том, что на протяжении нескольких столетий, пытаясь превратить древнее боевое искусство в современное спортивное единоборство, они не учитывали особенности различных единоборств Востока и, в частности, каратэ.

Вот почему приступая к исследованиям, связанным с традиционным каратэ-до и современным каратэ необходимо прежде всего систематизировать основные составляющие источников информации, особенно в части инновационно-интеграционных, методологических, медитативных, терминологических и некоторых других особенностей образовательной подготовки единоборцев Востока. Актуальность настоящего диссертационного исследования как раз и заключается в том, что эффективно интегрировать современное спортивное каратэ по стандартам, применяемым ранее в других единоборствах, включая олимпийские, оказалось достаточно затруднительно и потребовало восполнения образовавшихся пробелов, как в образовательном, так в научном, а также практическом и некоторых других направлениях

В соответствие с существующим регламентом, в процессе работы над диссертацией имела необходимость изучить научные источники, в которых были бы сформулированы основные теоретические разработки, известных ученых и специалистов, связанные с

проведением экспериментальных исследований по различным направлениям научно-теоретической и практической деятельности.

Важное значение для формирования методологической основы настоящего диссертационного исследования имели научные труды о сущности природы человека, его потребностей и мотивах в таких сферах, как сбережение здоровья, взаимодействия с социумом, а также физкультурно-спортивная деятельность, причем в условиях образовательной подготовки. В этих целях нами использовались научные разработки следующих авторов: С. Л. Рубинштейна, В. К. Бальсевича, (1998), Л. И. Лубышевой, (1996).

Кроме того, изучались фундаментальные научные труды в области теории и методики учебно-спортивной тренировки, наиболее полно соответствующих теме диссертационного исследования рассмотренные в трудах таких авторов, как Н. Г. Озолин, Л. П. Матвеев. (2010) и др., а также в вопросах теории управления основами учебно-тренировочной и соревновательной подготовки В. С. Келлер, В. Н. Платонов (1993).

Не остались за пределами внимания автора диссертации концептуальные проблемы психолого-педагогических и физиологических наук, существенно влияющих на ценностные ориентации личности (Фарфель, Мотылянская, Андрущишин, 2001; Горбунов, 1986; Архангельский, Загвязинский, Радионов, 1983; Черникова, 1980).

Достаточно внимательно были изучены специализированные теоретические источники, связанные с состоянием и перспективами развития спортивной науки. В особенности по таким направлениям как структура информационного научного потенциала в период прошлого и настоящего столетий; разделы науки о физической культуре и спорте; подготовки научно-педагогических кадров; формирования организационной структуры национальных различных школ, включая каратэ, рассматриваемых в трудах многих известных ученых (Годик, 1980; Петрачёв, 1988; Зациорский, 1996; Туманян, Козьмина, Кузнецов, Шустин, Коган, Конаржевский, 1997).

В процессе подготовки диссертации авторам были проанализирован ряд научных трудов, исследовавших философские и духовно-нравственные, а также медитативно-культовые направления, используемые до настоящего времени в различных видах восточных единоборств, включая каратэ для подготовки обучающихся. В том числе работы Г. М. Бангларад-Левина (1980), Н. В. Абаева (1981), Н. Каштанова (2007), В. Ю. Микрюкова (2009) и др.

## **II. ГИПОТЕЗА, ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Гипотеза, цель и задачи исследования**

#### **2.1.1 Гипотеза**

На основании обзора литературы по данной теме можно предположить, что интеграция древних и современных восточных единоборств, в том числе и каратэ, путем применения в учебно-тренировочном процессе широкого комплекса традиционных и современных средств и методов, приведет к повышению качества подготовки специалистов. В свою очередь, включение в процессе интеграции информационно-терминологической составляющей по основам каратэ окажет положительное влияние на профессиональную подготовку преподавательских и тренерских кадров по данной специальности в вузах Республики Казахстан.

#### **2.1.2 Цель**

В соответствии с Образовательной программой подготовки бакалавров-единоборцев в КазАСТ разработать информационно-терминологическую и спортивно-техническую интеграционную структуру и содержание, обеспечивающие учебно-тренировочный процесс с целью оптимизации подготовки студентов, специализирующихся в каратэ.

#### **2.1.3 Задачи**

1. Изучение и анализ научно-методической и учебно-педагогической литературы, научно-теоретических и практических исследований.

2. Проведение экспериментов для выявления перспективных направлений интеграции, связанных с профессиональной подготовкой бакалавров в вузе, способствующих повышению эффективности усвоения, содержания и менеджмента образовательных программ обучения.

3. Выявление эффективности комплексной учебно-интеграционной деятельности в структуре и содержании образовательного процесса при подготовке бакалавров, специализирующихся в каратэ.

## **2.2. Объект, предмет, контингент и объем исследования**

2.2.1. Объект исследования – современная образовательная программа подготовки бакалавров в КазАСТ по специальности "Единоборства Востока", в том числе каратэ.

2.2.2. Предмет исследования – применение интегративного подхода в учебно-тренировочном процессе студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, специализирующихся в области единоборств Востока, в частности, каратэ.

2.2.3. Контингент исследования – студенты Казахстанской академии спорта и туризма, обучающиеся по образовательной программе "Восточные единоборства", включая каратэ.

2.2.4. Объем исследования – в подготовке и непосредственном проведении экспериментов приняли участие 70 студентов КазАСТ. За время работы над диссертацией было проведено 2 педагогических эксперимента мотивационной и адаптационной составляющих процесса обучения. Эксперименты по определению ценностных ориентаций проводились по методике Т. Элерса (Приложение Б). Проверка методики Т. Элерса осуществлялась в соответствии с критериями на надежность и информативность. Во втором эксперименте была рассмотрена концепция медитативной составляющей оздоровительной подготовки среди людей старшего возраста, в которой принимали участие 30 испытуемых.

## **2.3. Методология исследования**

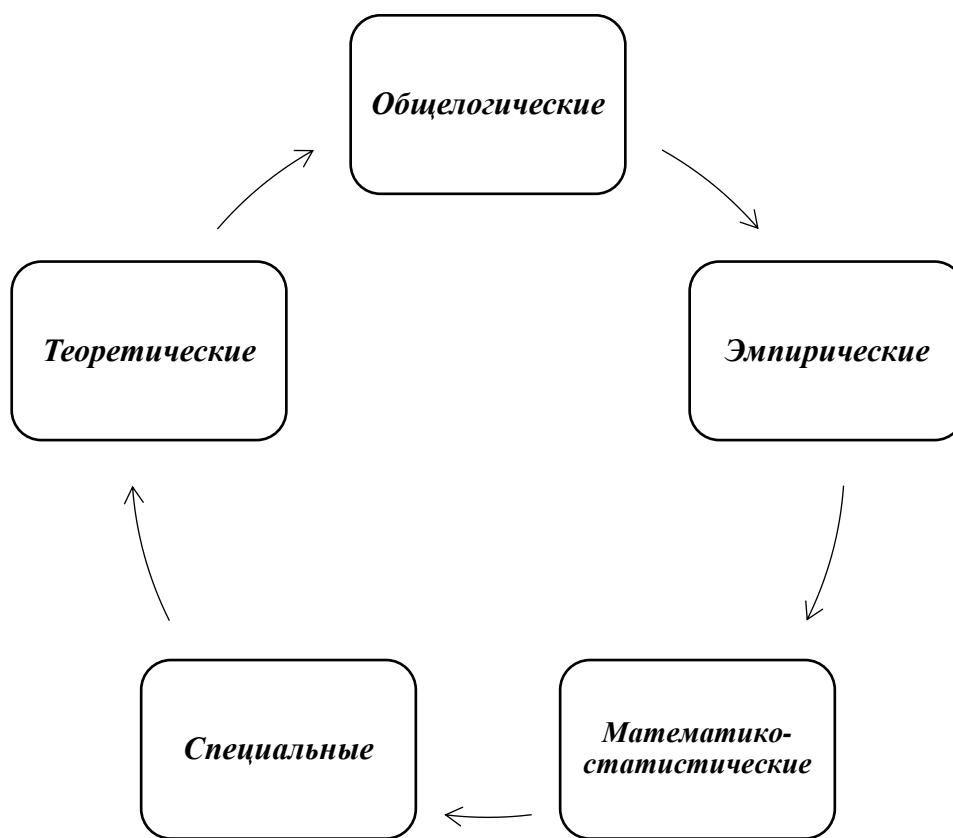
### **2.3.1. Методологическая основа исследования**

Методологической основой настоящего диссертационного исследования послужили диалектические понятия объективности и системности научного познания, а также структурно-системный подход к исследовательской и экспериментальной деятельности. Кроме того, использовался мировой научный и практический опыт в области подготовки квалифицированных бакалавров. При этом формирование системного подхода, рассматривалось как совокупность методов мышления, ориентированного на формирование целостной системы, применяемой в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры и спорта. (Платонов, 2001; Матвеев, 2010; Черникова, 1980; Бангларад-Левин, 1980; Абаев, 1981; Каштанов, 2007; Передельский, 2008; Микрюков, 2009; Катанский, Касьянов, 2013; Аяма Масутацу, 2019 и др).

### 2.3.2. Методы исследования

Методика исследования настоящей диссертационной работы была predetermined совокупностью эмпирических, логических и системных подходов к исследованию, на основе, материалов научных и документальных источников, компьютерной сети Internet, педагогических исследований и экспериментов.

Все используемые методы можно систематизировать в следующие несколько групп (рис. 1).



**Рисунок 1.** Классификация методов научного исследования

*А. Общелогические:*

- Синтез — сбор в единую систему отдельных элементов исследуемого предмета.
- Анализ — расчленение объекта исследования на несколько частей и сторон для более подробного изучения.

- Аналогия — проведение сравнительного анализа для получения знаний о предмете или явлении путем соотношения со сходными.

- Абстрагирование — выделение в предмете определенных свойств, допускающих исключение из поля зрения других сторон и признаков.

- Индукция — рассмотрение различных факторов для последующего объединения их в общий вывод.

- Дедукция — движение мысли от общего видения предмета к частному, выделение определенных элементов и характеристик.

#### *Б. Теоретические:*

- Аксиоматический метод — способ получения знаний о предмете путем выведения утверждений не требующих доказательств.

- Гипотетический метод — использование в исследовании научной гипотезы.

- Метод формализации — подход в научном исследовании, заключающий явление или предмет в знаковую форму искусственного языка: математики, физики и т.п.

- Метод восхождения от абстрактного к конкретному — базирующийся на поэтапном переходе от абстрактного знания к конкретному, который прослеживается в ходе видоизменения и развития объекта исследования.

- Исторический метод — всестороннее изучение исследуемого предмета или явления, при котором становится очевидной логика его развития, подразумевающий хронологическое рассмотрение объекта.

- Классификационный метод систематизирующий информацию по специальным категориям в зависимости от их общих характеристик.

#### *В. Эмпирические:*

- Наблюдение — как вид познания, направленный на восприятие предметов и явлений посредством органов чувств.

- Описание — определение характеристик предмета или явления, которые фиксируются через наблюдение и измерение.

- Измерение — установление отношения одной из величин путем сравнения её со стандартным признаком.

- Сравнительный эксперимент — оказывающий непосредственное воздействие на изучаемый предмет либо искусственное воссоздание явления, в рамках которого анализируется выдвигаемая гипотеза.

- Моделирование – метод научного познания, сущность которого заключается в замене изучаемого предмета или явления специальной аналогичной моделью (объектом), содержащих существенные черты оригинала. Таким образом, вместо оригинала исследования эксперимент проводят на модели, а результаты исследования распространяют на оригинал.

*Г. Специальные методы (специфические для социальных и гуманитарных наук):*

- анализ документов;
- опросы, интервью, анкеты;
- библиографические методы;
- метод экспертных оценок;
- педагогические наблюдения;
- педагогические тестирования и др.

*Д. Математико-статистические:*

- Вариации, корреляции, факторный и другие виды анализа, для проверки гипотез и т.д.



### **III. АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Апробация результатов исследований. Материалы результатов экспериментальных исследований были использованы при подготовке бакалавров-каратистов в КазАСТ. Они нашли свое применение в учебном процессе образовательной программы «Физическая культура и спорт», на кафедре «Бокса, тяжелой атлетики и восточных единоборств» Казахской академии спорта и туризма.

На основании изученной литературы, теоретического анализа и практических экспериментов мы считаем, что основными направлениями интеграции древних и современных боевых искусств в контексте разработки учебных программ для студентов являются: методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств, методы психофизической подготовки, единая программа физической, технической, психической, тактической и теоретической подготовки. В связи с этим, можно определить следующие основные средства интеграции:

- Унифицированная программа технической подготовки - освоение основных групп технических приемов;
- Унифицированные комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования кондиций;
- Унифицированные комплексы разминки;
- Унифицированные комплексы дыхательных практик;
- Унифицированные комплексы медитативных практик.

В этом плане были проведены два основных педагогических эксперимента:

- Педагогический эксперимент в связи с технической подготовки студентов восточных единоборств;
- Педагогический эксперимент с применением медитативно-дыхательных практик.

В данной главе диссертации анализируются результаты этих экспериментов.

### *3.1. Анализ экспериментально обоснованных интеграционно-инновационных основ технической подготовки в боевых искусствах, включая каратэ*

Многолетняя история преподавания боевых искусств в КАСТ свидетельствует о необходимости интеграции традиционных и современных боевых искусств, а также самих боевых искусств при разработке и реализации учебных программ. Эта проблема, как видно из всего, что было представлено в данной диссертации, является сложной и многоуровневой. Другим направлением реализации интеграции может стать техническая подготовка обучаемых. Это означает, что эффект от интеграции с точки зрения используемых технических средств должен быть экспериментально подтвержден.

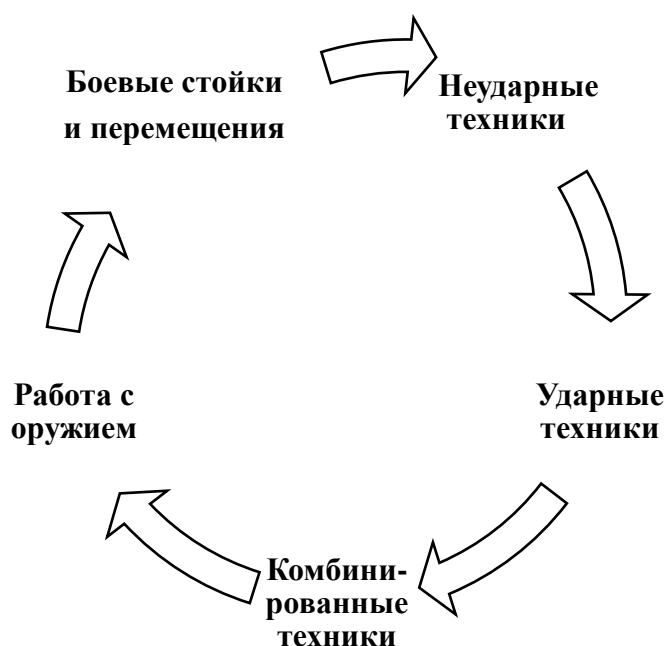
В качестве основного инструмента реализации интеграционного подхода в процессе технической подготовки в единоборствах мы предлагаем включить в методику обучения профилирующие движения. Таким образом, в большей степени будет использован положительный перенос двигательного навыка.

Для целей подобного эксперимента были выделены основные структурные группы технических приемов, которые в той или иной степени характерны для всех боевых искусств (рис. 2).

Более подробная систематизация представлена на рис. 3. Она включает следующие технические приемы: стойки, виды передвижения, прыжки, падения, захваты, броски, болевые приемы, блоки, удары руками, удары ногами, подсечки, связки, форма, договорной спарринг, свободный спарринг, приемы с оружием и др.

Применение интеграционного подхода в плане технической подготовки в спортивных единоборствах целесообразно осуществлять на основе биомеханических особенностей движений каждой структурной группы. Для того чтобы установить эффект такого подхода, был проведен эксперимент, в котором приняли участие 52 студента-мужчины КАСТ. Все они дали информированное согласие на участие в исследовании. Испытуемые были разделены на две группы - экспериментальную и контрольную. Разделение осуществлялось при условии, что в каждую группу должны попасть участники со схожими спортивно-техническими навыками и качествами. Еще одним важным моментом является использование метода экспертной оценки для определения качества

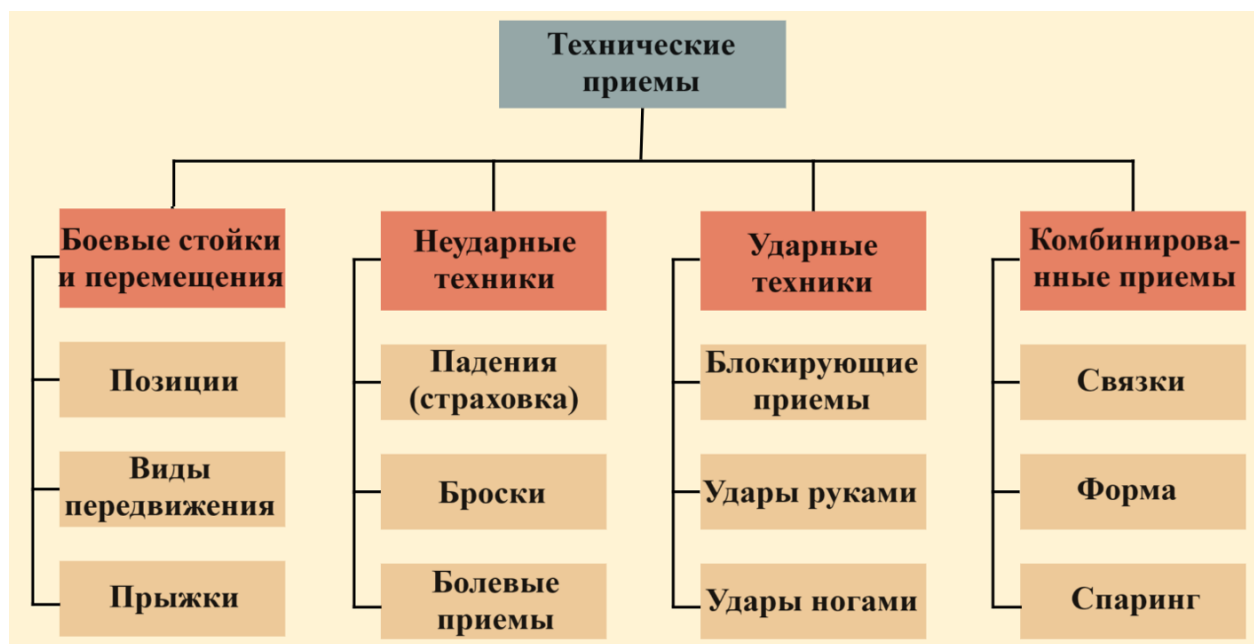
выполнения технических приемов. В качестве контрольных упражнений были выбраны следующие 6 приемов: передвижение в высокую боевую стойку с проскальзыванием вперед, назад и в сторону (КУ 1); падение на спину (КУ 2), бросок через пояс (КУ 3), прямой удар левой и правой рукой на среднем и высоком уровне (КУ 4), круговой удар - маваше гери (КУ 5), комбинация левого и правого прямого удара и джодан маваше гери с правой ноги или эквивалентно (КУ 6). Контрольные приемы выполнялись и оценивались до и после эксперимента. Продолжительность эксперимента составила три месяца. Он включал в себя обучение технике экспериментальной группы с использованием профилированных движений для каждой из структурных групп. В контрольной группе обучение проходит в стандартном режиме, путем отработки определенной техники, характерной для данного стиля. Оценка проводилась экспертной комиссией из трех человек, председателем которой был Толгар Ахмадиев. Для этого использовалась 10-балльная система оценки.



**Рисунок 2.** Основные структурные группы технических приемов в боевых искусствах

Полученные результаты были систематизированы в таблицах и затем подвергнуты статистической обработке. Статистическая обработка включала вариационный анализ, тест Шапиро-Уилка и t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

Данные, полученные на обоих этапах педагогического эксперимента, в обобщенном виде представлены в табл. 1, 2 и на рис. 4.



**Рисунок 3.** Более детальная классификация технических приемов

**Таблица 1.** Результаты педагогического эксперимента, включающего выполнение шести контрольных упражнений для оценки технических навыков

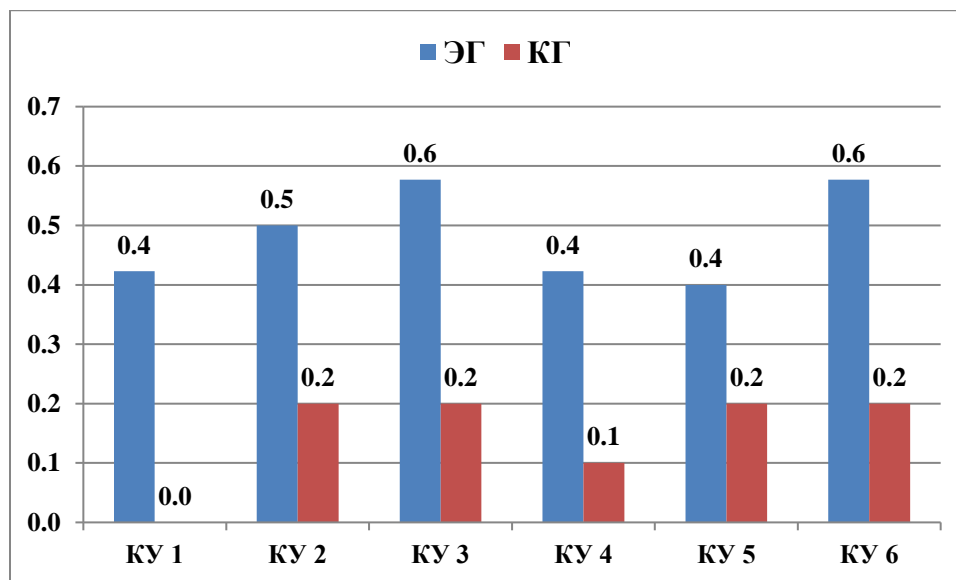
Параметры	ЭГ 1		КГ 1		<i>p</i>	ЭГ 2		КГ 2		<i>p</i>
	<i>X</i>	<i>S</i>	<i>X</i>	<i>S</i>		<i>X</i>	<i>S</i>	<i>X</i>	<i>S</i>	
<i>KY 1</i>	6.9	1.2	6.7	1.2	0.41	7.3	1.0	6.7	1.1	0.04
<i>KY 2</i>	5.6	1.1	5.5	1.1	0.90	6.1	0.9	5.7	0.9	0.11
<i>KY 3</i>	5.3	1.1	5.3	1.0	1.00	5.9	1.1	5.5	0.9	0.14
<i>KY 4</i>	7.2	0.9	7.0	0.9	0.36	7.6	0.8	7.1	0.8	0.02
<i>KY 5</i>	5.3	1.0	5.3	1.0	0.89	5.7	1.1	5.5	0.9	0.42
<i>KY 6</i>	5.4	1.1	5.5	1.3	0.73	6.0	1.1	5.7	1.2	0.47

При сравнении результатов каждой группы между двумя этапами эксперимента статистически значимые значения были обнаружены в экспериментальной группе по всем изучаемым переменным, а в контрольной группе - только по третьему, пятому и шестому контрольным упражнениям. Сравнение результатов между двумя группами показало, что

на первом этапе педагогического эксперимента не было зафиксировано статистически значимых значений. На втором этапе они были обнаружены только для первого и четвертого контрольных упражнений.

**Таблица 2.** *Различия прироста баллов оценки технических навыков для двух групп по шести контрольным упражнениям*

Разница в приросте	
КУ 1	0.4
КУ 2	0.3
КУ 3	0.4
КУ 4	0.3
КУ 5	0.2
КУ 6	0.4



**Рисунок 4.** *Диаграмма прироста баллов оценки технических навыков для двух исследуемых групп по результатам шести контрольных упражнений*

На основе различий, зафиксированных в двух группах между начальной и конечной оценкой технического уровня, были определены и различия в приращениях (табл. 8). Из сравнения приростов можно сделать вывод, что приросты в экспериментальной группе были больше, чем в контрольной, причем во всех контрольных упражнениях.

Можно резюмировать, что результаты, полученные в ходе проведенного педагогического эксперимента, являются ожидаемыми. Важно подчеркнуть, что процесс интеграции не означает игнорирования индивидуальных особенностей технических приемов различных структурных групп в разнообразных видах единоборств - традиционных и современных. Интеграция в области технической подготовки должна рассматриваться в нескольких направлениях - унификация программных требований, спортивной техники и используемых методических средств. В дальнейших исследованиях в этом интеграционном направлении автор намерен использовать метод биомеханического анализа для более объективной оценки качества выполнения технических приемов, а также для разработки более эффективных профилирующих упражнений.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что применение интегративного подхода в технической подготовке занимающихся боевыми видами спорта оказывает благоприятное воздействие. Несмотря на то, что различия в исследуемых двух способах воздействия не очень велики и не все полученные результаты статистически значимы, сделанный вывод заслуживает внимания специалистов.

### *3.2. Анализ экспериментально обоснованных интеграционно-инновационных и медитативно-адаптивных основ подготовки в каратэ*

В ходе проведенных исследований, анализируя оценки экспертов, автор диссертации столкнулся с мнением многих специалистов, утверждающих, что еще в глубокой древности, впрочем как и в настоящее время, культивация медитативных техник в восточных единоборствах достаточно сложный и многогранный процесс. В своих научных трудах еще в глубокой древности хорошо известный на Востоке философ Конфуций, пожалуй, одним из первых обратился к медитативной дыхательной подготовке. Он утверждал, что прежде всего необходимо с помощью фиксированного дыхания привести ум в состояния полного покоя. Только после этого организм человека получит возможность наполниться энергией и возможностью для развития.

Совершенствование мастерства студентов-каратистов, предполагает применение обучения, на основе интегрированных методик по изучению и объединению древнего боевого искусства Востока с современными спортивными единоборствами. Как правило, на начальном этапе занимающихся восточными единоборствами, в частности в каратэ,

привлекает исключительно умение защищаться и нападать. Осознание смысла и действий, происходящих в современном будокане основаны на гуманном отношении каратистов друг к другу. Во время тактильного контакта в кумитэ каратэки начинают познавать роль и значение соответствующего нравственного воспитания, особенно в процессе совершенствования мастерства. Последующее погружения в единоборства Востока неизбежно приводит к убеждению, что возможности воздействия человека на свой характер, волю, и физические кондиции не ограничены. Нет иных пределов в стремлении к совершенству, чем те, которые человек определяет сам одновременно совершенствуя себя.

Восточная философия и психология рассматривают медитацию как особое мировосприятие, и присущая человеку психическая способность к самовыражению, погружению индивидуальной личности в космическую пустоту <...> На этой основе сформировались техники трансцендентальной медитации. Их источниками являются различные течения и духовные практики буддизма: Чань, Дзен, Даосизм, Синто <...> Трансцендентальная медитация Махариши Махеш Йоги, Шри Ауробиндо, Бхоагаван Шри и др.

В отличие от восточных, современные западные исследователи в целях повышения функционально-спортивных качеств в процессе медитирования, рекомендуют обращать внимание на интуицию и экстрасенсорику человека. Этому мнению придерживаются известные западные специалисты Роберт Кейт, Роберт Ротха и К. Г. Юнг, являющиеся последователями современной трансцендентальной, а также аналитической медитации. Они утверждают, что «Благодаря медитированию включается именно тот глубинный пласт психики, управляемый бессознательными программами поведения, в основе которого лежат инстинкты. Однако подобное подключение инстинкта к сознанию происходит не спонтанно, а путем мощной волевой концентрации, внимания субъекта на каком-то предмете медитирования. Сознание во время медитации не подавляется инстинктом, а наоборот обогащается им как природным ресурсом психической активности. Это делает медитацию действенным методом психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, а также эффективным методом восстановления организма даже после высокой нагрузки».

Между тем, применение медитации в спорте требует прежде всего концентрации всего организма и только затем очищение разума. В соответствии с имеющимися

практиками это как бы приостанавливает сознания: человек перестает осознавать время, пространство, причинно-следственные связи. Рассуждая об этом Чак Норрис в своей книге «Тайная сила внутри нас», изданной в Болгарии в 1998 году, совершенно справедливо обращает внимание на следующее:

«Ключом к медитации является управление дыханием. Главная задача дыхательных медитаций — сфокусироваться на дыхании и наблюдать за вдохами и выдохами до тех пор, пока ум не начнет успокаиваться. Прежде всего необходимо контролировать дыхание через простые упражнения. Каждое учебно-тренировочное занятие следует начинать с дыхательных упражнений, способствующих согреванию и расслаблению тела. Очень важно следить за самим течением дыхания, потому что его концентрация является важным элементом медитации. Если удерживать разум на том, что происходит, он успокаивается. Концентрация на дыхании представляет собой ключ к медитации. Медитативные технологии предполагают совершать дыхательные движения сознательно и под определенный счет. Вдох делается медленно, а выдох с небольшим усилием» (Норрис, 1998).

По данной научной повестке автор диссертации провёл первый педагогический эксперимент, в котором решалась задача по обоснованию мотивационной и адаптивной составляющих, в процессе обучения сопряженных с применением соответствующий медитативных техник. По мнению наиболее известных специалистов в этом вопросе «мотивация, является мощным детерминирующим фактором, мобилизирующим спортсмена на осуществление ежедневных многолетних физических и психических нагрузок в условиях напряженной мышечной деятельности. Глубокое осознание регуляторных механизмов мотивации спортивной деятельности позволяет спортсмену максимально мобилизовать и самореализовать свои потенциальные возможности и способности. В основе такой мобилизации лежат личностные факторы управления и регуляции деятельности. В широком диапазоне разнообразия этих личностных факторов имеются такие, которые отражают особенности конкретной деятельности, специфику условий ее осуществления и целенаправленности» (Хекхаузена, 2003; Ильина, 2003; Яковлева, 2007; Vallerand, 2007).



Перед началом экспериментов все испытуемые прошли обследование для определения мотивационной направленности личности (методика Т. Элерса, 2001), позволяющей изучить ценностные мотивации студентов к активным занятиям каратэ. Причем, экспериментаторы сочли необходимым несколько модернизировать данную методику, включив в перечень мотивационных ценностей 5 новых, связанных с занятиями физической культурой и спортом.

Суть первого эксперимента сводилась к следующему. В двух, сформированных по рандомизированному принципу группах студентов-каратистов обоих гендеров (экспериментальной и контрольной), в течение 2020-2021 учебного года проводились учебно-тренировочные занятия с применением медитативных методик. Затем, в ходе обучения определялась эффективность их влияния на наиболее важные и соответствующие индивидуальным качествам, студентов, специализирующимся в каратэ, в целях совершенствования образовательной подготовки в период обучения в вузе. К ним мы отнесли следующие спортивно-тренировочные качества студентов: мотивационная и адаптационная составляющие, быстрота реакции, волевые качества, спортивное мастерство. В группах исследовались находились студенты третьего и четвертого курсов, по 10 юношей и по 6 девушек в каждой. В экспериментальной группе обучение предусматривало обязательные медитативные технологии перед каждым занятием, а в контрольной — студенты обучались по стандартной образовательной программе, не предусматривающей дыхательную медитативную подготовку в период разминки.

Взяв за основу медитативно-адаптивные техники, применяемые в прошлом и, интегрировав их, в современные образовательные методики подготовки каратистов мы получили данные, зафиксированные с помощью инновационного научного оборудования в Научно-исследовательском институте спорта Казахской академии спорта и туризма. Эксперименты с помощью медитативно-адаптивных практик, рассматриваемых в рамках настоящего исследования, автор осуществлял в разных возрастных группах, занимающихся современным каратэ, как до, так и после его поступления в докторантуру PhD. В зоне его внимания находились:

1. Студенты-спортсмены, обучающиеся в КазАСТ, на кафедре восточных единоборств.

## 2. Люди старшего возраста, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах.

При этом, вид и стиль каратэ определялся в зависимости от возраста, физиологических показателей, а также изменений защитно-компенсаторных функций, энергетических ресурсов, и стабильности состояния испытуемых. В первой из вышеназванных групп предлагались занятия по кумитэ (контактному каратэ). Во второй возрастной группе занятия проводились ката (бесконтактный вид каратэ).

Опросник Т. Элерса включал 32 суждения, на которые испытуемый отвечал: «да» (+) или «нет» (-). За 19 суждений с ответом «да» и 6 суждений с ответом «нет» испытуемому начислялся один балл. Семь ответов не оценивались. В ходе экспериментов с каратистами им задавались вопросы, позволяющие при ответах оценивать силу мотивации и адаптации их организма к достижению успешного обучения в вузе. Данная методика позволила косвенно выйти на некоторые психологические параметры профессионализма бакалавров. В этих целях были применены следующие ключи и нормы исследований.

Высокий уровень стремления к успешному овладению основными понятиями будущей профессии определялся количеством совпадений на вопросы с соответствующими ключами под маркировками (+) и (-). Ответы с маркировкой (+) находились под номерами 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 32. Ответы с маркировкой (-) находились под номерами 5, 10, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31.

Полученные данные свидетельствуют, что ранее выявленные исходные показатели уровня мотивационно-адаптационной установки в процессе учебно-тренировочной деятельности отобранных испытуемых в обеих группах находились примерно на одном, среднем уровне (Таблица 3, Рисунок 5 и 6). После проведенных экспериментов эти показатели несколько повысились в обеих группах. Однако в экспериментальной группе прирост уровня мотивации был выше, чем в контрольной группе при  $P < 0,05$ . Таким образом, выявленные данные подтверждали, что овладение медитативными технологиями позитивно влияют на психологическую сферу студентов-единоборцев, повышая степень их мотивации и адаптации к систематическим учебно-тренировочным занятиям. Все это приводит к росту достижений в учебе и в спорте. Таким образом, удалось установить достоверную взаимосвязь между качественными медитативными технологиями с

мотивационными и адаптационными функциями, как методом и средством подготовки бакалавров в вузе.

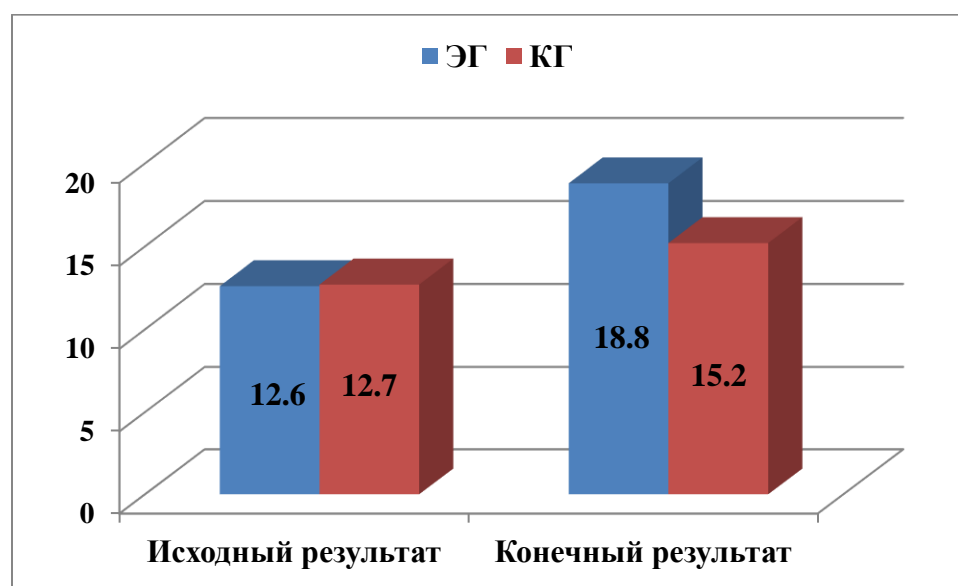
Как известно, на организм занимающихся медитацией влияют разные по силе и длительности воздействия от умеренных до высоких или даже экстремальных. В подобных условиях организм функционирует за счет перестройки физиологических механизмов саморегулирования организма путем включения адаптационных реакций. Уровни индивидуальных адаптационных реакций организма отражают результаты процессов приспособления, сопровождаются достижением необходимого устойчивого уровня активности функциональных систем, органов и тканей за счет включения физиологических механизмов, позволяющих обеспечить длительную активность, поддерживать постоянство внутренней среды и жизнедеятельности, занимающихся.

**Таблица 3.** *Влияние систематических медитативных практик на уровень мотивационных и адаптационных реакций в процессе обучения в вузе студентов, специализирующихся в каратэ.*

Группа	n	Уровень мотивационной и адаптационной составляющей (баллы)				Разница между группами
		исходный		конечный		
		X	S	X	S	P
Экспериментальная	35	12,6	1,4	18,8	1,9	P < 0,05
Контрольная	35	12,7	1,3	15,2	2,1	
P		P > 0,05	—	P < 0,05	—	—

Специфическая мотивация, равно как и адаптация при выполнении конкретных физических упражнений по объему нагрузки, интенсивности или вида единоборств, сопровождается структурно-пластическими и энергетическими процессами, которые обеспечивают более экономный способ функционирования систем организма, но в

основном в тех условиях внешней среды, к которым он приспособился. У занимающихся после каждого поединка снимались показатели, характеризующие потенциал организма. Статистический анализ показателей осуществлялся в соответствии с критериями надёжности и информативности по совокупности данных, включающих расчеты таких показателей как стандартные отклонений, и коэффициенты вариаций. Количественные значения регуляторных систем организма представляли интерес, как для занимающихся, так и для тренеров.



**Рисунок 5.** *Диаграмма, визуализирующая результаты применения медитативных практик на уровне мотивационных и адаптационных реакций обучающихся*

Изменения физиологических показателей позволили оценить реакции организма по данным адаптационного потенциала. К ним мы отнесли количественные изменения состояния систем организма, защитно-компенсаторные функции, силу воздействия энергетических ресурсов, стабильности состояния занимающихся ката. Количественные значения регуляторных систем организма представляют интерес, как для занимающихся, так и для их тренеров. В ходе занятия было установлено определённое воздействие на иммунную систему. С помощью анкетирования занимающихся отмечалась мобилизация энергетических резервов организма.



**Рисунок 6.** Круговая диаграмма, показывающая рост в двух группах

Кроме того, проведённые экспериментальные исследования позволили установить, что при обучении в вузах бакалавров-каратистов следует применять методики, интегрированные к целям и задачам современного обучения не только для профессиональной подготовки преподавателей, но и тренеров, которым предстоит работать с различными возрастными группами населения. В подобных случаях, медитативные техники, применяемые при изучении традиционного (кумитэ) и современного бесконтактного каратэ (ката), как правило, способствует более успешному и безопасному овладению рассматриваемых нами технологий и, соответственно, позитивно влияют на состояние здоровья занимающихся

В настоящем диссертационном исследовании была изучена психологическая реакция организма студентов на применение медитативно-адаптивных технологий в процессе учебно-тренировочной деятельности. Центральным направлением данной программы является формирование двигательных представлений в процессе освоения образовательных программ. На основании математического анализа статистических данных был сделан вывод о том, что за анализируемый период времени, произошли существенные сдвиги в сторону повышения уровня саморегуляции. Таким образом, использование медитативных методик, способствует повышению технической слаженности и психологической выдержанности обучающихся, тем самым процесс обучения приёмам

регуляции психических состояний значительно повышает эффективность занятий по физической культуре.

Результаты, полученные в ходе исследований, подвергались статистической обработке, позволившей выявить количественные и качественные характеристики корреляционных взаимосвязей между изучаемыми показателями, определяющими особенности функционального состояния спортсменов. Вышеобозначенное послужило основой для моделирования функционально-типологического профиля оптимального функционального состояния спортсменов в зависимости от особенностей вегетативного обеспечения деятельности сердечно-сосудистой системы, являющейся одной из основных систем, лимитирующих и регламентирующих работоспособность каратистов.

- Было установлено, что дыхательная медитация способствует синхронизации мыслей и движений, создать баланс материального и духовного. Движения начинаются и продолжаются после каждого вдоха и выдоха.

Сравнительный анализ данных, полученных в начале, в середине и в конце второго эксперимента показывают, что у испытуемых были зафиксированы:

- Положительная динамика показателей общей физической подготовки;
- Определённая, хотя и незначительная активизация двигательных функций;
- Повышение защитно-компенсаторных функций организма.

Второй эксперимент автор настоящего диссертационного исследования проводил с занимающимися старшего возраста в Центре долголетия города Алматы. Фиксация и обработка полученных данных осуществлялась в течение шести месяцев 2020 года осуществлялась автором и бакалаврами-выпускниками КазАСТ, в процессе оздоровительных занятий с пожилыми людьми на занятиях по «ката» бесконтактному каратэ в трёх спортивных секциях: «Секреты долголетия», «Движения — жизнь» и «Путь Будды». Они охватывали различные методики оздоровительной деятельности, в том числе с помощью медитативных технологий. Применение подобных теоретических и практических методик включали проведение мастер-классов по адаптивной лечебной физической культуре, с применением адекватной нагрузки на организм пожилых людей, а также занятия

лечебной йогой и скандинавской ходьбой по терренкуру в целях улучшения физической активности и реабилитации организма занимающихся.

В основе концепции медитативной составляющей оздоровительной системы лежат нормы психосоциального поведения в процессе функционирования биоэнергетического поля человека. Основным постулатом всех восточных духовно-оздоровительных систем является утверждение о том, что человек обладает огромной потенциальной энергией для своей духовной и физической трансформации, которую на Востоке называют Кундалини. Активизация данной энергии выводит человека на следующий эволюционный уровень - уровень вибрационного сознания, это позволяет диагностировать состояние собственного биоэнергетического поля и даже состояние биоэнергетического поля других людей. Состояние биоэнергетического поля человека зависит не столько от его физического состояния, сколько от образа мыслей, семейных взаимоотношений, социального поведения. Гармонизация биоэнергетического поля приводит к повышению уровня всех аспектов здоровья: физического, психического, социального, биоэнергетического, духовно-нравственного» (Агеевец, Састамойнен, 2004).

В целях более объективной оценки, полученной по итогам проведенных экспериментов, занимающиеся в оздоровительных секциях были поделены на две возрастные группы: 53-60 лет и 62-69 лет. Контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществлялся с помощью современных тонометров OMRON (Япония), фиксирующим показатели артериального давления и частоту сердечных сокращений при проведении занятий с применением медитативных практик. Особенности адаптации организма, занимающихся ката, определялись также с помощью использования компьютерной диагностической системы «Адаптолог-Эксперт».

Данная диагностическая система способна выявлять закономерности изменений физиологических показателей, позволяющих оценивать реакции организма по данным адаптационного потенциала, к общему количественному изменению показателей, характеризующих состояние организма, защитно-компенсаторных функций, энергетических ресурсов, значений регуляторных систем и, тем самым позволяет рекомендовать схемы коррекции физиологического состояния организма. Проведение экспериментальных замеров с помощью вышеназванных приборов в процессе овладения

медитативными технологиями позволили установить уровни индивидуальных адаптивных реакций организма, а также уровни активности функциональных систем, занимающихся за счет включения физиологических механизмов, позволяющих поддерживать постоянство внутренней среды в измененных условиях.

В тоже время скоростно-силовые качества оставались на прежнем уровне, объясняющимися возрастными факторами занимающихся. Сравнение показателей общей физической подготовленности, наблюдаемые в начале эксперимента у субъектов старшего возраста, были относительно однородны и не достигали каких-либо критическо-значимых изменений.

По итогам проведённых экспериментальных исследований нами был подготовлен краткий перечень дыхательных упражнений. Он, на наш взгляд, наиболее целесообразен к применению при занятиях медитативно-адаптивными практиками, причём как по итогам первого, так и второго экспериментального исследования.

В целях полноценного осознания и совершенствования дыхательных медитаций в разработанном автором диссертации и сформулированных в кратком перечне дыхательных упражнений для студентов вузов рекомендуется:

- В процессе выполнения медитативных упражнений следует избегать побочных симптомов. Почувствовав даже легкое головокружение необходимо вернуться к обычному ритму дыхания, затем повторить упражнения постепенно повышая частоту дыхания.

- Перед началом упражнений внимательно осмотрите выбранный объект, оцените его форму, цвет и другие детали. Дотроньтесь до объекта фокусирования. Постарайтесь почувствовать его энергетический потенциал. Внимательно оцените своё эмоциональное состояние.

- Применять медитативные практики с целью повышения эффективности физической психологической, волевой и профессиональной подготовки, как будущих преподавателей физвоспитания, так и тренеров.

- Внедрять в современном Казахстане интегративно-медитативные технологии в сфере педагогической образовательной подготовки как одну из приоритетных задач, по привлечению населения к здоровому образу жизни.



Таким образом, для достижения оптимального состояния занимающихся был осуществлен дифференцированный подбор интегративных методик управления образовательной и оздоровительной подготовки каратистов.

Полученные данные, кроме всего прочего подтверждают целесообразность, достоверность и результативность проведённых педагогических экспериментов, а также их соответствие целям и задачам научных исследований.

#### **IV. ИНТЕГРАЦИОННО-АДАПТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАРАТЭ**

Переход на инновационную систему обучения студентов по Образовательной программе «ФКиС» предполагал совершенствование педагогического процесса с пересмотром планирования учебных программ подготовки, а также реформированием и обновлением всей организационной структуры, методов, технологий и, соответствующих методик преподавания. Все это способствовало повышению квалификации и профессионализма, в решения вопросов по рациональному сокращению аудиторных часов с акцентом на самостоятельную работу бакалавров и, соответственно, увеличение часов на производственную практику, разработку и внедрение в обучение новых педагогических технологий. Кроме того, сокращение числа аудиторных часов и увеличения объема самостоятельной работы студентов вызвало необходимость поиска инновационных подходов и дистанционных методов обучения.

##### **4.1. Инновационная образовательная подготовка бакалавров-единоборцев в КазАСТ**

В 2003 году, когда Казахстан присоединился к Болонской системе образовательной деятельности в КазАСТ заработала программа европейской процесса по бакалавриату и магистратуре, основные положения, которых были разработаны с учетом инновационных принципов и систем прохождения учебных дисциплин, потребовавших не только интеграции имеющихся, но и разработки существующих и обновленных образовательных методик.

Выполнение основных целей Болонского процесса потребовало:

- повышения мобильности студентов и преподавателей университетов разных стран;

- улучшения качества высшего образования;
- развития системы life-long learning, позволяющей учиться, доучиваться и переучиваться в любом возрасте.

#### *4.1.1 Нормативно-структурная составляющая образовательной подготовки*

С течением лет, традиционные средства и методы развития как массового спорта, так и спорта высших достижений, подготовка в вузах для этих целей профессиональных преподавателей и тренеров исчерпали себя. Это потребовало оптимизировать образовательные системы физического воспитания и спорта, включая национальные, инклюзивные и нетрадиционные. Ещё в Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005 годы отмечалось: «Для успешного решения проблем развития массовой физической культуры и спорта высших достижений необходимо обеспечить отрасль тренерско-преподавательскими кадрами с учетом введения новых специальностей (восточные единоборства, национальные и прикладные виды спорта, народные игры), а также совершенствовать систему подготовки и переподготовки работников физической культуры и спорта» (Ахметов и др., 2006).

Следовательно, мы правомочны сделать вывод о том, что:

- Во-первых, восточные единоборства и национальные виды спорта имеют в Республике Казахстан вполне официальный статус в системе организационных мероприятий по улучшению физического воспитания населения и спорта высших достижений.

- Во-вторых, определенное место в системе высшего образования РК должна занимать новая, сформированная, в том числе, на основе наследия древних восточных культур, боевых искусств и национальных видов спорта, концепция подготовки специалистов в области тренерско-преподавательской деятельности.

С получением суверенитета в Казахстане началось реформирование системы образования, включая концепцию развития теории, методики, интеграции и терминологии, связанной с вопросами физического воспитания. В значительной мере данная проблематика коснулась подготовки в вузах бакалавров, по восточным единоборствам, а также переподготовки преподавателей и тренеров с высшим образованием, в том числе и по каратэ. Однако проблема комплексной образовательной подготовки бакалавров, особенно по единоборствам Востока, по-прежнему актуальна. На сегодняшний день при обучении в

вузах Казахстана решение данной проблемы возможно лишь с помощью специально разработанной программы обучения, учитывающей интеграцию и совершенствование спортивно-педагогического мастерства, включающей средства медитативной подготовки, а также знания бакалаврами терминологических основ современного каратэ, в том числе и на казахском языке.

Проблематика представленного диссертационного исследования предопределена с одной стороны, возросшей потребностью, с другой — существенной необходимостью использования в настоящее время потенциальных возможностей, интегрированных древних боевых искусств Востока, включая каратэ с целью воспитания не только отдельно взятой личности, но и социума в целом. Тем более, что в Республике Казахстан, уверенно шагнувшей в 30-летие своей государственности, реализация упомянутых выше задач осуществляется достаточно давно (практически с 30-х годов прошлого века). На основе официальных нормативных документов, основные положения которых в настоящее время отражены в Законе Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» (2014 г.) ; в Государственных программах развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан за 1996-2000гг., 2001-2005гг., и 2007-2011 гг.; в «Отраслевой программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011-2015 гг.»; в Указе Президента Республики Казахстан от 11.01.2016. №168 об утверждении «Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 г.» в Стратегической программе «Казахстан-2030».

Кроме того, при подготовке диссертации автор опирался на:

Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 7 июля 2007 года № 3019-ІІ;

Закон Республики Казахстан «О государственной молодежной политике в Республике Казахстан»;

Государственную программу развития образования в Республике Казахстан на 2011-2020 гг;

Государственную программу развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Казахстан на 2011-2015 гг.»

*4.1.2 Концепция интегрированной образовательной подготовки в КазАСТ бакалавров, специализирующихся в единоборствах Востока*

Инновационная образовательная программа по специализации «Восточные единоборства» предусматривает подготовку бакалавров высокой квалификации, обладающих знаниями по теории, методике обучения и тренировки, по овладению техникой, практическими умениями и навыками. Это крайне важно для профессиональной педагогической деятельности преподавателя и тренера, а также владения знаниями и умениями по организации оздоровительной работы среди различных слоев населения, в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек у обучающихся в образовательных учреждениях всех типов и видов, определенная часть из которых апробирована и изложена в настоящей диссертации.

Современные единоборства Востока также подвержены различным новациям и требуют особого внимания в процессе подготовки специалистов, владеющих инновационными методиками работы с занимающимися. В связи с этим, весьма актуальной задачей является обучения студентов-единоборцев в вузах, а также обеспечение подготовки и переподготовки бакалавров в области восточных единоборств включая каратэ, с учетом имеющихся потребностей.

Программа курса обучения по каратэ, как одного из видов восточных единоборств, предусматривает изучение теории и методики тренировки, спортивно-педагогического мастерства, педагогических особенностей преподавания предмета, а также научных знаний, наличия современных спортивных сооружений и материально-технического обеспечения занятий. В инновационную программу обучения в КазАСТ входят:

*1) Основы теории тренерско-преподавательской деятельности в каратэ на этапе спортивного мастерства.*

- Особенности методики совершенствования техники и тактики в каратэ на этапе повышения высшего спортивного мастерства, в том числе:

- Закономерности и принципы учебно-педагогической и тренировочной деятельности высококвалифицированных каратистов.

- Методы профилактики травматизма и перенапряжения в процессе учебных и тренировочных занятий.

- Инновационные методы и средств совершенствования техники и тактики каратистов при обучении в вузе.

*2) Технология формирования психологической подготовленности каратистов, как объекта психического воздействия, включая:*

- Методы управления мотивацией каратистов высокой квалификации.
- Основы аутогенная тренировка и технология обучения каратистов медитативной саморегуляцией

*3. Физиологические особенности подготовки каратистов:*

- Специфическая характеристика утомления у каратистов во время ведения поединков.
- Особенности физиологических характеристик мышечной деятельности занимающихся каратэ.
- Физиологическое обоснование тренировочных нагрузок в спортивном каратэ.

*4) Методика построения эффективного тренировочного процесса в каратэ, рассматривающая:*

- Современные методы и средства общей физической подготовки каратистов.
- Инновационные методы и средства специальной физической подготовки каратистов.
- Современные подходы и методы психологической подготовке каратистов.
- Эффективные системы учебно-тренировочной деятельности

*5) Организация и планирование спортивной подготовки каратистов в вузе, в частности:*

- Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки.
- Построение программ тренировочной подготовки. Этапное планирование учебно-тренировочных и соревновательных процессов. Технология разработки индивидуальных планов подготовки.

- Общая и специальная физическая подготовка каратистов высокой квалификации.  
Современные подходы к общей и специальной физической подготовки каратистов.

*б) Особенности организации и судейства соревнований по спортивному каратэ на базе:*

- Современная интерпретация изменений в правилах судейства соревнований по каратэ и их роль в подготовке спортсменов высокой квалификации.

- Инновационных способов организации и проведения национальных и международных соревнований по спортивному каратэ.

На наш взгляд, в процессе изучения практико-ориентированного цикла Образовательной программы по каратэ следует акцентировать внимание на комплексах упражнений общефизической и специальной подготовки, направленных на развитие различных физических качеств каратистов — силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации и прочих качеств, которые классифицированы по уровню своей сложности, направленности действий, интенсивности выполнения в соответствии с возрастными особенностями и различным уровнем физической подготовленности занимающихся.

В процессе обучения в вузе на лекциях сообщаются основные сведения по истории развития единоборств Востока технике, тактики, системам подготовки начинающих и квалифицированных спортсменов, методике научно-исследовательской работы, организации и проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований.

Таким образом, переход на инновационную Болонскую систему подготовки специалистов содействовал совершенствованию мирового образовательного пространства, создав единую с точки зрения стандартов и правил, систему высшего образования. Эти стандарты позволили объединить национальные системы с международными. Несомненный плюс данной новации возможность академической мобильности, то есть обучения и преподавания в разных странах, причем без дополнительного подтверждения квалификации на индивидуальном уровне.

Всё это позволило автору диссертации сформировать основные вузовские компетенции для обучающихся в КазАСТ бакалавров каратэ (Рисунок 7).

**4.2. Тренерская деятельность и моделирование профессиональных компетенций как элемент процесса интеграции восточных единоборств, включая каратэ**

Тренерская деятельность в современном каратэ представляет собой специфическую область познания, изучающую её роль и место в социуме, а также методы, системы, процессы и закономерности её совершенствования, объективно выражающие основной характер деятельности тренера. Данная теория, равно как и все другие может развиваться в соответствии с социальными законами общества. Следует заметить, что пока не существует единого подхода к безусловному пониманию системы координат и точных рамок теории тренерской деятельности в каратэ. Это предполагает постоянное расширение научного поиска в различных направлениях спортивно-соревновательной и образовательной деятельности.

В процессе познания и развития научных исследований, связанных с физической культурой и спортом, сформировались специфические теоретические отрасли современной спортивной науки: методика спорта, истории спорта и спортивно-соревновательной деятельности, теория спортивной тренировки, социология физиология биомеханика спорта и другие. Интеграция научных направлений в области теории и практики различных видов спорта, включая каратэ актуализирует тренерскую деятельность и требует проведения исследований в том числе на стыке смежных научных дисциплин, а также концентрации усилий в процессе научных изысканий.

На современном этапе развития научно-практических знаний о физической культуре можно выделить, по крайней мере, три направления формирования общей теории физической культуры, сформулированное Н. Ю. Курмашевым.

1. Праксиологическое. В центре внимания исследователей, в этом случае, выступает деятельность, направленная на обеспечение телесно-духовного совершенствования личности.

2. Личностно-аксиологическое. Приоритетным основанием здесь становятся механизмы «врастания» человека в имеющуюся культурную среду и формирование физической культуры личности, как результат освоения духовных и материальных ценностей.

3. Антропо-педагогическое. В этом случае физическая культура используется в значении специфического фактора образовательно-воспитательного процесса, обеспечивающего развитие и саморазвитие человека (2009).

Важным методологическим моментом построения системы знаний в области тренерской деятельности является использование органично-целостного подхода, для которого типичными являются изучение не односторонних связей, а также их взаимодействие и взаимосвязи между различными элементами познания, при которых не только свойства системы определяются содержанием отдельных подсистем, звеньев, элементов, но и, характеристика последних зависит от интегральных свойств всей системы. Таким образом, при формировании теории тренерской деятельности два аспекта представления целостного явления — системный и элементарный — взаимосвязаны настолько, что определенная трактовка одного из них ведет к строго определенному толкованию другого. В результате система знаний приобретает новые качественные характеристики, создаются необходимые предпосылки для внедрения теоретических знаний в практику физической культуры и спорта.



**Рисунок 7.** *Инновационная модель профессиональных компетенций по специализации каратэ в КазАСТ*

Процесс создания и развития теории спорта неизбежно сталкивается с проблемой формализации тех либо других знаний. Рассматривая формализацию как процесс



систематизации и уточнения знаний, выявления взаимосвязи их элементов, методологического уточнения различных положений теории, необходимо уяснить, что полностью формализованы могут быть лишь элементарные теории с простой логической структурой и небольшим объемом понятий. Отсутствие строгой формализации знания в области теории подготовки бакалавров тренеров и спортсменов, особенно опирающейся на широкое применение математического аппарата, является отражением разработанности теории. Таким образом, теория тренерской деятельности не может быть полностью формализована в целом. Это, однако, не исключает возможности достаточной формализации, в том числе и математической, в отдельных обобщённых элементах теоретического познания.

Становление и развитие любых составляющих тренерской деятельности в каратэ во многом связаны с биологической (физиологической) деятельностью самого человека (спортсмена). Об этом еще в 1905 году говорил в своих трудах один из первых в России ученых в области спорта П. Ф. Лесгафт.

Не вызывает сомнения, что традиционные подходы к подготовке, физкультурников и спортсменов ориентированные преимущественно на развитие исключительно физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся, технико-тактические и педагогические умения и навыков, не обеспечивают формирование личности студента способной к спортивному самосовершенствованию, социализации, самопознанию, адекватной самооценке личностных притязаний, жизненных целей, потенциальных способностей, требований и запросов, общества и, в конечном итоге направленных на две основные функции современного спорта — имиджевую и оздоровительную.

Бурное развитие современных единоборств Востока привело к появлению достаточно ярких и отличающихся спортивных направлений, таких как карата, таеквондо, кикобоксинг, муай-тай, неопанкратион, рукопашный бой и др.

Между тем, культивация самосознания как фактора, обуславливающего функционирование организма спортсменов и развитие мотивации в спортивной и оздоровительной деятельности по-прежнему являются малоисследованными. Анализ и обобщение научно-методической литературы, а также данные тренерской практики свидетельствуют о существовании определённых противоречий между высоким уровнем

самосознания личности по развитию и формированию спортивной мотивации, с одной стороны, и, имеющимися проблемами взаимодействия самосознания и мотивации, с другой, связанных с интеграционными процессами по крайней мере в единоборствах Востока. В этой связи те, кто стремятся побеждать в соревнованиях, особенно высокого ранга, либо используют многовековые знания в оздоровительных целях и те, кто оказывают им в этом содействие должны с вниманием прислушиваться к рекомендациям спортивных ученых. Именно благодаря их исследованиям тренерская деятельность в том числе в каратэ, становится актуальной и востребованной.

На современном этапе наука преобразуется в один из ведущих факторов глобального развития самых различных сфер человеческой деятельности, в том числе физкультурно-спортивной. От оперативности внедрения в практику учебно-тренировочного процесса новых данных спортивной науки, смежных областей научно-технического прогресса, зависит эффективность подготовки спортсменов высокого класса (Абаев, 1981). Для изучения, разработки, обоснования и внедрения новых знаний в учебно-тренировочных и соревновательных процессах возникла необходимость в более полном привлечении научно-педагогических кадров к тренерской деятельности.

Профессиональная деятельность тренера по своей сути является педагогической со всеми ее функциями, психологическими особенностями и требованиями. Ее основное содержание заключается в менеджменте учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов. Тренеру также приходится решать целый ряд задач, связанных с оздоровительными, воспитательными, гигиеническими, социальными, спортивно-соревновательными целями своих подопечных.

Педагогические функции (учебная и воспитательная) проявляются в деятельности тренера специфично, в процессе непрерывного развития физических качеств, совершенствования спортивной техники, демонстрации двигательных действий, воспитание интереса к занятиям, формировании спортивного коллектива и управление им, воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность, отбора занимающихся, организации сборов и соревнований, обеспечения психологической подготовки и т. д. Характеризуя психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности тренера, следует выделить взаимосвязь знаний по формированию структуры двигательных навыков с основными закономерностями развития физических качеств в процессе тренировки.

Все это требует от тренера постоянного обращения к педагогике, психологии, физиологии, биомеханике и другим к областям знаний. Следовательно, важная особенность деятельности тренера заключается в том, что он должен уделять внимание не только повышению физической и технической подготовленности, но одновременно способствовать формированию личности спортсменов средствами физической культуры и спорта.

Высокий уровень стресса в деятельности тренера обусловлен специфическими условиями профессии, среди которых находятся и психическая напряженность, и физическая нагрузка, и различные социальные факторы. В психологическом анализе тренерской деятельности важное место уделяется проблемам мотивации занимающихся. В мотивах конкретизируются потребности, приобретает «предметное» выражение векторной направленности спортсменов. Однако проблема изучения особенностей мотивационно-потребностной сферы личности тренера всё же остается недостаточно изученной.

Успешность тренерской деятельности определяется в конечном итоге комплексом мотивов. Доминирующим мотивом в выборе профессии тренера является привязанность к физической культуре и спорту и связанные с ними ожидания. Профессия тренера – это призвание, которое обусловлено личностью человека и его потребностями. Для тренера значимыми мотивами могут выступать желание обучать и воспитывать спортсменов, стремление к признанию и самоутверждению, престиж профессии, семейные традиции, материальная заинтересованность и др.

Для исследования успешности профессиональной деятельности тренеров применяются методы психологического наблюдения, - анкетные опросы, интервью и беседы с родителями спортсменов, методы экспертных оценок, психодиагностические методики. Об успешности работы тренера можно судить по различным критериям, его деятельности, в том числе выполнение им функциональных обязанностей в соответствии с квалификационной характеристикой.

Психологическую структуру педагогической деятельности тренеров образуют три компонента: мотивация (потребности, цели, мотивы, направленность личности и ее ценностные ориентации); средства деятельности удовлетворенности (способности и способы их реализации); результативность деятельности (успешность и достижения).

Деятельность тренера, являясь педагогической, обладает рядом специфичных задач, функций и условий их осуществления. Количественные и качественные особенности показателей профессиональной деятельности тренеров имеют как общие закономерности проявления, характерные для специалистов в данной профессии в целом, так и особенные, обусловленные их спортивной специализацией.

Мотивация профессиональной деятельности тренера характеризуется либо эмоциональными переживаниями, получаемыми от их деятельности, либо от позитивного влияния показателей педагогического мастерства, выраженного прежде всего в достигнутых результатах.

Результаты профессионально-педагогической деятельности тренера обусловлены их мотивацией, системой профессионально важных качеств, уровнем мастерства, ее направленностью и стратегией. Результаты работы кроме того зависят и от демографических, а также социальных условий, связанных выполнением профессиональной деятельности.

Всех профессиональных тренеров можно условно поделить на три типа: направленные на спортивный результат; на оздоровление и воспитание своих учеников; а также тренеров-универсалов. Для каждого типа характерны особенности мотивации физических и психологических качеств, необходимых для осуществления их деятельности.

Экспериментальные исследования деятельности тренера позволили определить ведущие направления их психологического обеспечения:

- психодиагностика личности тренера;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- помощь в решении психологических проблем, не связанных напрямую с профессиональной деятельностью

На сегодняшний день психологический раздел тренерской деятельности отсутствует не только в теории спорта, но и в спортивной психологии. Данная диссертационная работа направлена на теоретическое и экспериментальное обоснование нового раздела спортивной психологии — «Психология деятельности тренера». Актуальность подобного раздела обусловлена необходимостью совершенствования профессиональной подготовки будущих и действующих тренеров, а также создание эффективного психологического обеспечения деятельности тренеров в детско-юношеских спортивных школах.

В настоящее время наблюдается расхождение между общественным значением спорта в образовании и воспитании человека и недостаточной изученностью психологии субъекта деятельности, осуществляющего этот процесс. Публикуется много работ, где в качестве объекта исследования выступает спортсмен, и совсем незначительное число публикаций, направленных на изучение психологических и педагогических аспектов деятельности тренера. Наблюдается также невозможность прямого переноса информации, накопленной в педагогической психологии, в психологию педагогической деятельности тренера в связи с ее ярко выраженной спецификой. Все это делает необходимым проведение специального исследования психологии тренерской деятельности, в том числе и в каратэ.

## **V. ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Сделанные по завершению диссертационного труда и представленные автором практические исследования позволили выявить и сформировать основные

### **ВЫВОДЫ:**

1. Подготовка бакалавров-единоборцев Востока в вузах Республики Казахстан требует доработки на основе применения интегративных технологий по всем необходимым требованиям, предъявляемым современному уровню развития восточных единоборств в мире, что безусловно актуализирует настоящее диссертационное исследование.

2. При подготовке в вузе бакалавров следует акцентировать внимание на воспитание не только физической и духовно-философской подготовки, но и владение бакалаврами медитативными основами учебно-тренировочного образовательного процесса. В современном Казахстане внедрение интегративно-медитативных технологий в сферу педагогической образовательной подготовки является приоритетной задачей, в том числе в целях привлечения населения к здоровому образу жизни.

3. Проведенные эксперименты доказывают, что методы обучения двигательным действиям, развития физических качеств, психофизической подготовки и единая программа всех сторон спортивной подготовки отвечает требованиям интеграции восточных единоборств в системе высшего образования.

4. Развитие и совершенствование мотивационной готовности к интеграции восточных единоборств в системе образования и эффективному осуществлению учебно-

тренировочной деятельности каратистов является важным фактором в их профессиональной деятельности.

5. На основе проведенных экспериментов по методике подготовки в вузах бакалавров-каратистов выявлена цель объединить различные элементы древних боевых искусств с современными педагогическими требованиями образовательной подготовки. С учетом сложившейся практики классификационных степеней и рангов — ученических «кю» и мастерских «данов», а также соответствующим им цветовым поясам.

6. В связи с интеграцией учебно-тренировочного процесса по каратэ предложены современная учебно-тренировочная программа, в соответствии с современными задачами, требующих комплексного подхода к учебно-тренировочному процессу. Эксперименты реализованных методик, основанных на направленном применении комплексной, подготовки, существенно повышают эффективность тренировочного процесса в каратэ.

7. Теоретические анализы информационно-понятийного аппарата позволяют сделать вывод что тема диссертации актуальна для повышения качество обучения студентов восточных единоборств высших учебных заведениях. Как пример интеграции понятия «школ» в древних и современных восточных единоборствах.

8. Эксперименты проведенные в ходе диссертации доказали эффективность интеграционного процесса в связи с технической подготовкой на основе профилирующих движений и приемов восточных единоборствах.

9. Научные исследования, проведенные в ходе подготовки настоящей диссертации, свидетельствуют о повышении устойчивости занимающихся к негативному воздействию всякого рода травмирующих факторов с помощью применения интегрированных технических приёмов в учебно-тренировочном процессе.

10. Проведённые теоретические анализы и практические эксперименты убедительно свидетельствует, что дальнейшее развитие единоборств Востока, включая современное каратэ действительно обладает обусловленными связями с социумом, являя собой разновидность творческой деятельности, требующей значительного потенциала интеллектуальных, нравственных, эстетических и физических сил.

11. В РК одним из важнейших фактор менеджмента соревнований по каратэ является соблюдение абсолютной объективности в определении победителей, предоставление

равных возможностей всем участникам соревнований, а также комплекс методов, средств и специальных мероприятий, страхующие от факторов травмирующего характера.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

В связи с проведёнными теоретическими анализами и практическими экспериментами рекомендуем следующее:

1. В целом по итогам проведенных диссертационных исследований рекомендуется, что образовательную подготовку бакалавров-каратистов необходимо осуществлять в соответствии с научными принципами и на основе апробированных методов, средств и правил, в строгом соответствии с имеющимися законодательными и нормативно-правовыми актами.

2. При изготовлении программ с учетом интеграции восточных единоборств в системе образования мы предлагаем, что бы использовался комплексный подход, выражающийся по отношению к средствам, методам и сторон спортивной подготовки.

## **VI. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ДИССЕРТАЦИОННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

*Теоретическая значимость работы заключается:*

1. В разработке надежных и эффективных Образовательных программ, и методик по профессиональной подготовке бакалавров.

2. В формировании основ инновационного педагогического направления в теории и методике, связанных с обеспечением профессиональной подготовки бакалавров по физической культуре и спорту, специализирующихся в каратэ.

3. В раскрытии специфических особенностей организации и проведения подготовки бакалавров по восточным единоборствам на примере каратэ.

4. В создании концепции, обеспечивающей совокупность теоретических положений и практических рекомендаций, позволяющих комплексно использовать бакалавров-выпускников с целью профессиональной деятельности в общеобразовательных учебных заведениях, а также в развитии физической культуры и спорта в РК.

5. В разработке научно-педагогического и кадрового обеспечения профессиональной подготовки бакалавров (на примере одного из наиболее массовых видов восточных единоборств – каратэ).

*Практическая значимость работы заключается:*

1. В профессиональной подготовке бакалавров — преподавателей физического воспитания, инструкторов и тренеров по каратэ, а также другим видам современных восточных единоборств.

2. Во внедрении в повседневную жизнь физической культуры и спорта и, на этой основе, повышения популярности в РК единоборств Востока, включая каратэ.

3. В увеличении числа систематически занимающихся физической культурой и спортом в стране и на этой основе снижения заболеваемости, а также уровня преступности, наркомании и других негативных явлений среди учащейся и студенческой молодежи.

4. В повышении выпуска учебников, и методически пособий по физическому воспитанию и восточным единоборствам для общеобразовательных школ, колледжей, спортивных школ-интернатов, ДЮСШ и вузов.

5. В эффективности системы подготовки и переподготовки преподавателей физического воспитания, тренеров, инструкторов-методистов, организаторов спорта.

## **СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ АВТОРА ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

1. Baltina, A., Iskakov T., Konaev T., Akhmadiyev T., Yerepbayev N. (2022) Organization of the training process of young judoists. Cypriot Journal of Educational Sciences, Vol. 17, Issue 5, 1622-1630.

2. Ахмадиев Т. М., Жунусбеков Ж. И., Болдырев Б. Н., Онгарбаева Т. Б. (2023). Иновационно-интеграционные особенности современного каратэ в олимпийской программе соревнований. Сборник материалов Международной онлайн/офлайн научно-практической конференций на тему Система развития инновационных процессов в сфере «Начальной военной и технологической подготовки», «Физической культуры и спорта», посвященной 95-летию КазНПУ им. Абая. Алматы, КазНПУ им. Абая, издательство "Ұлагат", том 1, 288-295.



3. Ахмадиев Т. М., Болдырев Б. Н., Онгарбаева Т. Б. (2022). Особенности интегрирования медитативных образовательных практик при подготовке бакалавров в современном каратэ. Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. (Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биологических наук, профессора А.С. Чинкина). Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 36-41 с.

4. Ахмадиев Т. М., Болдырев Б. Н., Онгарбаева Т. Б. (2022). Путь каратэ – от древних традиций к современным реалиям восточных единоборств. Теория и методика физической культуры, № 4 (70), 101-107.

5. Ахмадиев Т. М., Ангелов В., Жунусбеков Ж. И., Болдырев Б. Н., Махамбетов Е. О. (2023). Научно-методическое обеспечение теоретических основ медитативной тренерской практики в современном каратэ. Теория и методика физической культуры, № 3 (73), 111-119.

6. Сыдыков, З. Г., Жунусбеков Ж. И., Ахмадиев Т. М. (2022). Оптимизация методики формирования координационных способностей у юных спортсменов в джиу-джитсу. Материалы III-й международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме». Алматы, “Қазақ университеті”, 84-87, ISBN 978-601-7964-90-0.

7. Ангелов В., Ахмадиев Т. М., Болдырев Б. Н., Онгарбаева Т. Б. (2022). Особенности интеграции древних боевых искусств Японии в современные восточные единоборства. Теория и методика физической культуры, №2 (68), 123-131.

8. Akhmediyev, T., B. Boldyrev, T. Ongarbayeva (2022). Informational, Terminological, and Educational Principles as a System to Train Karate Students at Uuniversity. Proceeding Book of International Scientific Congress “Applied Sports Sciences”, Sofia, Vol. 1, 194-199.

9. Ахмадиев, Т. М. (2023). Доказване на ефекта от интегриране на традиционните и съвременни бойни изкуства в учебната програма на Казахстанската академия за спорт и туризъм. Годишник на НСА „В. Левски“ (в процес на издаване към 23.11.2023 г.).



**Ахмадиев Толгар Мухтарович** родился в 1969 году в Казахстане.

Имеет степень магистра педагогических наук.

Является заведующим кафедрой бокса, тяжелой атлетики и восточных единоборств Казахской академии спорта и туризма.

Старший преподаватель по каратэ-до.

Имеет черный пояс и 4-й дан по каратэ-до.

Инструктор международного класса.

Чемпион Казахстана, 2-е место на чемпионате Азии, 3-е место на чемпионате мира.

Толгар Ахмадиев - первый преподаватель каратэ-до в Республике Казахстан.

Имеет более 30 публикаций. По теме диссертации опубликовано 9 статей. Принимал участие в ряде научных конференций, в том числе международных.