

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

КАТЕДРА „ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ”

Талгат Адилханович Конаев

**Методика на обучение на Казак куреси при ученици 5-11 клас в
общообразователните училища на Република Казахстан**

АВТОРЕФЕРАТ

**На дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен
„доктор”**

София, 2024г.

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

КАТЕДРА „ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ”

Талгат Адилханович Конаев

**Методика на обучение на Казак куреси при ученици 5-11 клас в
общообразователните училища на Република Казахстан**

АВТОРЕФЕРАТ

На дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „доктор”, в професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по докторска програма „Физическо възпитание в образователната система”

Научен ръководител: Доц. Владимир Тенев Чернев, доктор

Рецензенти:

Доц. Корнелия Николаева Найденова, доктор

Проф. Ирен Йорданова Пелтекова, доктор

София, 2024г.

Дисертационния труд е обсъден на вътрешна защита и предложен за официална защита от катедра „Теория на физическото възпитание” към Национална спортна академия „Васил Левски”.

Дисертационния труд съдържа 163 страници, онагледен с 32 таблици, 36 диаграми и приложение. Библиографията включва 150 литературни източници, в това число 142 на руски език, 11 на казахски език и 1 на латиница.

Публичната защита на дисертационния труд ще се състои на 24.09.2024г. в 15:30ч., зала АЗ на Национална спортна академия „Васил Левски” (Студентски град, София). Материалите по защитата на дисертационния труд са публикувани на интернет страницата на НСА „Васил Левски” www.nsa.bg и са достъпни в библиотеката на НСА „Васил Левски” Студентски град.

УВОД

В съвременното общество физическото възпитание и спорта заемат важно място в живота на хората. Физическото възпитание и спорта не само способства за укрепване на здравето и развитието на физически активности, но и способства за значително въздействие при формирането на личността, развитието на интелектуални и емоционални способности, а също така и за социализацията на младото поколение.

В Република Казахстан се отделя особено внимание на развитието на националните видове спорт, такива като Казак куреси и джудо. Казак куреситова е традиционно казахско бойно изкуство, което има богата история и се явява като неотменна част от културата и националната идентичност на казахския народ. Джудото е японско бойно изкуство, което също получи широко разпространение в Казахстан и стана популярно сред младежите.

Актуалността на избраната тема се проявява в необходимостта за повишаване ефективността на физическата подготовка и възпитаването на учениците в общообразователните училища на Република Казахстан с акцент върху патриотичното възпитание.

Проблема при изследването се състои в отсъствието на систематизирани и адаптирани методики за обучение на казак куреси и джудо в общообразователните училища. Република Казахстан създава необходимост за разработване на иновационно образователен подход, способен ефективно да съчетае традиционните бойни изкуства с образователните стандарти, удовлетворявайки потребностите на съвременното образование и възпитание.

Научната новост при изследването се състои в следното:

1. Интеграция между два вида бойни изкуства: изследването предприема опит за интегриране на методика за обучение на казак куреси;

2. Използване в контекста на общообразователните училища: изследването се фокусира върху методиката приета в общообразователните училища;
3. Формиране на устойчив интерес: особено внимание се отделя на формирането на устойчив интерес на учениците към казак куреси;
4. Културна и социална значимост: изследването отделя внимание на културните и социални аспекти в обучението;
5. Адаптивност на методиката: разработената в хода на изследването методика е насочена към повишаване на адаптацията за различните възрастови групи и индивидуалните потребности на учениците, което и придава научна новост, особено във връзка с инклузивните и диференцирани подходи в образованието;
6. Изследването в контекста на казахската култура: уникалността се състои в това, че включва в себе си аспекти от казахската култура, предлагайки специфични подходи на обучение, свързани с традиционните методи при бойните изкуства.

Теоретична значимост:

1. Обогатени теории за обучение: разработка и внедряване на нови методики може да внесе своя принос в теорията на обучение в бойни изкуства в рамките на образователните учреждения;
2. Формиране на педагогически подходи: изследването може да способства за формиране на нови педагогически подходи и стратегии за преподаване на бойни изкуства, а също и за внедряването им в общообразователните програми;
3. Задълбочено разбиране на влиянието върху образователния процес: анализ на въздействието на методиката в различни аспекти на образователния процес може да допринесе за нови аспекти в теорията на обучението и практиката;
4. Крос-културни изследвания.

Практическа значимост на изследването:

- Разработване и внедряване на методики в образователните учреждения в Република Казахстан ще способства за повишаване ефективността на физическото образование и развитието на учениците;
- Изследването е насочено към създаване на условия за формиране у учениците на навици за здравословен начин на живот чрез занимания с бойни изкуства;
- Съхраняване и продължаване на културното наследство: продължаване на традициите на казак куреси и джудо в образователните учреждения спомага за съхраняване на културното наследство и предаването на бъдещите поколения.

ПЕДАГОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА ПРОБЛЕМИТЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

Задача на всяка образователна организация се състои в създаването на благоприятна образователна среда, способстваща за хармоничното израстване и развитие на личността на обучаващите се. Тази среда трябва да бъде ориентирана към националните и общочовешките ценности, да осигурява развитие на навици за функционална грамотност и да способства за формирането на конкурентно способност в съвременната действителност.

Реализирането на уроците се осъществява в съответствие с по-рано утвърден график, който се публикува по решение на ръководителя на образователната организация. Не планираните посещения на уроци се допуска само в случаите когато е необходимо оказване на педагогическа помощ на конкретен преподавател с цел неговото професионално развитие.

Успешното обучение на учениците в голяма степен зависи от състоянието на тяхното здраве. При постъпване в училището например 56% от децата имат проблеми със здравето, и в същото време само 23% от децата се определят като здрави. Процентът на децата със здравни отклонения нараства с повече от 5 пъти от първи клас до завършване на училището. Половината от всички заболявания са в начална училищна възраст, където

също се наблюдава и най-голям процент на функционални отклонения. Физическото развитие и телосложението при децата в училищна възраст може значително да се различават в зависимост от индивидуалните особености, генетичните фактори, начинът на живот, хранене и други аспекти. Физическото възпитание влияе на менталните способности на учениците, като те добре усвояват теоретичните и практическите знания, развиват съобразителност, наблюдателност и мислене.

Учениците около 4 месеца в годината са във ваканция. Ние предполагаме, че в летните школи в Република Казахстан се провеждат занимания по казак куреси и джудо.

Възрастовите особености на психическото развитие на децата в ученическа възраст се описват като изменения в конгнитивните, емоционалните, социалните и поведенческите аспекти, които са характерни за този период.

Важно е да се помни, че тези възрастови особености не се проявяват в твърди рамки, а при всяко дете те могат да се проявят в различна степен и по различно време. Обаче разбирането на тези особености помагат на родителите и учителите да създадат подходяща среда за развитието на детето и поддържането им в този процес.

Игровата форма на обучение при заниманията по казак куреси и джудо се провежда в положение партер, имитирайки играта ръгби, което позволява на децата по-добре да извършват захвати и да укрепват коленните стави. Развива се силата на палците, което позволява по-лесно да се държат моливите, което е необходимо при рисуването.

Мотивацията играе ключова роля във формирането на поведение и дейностите при човека в това число и в отношението към уроците по физическа култура. Педагогическото майсторство се заключава в умението да се определи и стимулира нивото на мотивация на учениците към уроците по физическа култура.

Казак курес влияе на физическата подготовка, спортните резултати и психологическите характеристики. Преимуществото на казак курес е това, че спотът релаксира тялото и разума. Тази физическа тренировка е много съществена и привлекателна.

Овладейвайки техниката казак курес човек притежава надеждно средство за самоотбрана. Този вид спорт стимулира двигателните, жизнените и силовите възможности на човека, като развива необичайно гъвкав ум.

Задълбочените и последователни тренировки стимулират интелектуалната дейност, развиват интуицията и способността за мигновени действия.

Още едно сериозно преимущество на казак курес е способността интуитивно да се разбират мислите на други хора. Груповите тренировки възпитават емоции в духа на съперничество, повишават работоспособността. Характеристиките на въздействието на тренировките върху физическата подготовка, двигателната активност и психологическите характеристики на човека се разглеждат като многостранно въздействие върху организма на човека, като усвоените техники на казак курес подобрява функционирането на организма на човека.

Теоретичните основи на методиката на обучение при казак куреси (традиционна казахска борба) и джудо (японски вид борба) включват в себе си педагогически принципи, физиология, психология и специфични техники на този вид спорт.

Проблемите при теоретичните основи на методиката на обучение при казак куреси и джудо възникват във връзка с няколко фактора: и при двата вида борба отсъства унифицирана методика за обучение, което затруднява разработването на стандартизирани учебни програми и тренировъчни планове. И за двата вида спорт липсва достатъчно количество научни изследвания, касаещи ефективността на методиката на обучение и

тренировки, което затруднява разработването на оптимални педагогически подходи.

Традиционните методики на обучение при казак куреси може да съдържат елементи, които е трудно да се адаптират към съвременните условия на обучение. Аналогично, съществуващите методики и при джудото не винаги съответстват на съвременните педагогически принципи. Не рядко възникват проблеми поради недостатъчната квалификация на треньорите, работещи в тази област. Недостатъците на професионалните треньори могат да доведат към неефективно обучение и развитие на учениците.

Традиционните методики могат да бъдат предавани от поколение на поколение, което понякога затруднява тяхното обяснение и интерпретация на съвременните ученици и треньори.

МЕТОДИ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Цел на изследването

Цел на изследването е изучаване ефективността на нова методика на обучение на казак куреси в общообразователните училища на Република Казахстан.

Задачи на изследването:

1. Анализ на съществуващите методики за обучение: анализ на съществуващите методики за обучение на казак куреси и джудо;
2. Анализ на изходното ниво на мнението на педагозите за казак курес за реализация на методиката в обучение на казак куреси и установяване на изходното ниво на физическото развитие и физическата подготовка на ученици занимаващи се с казак куреси;
3. Да се определи психологическото състояние на учениците;
4. Разработване на иновативна интегрирана методика въз основа на проведения анализ и да се установят възможностите за интеграция

на казак куреси в образователния процес, като се разработи систематизирана и адаптирана методика за обучение.

Обект на изследването

Обектът на изследването е процесът на обучение на учениците в общообразователните училища в Република Казахстан по двата национални вида спорт- казак куреси и джудо.

Предмет на изследването

Предметът на изследване са теоретичните основи и педагогическите стратегии за развитие на методики за обучение по двата вида спорт, а също и перспективите за тяхното внедряване в образователната система на Република Казахстан.

Контингент на изследването

Изследването бе проведено в течение на две учебни години (2020-2021) в средно училище №137 в град Алмати. Учениците са разпределени на контролна група (15 човека) и експериментална група (15 човека) на възраст от 11 до 16 години по лотарийният метод за обезпечаване на обективни резултати.

Методи на изследването

В хода на изследването е използвана съвкупност от теоретични и емперични методи.

Литературен анализ на документи: анализирани са учебни планове, материали за обучение, отчети за резултати на други документи свързани с училищни програми, позволяващи разбирането на текущи състояния и проблеми на обучението на казак куреси и джудо в училищата в Република Казахстан.

Първият етап е изучаването на научни и методически източници по темата в общообразователните училища в Казахстан. Това позволи запознаването със съществуващите методи и подходи, изясняване на

основните тенденции и проблеми в областта на обучението при тези спортни дисциплини. Следващата стъпка се явява събирането на данни за съществуващи методи на обучение на казак куреси и джудо в казахстанските училища. Това е осъществено чрез анализ на учебни програми, методически пособия, отчети за резултатите от различните занимания, интервюта проведени с учители и треньори и педагогическо наблюдение на уроци.

Получените данни анализирахме с цел открояване на основните характеристики и особености на съществуващите методики за обучение. Това включва в себе си анализ на целите и задачите, структурата и съдържанието на уроците, методите на преподаване, използване на материалната база и технически средства.

Поставихме оценка на ефективността на съществуващите методи за обучение на основата на получените данни. Това осъществихме чрез сравнение на постигнатите резултати, мнението на учениците и учителите, анализ на показателите за прогрес при учениците и други критерии. Въз основа на анализа и оценката на съществуващите методики формирахме препоръки за подобряване процеса на обучение при анализираният спорт. Предложените препоръки тествахме на практика чрез експерименти, за да може да се оцени тяхната ефективност и приложимост в реалните условия на учебния процес. Този подход към методическия анализ позволи получаването за по - пълно представяне на съществуващите методи за обучение на казак куреси и изработването на конструктивни препоръки за тяхното подобряване.

Педагогическо наблюдение.

Този метод предполага систематично наблюдение на процеса на обучение на казак куреси и джудо в училищна среда. Наблюдението се провеждаше чрез непосредствено наблюдение (участие и наблюдение на уроците), а така също и в косвена форма (чрез видео записи на уроците).

Педагогическите наблюдения бяха проведени в продължение на два месеца (ноември-декември) на учебната 2019-2020г. При използването на тези методи ние се основавахме на препоръките на специалисти в областта.

Анкетирането ни помогна да анализираме мнението на учители и треньори в образователния процес на текущото състояние и перспективите за развитие на методики за обучение на казак куреси и джудо в училищата на Казахстан. Проведена бе и беседа с различни участници в образователния процес като: учители, треньори, ученици и администрацията в училищата.

Експерименталните изследвания се осъществиха чрез подбор на ученици по лотарийният метод. Участниците са разделени на контролна и експериментална група на случаен принцип за обезпечаване на обективността на резултатите. Провеждането на заниманията по казак куреси и джудо с участниците в експеримента се провеждаха в съответствие с разработените планове. При експерименталната група бяха използвани новите методи за обучение като в същото време контролната група продължи заниманията по традиционната методика. По време на провеждането на експеримента се събираха данни за прогреса на занимаващите се, усвояването на техниката, нивото на мотивация и други показатели.

Проведохме статистически анализ на събраните данни за сравняване на резултатите между експерименталната и контролната групи. Направихме оценка на статистически значимите събития между групите и интерпретирахме получените резултати.

Експерименталните изследвания ще помогнат обективно да се оцени ефективността на различните методи и средства при обучението на казак куреси и джудо и да се определят най-оптималните методи и подходи при обучението в училищна среда в Република Казахстан.

Соматометричните и физиометрични изследвания.

Измерването на дължините в човешкото тяло, особено на ръста изисква точност и правилна техника. Използването на ръстомер или

антропометър осигурява надеждни резултати. Измерване масата на тялото, жизнената вместимост на белите дробове и мускулната сила на ръцете са важни параметри, които могат да дадат точна представа за състоянието на здравето и физическата форма на човека.

В експеримента бяха установени изходните данни определящи предмета на изследването.

Методика на контролните изследвания използвани за оценка на физическите качества на борците включва следните упражнения:

1. Бягане на 30 метра - измерва се времето в секунди необходимо за преодоляване на дистанцията;
2. Совалково бягане (3x10м.) – измерва се времето в секунди необходимо за преодоляване на три дистанции по 10м. с почивка между отделните серии;
3. Скок на дължина от място – измерва се дължината на скока в см.;
4. Набиране от вис (момчета) – измерва се броя на набиранията;
5. Набиране на ниска висилка за момичета (полулег) – измерва се броя на набиранията;
6. Наклон на трупа от положение седнал – измерва се разстоянието в см. при максималния наклон на трупа;
7. Повдигане на трупа от лег (коремни преси) за 30 сек. – измерва се броя на повдиганията;
8. Бягане на 1000м. – измерва се времето в минути и секунди, необходимо за преодоляване на дистанцията;

Тест на Спилбъргър

Експерименталната група отговаря на въпросите преди и след експеримента, за да може да се прояви какви промени настъпват в нивото на тревожност. Контролната група отговаряше на същите въпроси, за да може да се определи проявяват ли се някакви изменения в резултат на външни фактори несвързани с нашия експеримент.

Математико – статистически методи

В контекста на статистическата обосновка при теста на Стюдънт са използвани символите \bar{X} , s и n , които имат следните значения:

1. \bar{X} – това обозначение се използва за определяне на средните стойности на изследваните параметри;
2. S – това е средно стандартно отклонение, което е мярка за разсейването на изследвания параметър около средната стойност – \bar{X} ;
3. n – броят на изследваните лица в селектираната група. Този параметър е важен при провеждането на статистическия анализ, тъй като влияе на точността на резултатите.

В контекста на теста на Стюдънт, обикновено \bar{X}_1 , s_1 , n_1 и \bar{X}_2 , s_2 , n_2 , определят средните стойности, стандартните отклонения и размера на двете подбрани групи и дават възможност за сравнение на средните стойности на контролната и експерименталната групи.

Организация на изследването

Проведени са занимания по казак куреси и джудо с участниците в експеримента в съответствие с разработените планове. През първия етап (септември 2020-2021 учебна година) са формулирани проблемите: определен е основния проблем, който ние планирахме да решим в хода на изследването. Литературен обзор: проуване на съществуващите методики за обучение, а също и актуалните теоретически изследвания в областта на обучението в бойни изкуства.

Втори етап – планиране и проектиране (октомври 2020-2021 учебна година). Беше формулирана хипотезата, която ще бъде проверена в хода на изследването. Утвърждаване методологията на изследването: подбор на методи, анализ на получените данни, определяне критериите за оценка, ефективността на методиката.

Трети етап – реализирано бе снемането на данни (ноември 2020-2021 учебна година). Проведеният литературен обзор и експертни интервюта бяха инструменти с голяма стойност за анализиране на обучението по казак куреси и джудо в общообразователните учреждения.

Литературен обзор – идентификация на ключовите думи и термини свързани с обучението по казак куреси и джудо. Анализ на научни статии, книги, отчети и други източници, които касаят темата на изследването.

Експертно интервю – подбор на тренъори, педагози и експерти имащи опит при работа с казак куреси и джудо. Подготовката на въпросите обхващаше такива аспекти, като методика на обучение, проблеми и предизвикателства, възможности за интеграция в образователната програма и други. Проведените интервюта и записи на отговорите бяха използвани в анализа на резултатите. Получената информация е с цел идентифициране на ключови трендове, перспективи и препоръки.

Наблюдение – осъществено бе наблюдение на процесите на обучение с използване на разработените нови методики в избрани училища.

Четвърти етап – анализ и интерпретация на данните (декември 2020-2021 учебна година). Статистически анализ на данните: анализ на резултатите от анкетата и другите събрани данни; сравнителен анализ – съпоставяне ефективността на разработената от нас методика с традиционните методи за обучение; интерпретация на резултатите – обяснение смисъла на получените данни в контекста на хипотезата и целите на изследването.

Пети етап – изводи и обсъждане (януари – март 2021г.).

Формулиране на изводите:

- обобщение на резултатите от изследването, отговор на хипотезата на изследването;

- обсъждане на резултатите: интерпретация на получените данни в рамките на теоретичното изследване и съпоставяне с резултатите от предишни изследвания.

Шести етап – внедряване на резултатите (април-май 2020-2021 учебна година):

- формиране на препоръки въз основа на внедрената разработена методика в образователния процес.

Хипотеза на изследването

Ефективната реализация на разработената методика за обучение на казак куреси и джудо в рамките на общообразователните училища в Република Казахстан ще доведе до подобряване на физическото състояние на учениците, развиване на социалните им навици, а също и укрепване на моралните ценности, което в крайна сметка способства за формирането на хармонично развита личност и създаване на устойчив интерес към традиционните бойни изкуства.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В КАЗАК КУРЕСИ И ДЖУДО

Анкетно проучване. Проведено бе анкетно проучване с треньори занимаващи се с обучение в борбата „казак курес“. В тази част са анализирани резултатите от някои задачи на нашето изследване, а именно „определяне на началното ниво на методиката за обучение в казак куреси и джудо на ученици от общообразователните училища в Република Казахстан“.

Резултати от анкетното проучване.

1. Установено бе, че педагозите с опит до 5 години са класифицирани като начинаещи в областта на обучението в казак куреси и джудо. Отчитайки сравнително краткият опит е важно да се обезпечи обучение и поддръжка, за да може тези треньори уверено да развиват своите навици и методика на преподаване.

2. При педагозите с опит над 5 години се наблюдава появата на значителен опит в работата при обучението на учениците.
3. При педагози с опит над 15 години се констатира обширен опит, който обикновено има значителни, експертни познания в областта на обучението.
4. При рутинирани педагози с над 30 годишен стаж се установява, че те са най-опитните участници в анкетното проучване. Техният богат опит може да бъде ценен източник на знания и навици за другите педагози.

При съставения от нас план на заниманията, експерименталната група, ще изпълнява уроците по експерименталната методика, а контролната група ще бъде по традиционната програма.

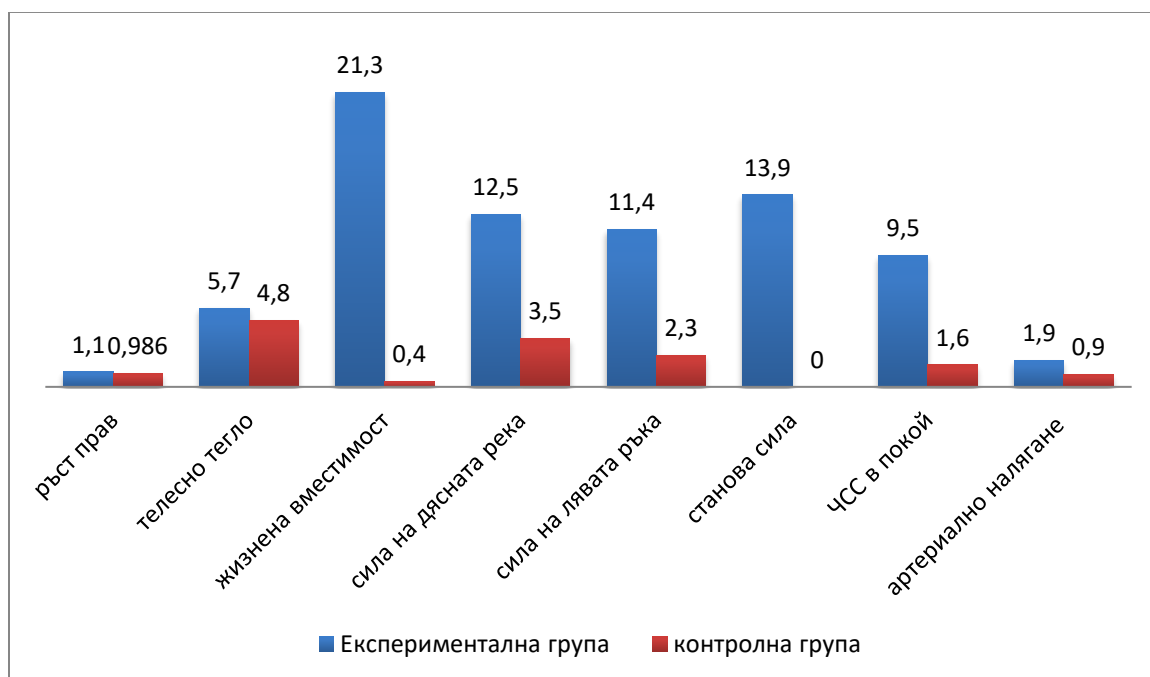
Взехме и в предвид онтогенетичното развитие на учениците в продължение на учебната година.

Експерименталната методика включва в себе си разнообразни методи, форми на организация на уроците, лекции и практически занимания. Това позволява да се стимулират различните аспекти на учебния процес, обезпечавайки активното участие на учениците и максимално усвояване на учебния материал.

Използването на национални подвижни игри за експерименталната група в обучението представлява иновация в методиката. Такива игри могат да бъдат не само ефективно средство за физическа активност, но и да способстват за социализацията, развиването на координация, сила и ловкост („Орамал“, „Алыска лактыру“, „Котермек“ или „Подними-ка“, „Аркан тартыс“).

В рамките на педагогическия експеримент бе проведена и оценка на динамиката на нивото на физическото развитие на борците казак куреси и джудо на 11-12 години. Експерименталната и контролната групи се състоеше от 15 участници. На двете групи бяха измерени различни показатели преди и след експеримента.

На диаграма 1 е представена динамиката на развитие на борците казак куреси и джудо (11-12г.) в хода на педагогическия експеримент за експерименталната и контролната групи.



Диаграма 1 – Прираст на нивото на физическа подготовка при борци казак куреси и джудо – 11-12 годишни в хода на педагогическия експеримент (експериментална и контролна групи).

Ръст прав

Преди експеримента при експерименталната група средния ръст е бил 158,6см., а контролната група 156,4см. След експеримента средните стойности на ръста в експерименталната група се е повишил до 160,5 см., като в същото време при контролната група практически се наблюдава минимално повишение – 158,6см. При експерименталната група прирастът на ръста е 1,1%, а в контролната – 0,986%. Тези резултати не са статистически значими.

Телесно тегло

Преди експеримента средното тегло при експерименталната група е 45,2кг., а при контролната – 45,3кг. След експеримента при средното тегло в експерименталната група се наблюдава увеличение до 47,8кг., а при контролната то достига до 47,5кг. Прирастът при експерименталната група е 5,7%, а при контролната 4,8%. Резултатите отново не са статистически значими, поради многото променливи, които участват в този параметър.

Жизнена вместимост

Жизнената вместимост преди експеримента при експерименталната група е била 2,34 литра, а при контролната 2,35 литра. След експеримента при експерименталната група жизнената вместимост е нараснала до 2,84 литра, а при контролната до 2,36 литра. Изразен в проценти прирастът на жизнената вместимост при експерименталната група е 21,3%, докато при контролната е незначителен – 0,4%. Резултатите са статистически значими.

Сила на сгъвачите на дясната и лявата ръка

При този показател след провеждането на експеримента силата на сгъвачите на дясната и лявата ръка се е увеличила значително и при двете групи.

Станова сила

При този изследван показател се наблюдава значително увеличение (13,9%) при експерименталната група след експеримента докато при контролната група практически няма промяна. Резултатите отново са статистически значими.

Честота на сърдечните съкращения (ЧСС) в покой

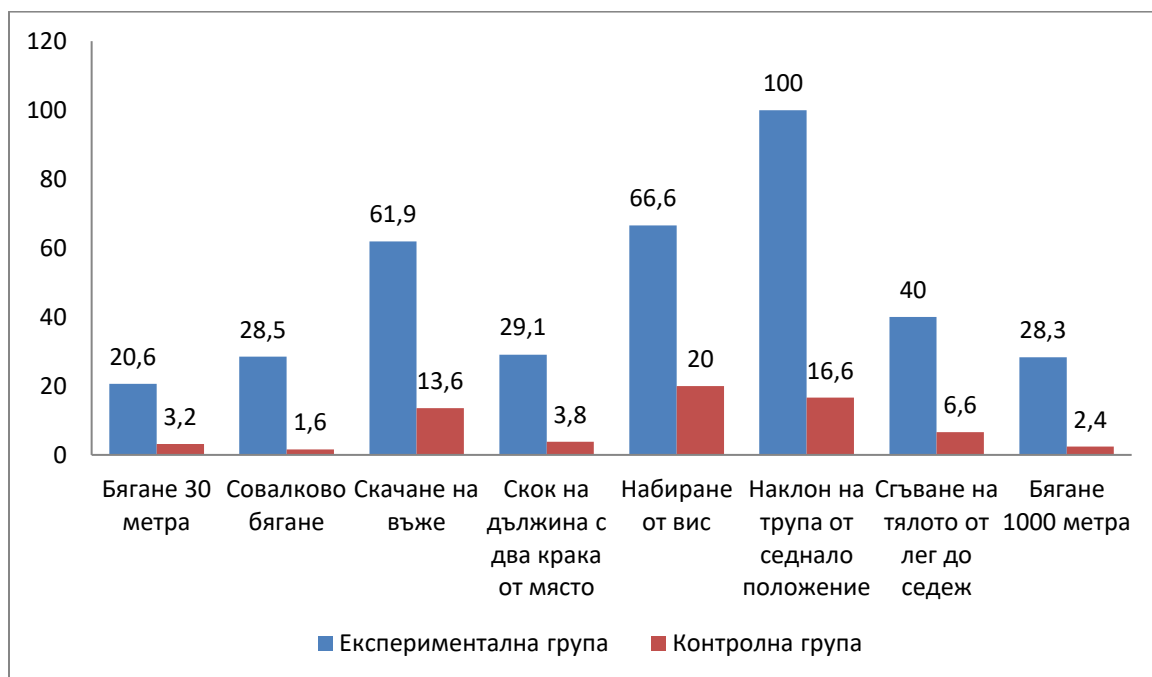
Средният пулс в покой при експерименталната група е намалял с 9,5%, а при контролната с 1,6%, но резултатите не са статистически значими.

Артериално налягане

Средното артериално налягане след експеримента и при двете групи се оказа с незначителни промени, почти еднакво и при двете групи.

Проведения експеримент ни дава основание да твърдим, че експерименталната методика е довела до статистически значимо увеличение при жизнената вместимост, силата на сгъвачите на дясна и лява ръка и становата сила.

На диаграма 2 са представени динамиката на промените в нивото на физическата подготовка на борци (11-12 годишни) в хода на педагогическия експеримент при експерименталната и контролната групи. Както се вижда от диаграмата стойностите след експеримента при експерименталната група са значително нараснали.



Диаграма 2 – Прираст на нивото на физическата подготовка при борци казак курси и джудо 11-12 годишни в хода на педагогическия експеримент (експериментална и контролна групи).

Бягане на 30 метра

При експерименталната група средната стойност при бягането на 30 метра след експеримента се наблюдава намаляване на резултата от 6,3 до 5,0 сек., което в проценти е прираст от 20,6%. При контролната група средната стойност остава почти същата – подобрение от 3,2%.

Совалково бягане (3 x 10м.)

При експерименталната група средното време се подобрява след експеримента от 11,9 сек. до 8,5 сек., което представлява подобрение от 28,5%. При контролната група също се наблюдава подобрение на времето, но то се оказва незначително.

Скачане на въже за 15 секунди

Средният брой на скоковете след експеримента при експерименталната група се е увеличил с 13 броя от 21 до 34 скока, което представлява прираст от 69,1%. При контролната група прирастът е значително по-малък – 13,6%.

Скок на дължина с два крака от място

Средното разстояние при скока на дължина с два крака от място при експерименталната група след експеримента се е увечилил от 140 до 180,8см., като прирастът в проценти е 29,1%. В контролната група също се наблюдава подобрение, но то отново се оказва незначително – 3,8%.

Набиране от вис

При този показател отново се наблюдава значителен превес на стойностите при експерименталната група след експеримента.

Наклон на трупа от седнало положение

Средната стойност на нарастване при експерименталната група е 10 см., което е два пъти повече отколкото в контролната група.

Сгъване на тялото от лег до седеж (коремни преси)

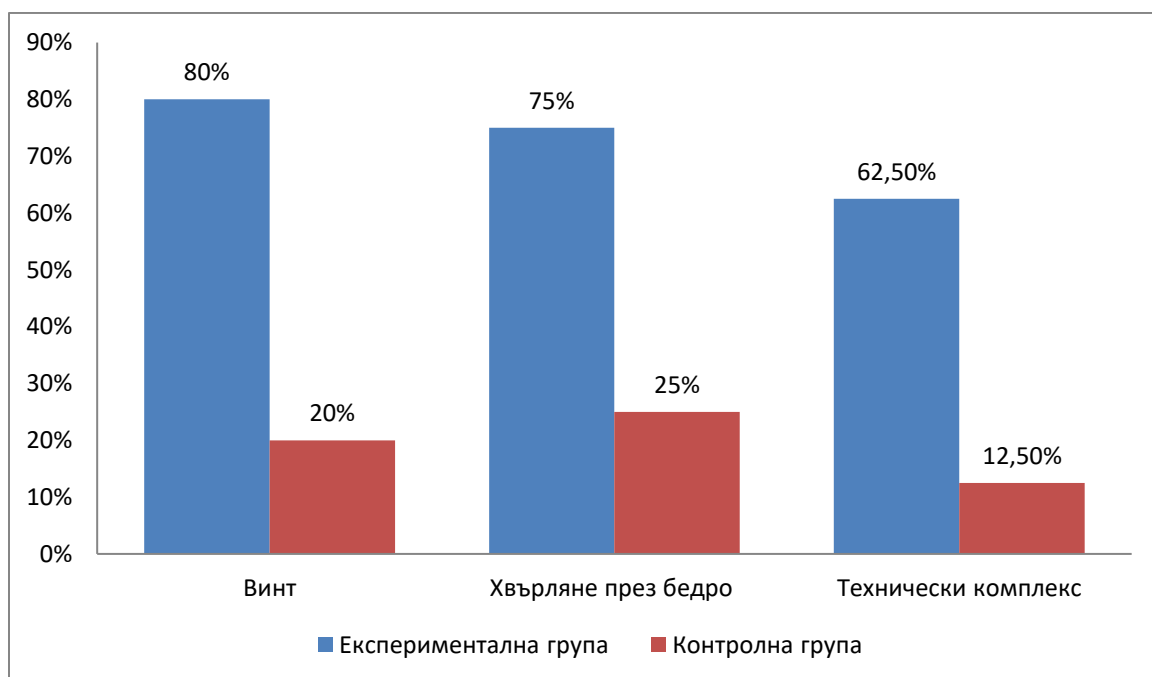
При експерименталната група броя на повторенията нараства от 15 до 21, което представлява прираст от 40%. При това тези стойности се оказват статистически значими.

Бягане 1000 метра

При този тест средното време при експерименталната група след експеримента се подобрява от 6,21 мин. до 4,45 мин., което само по себе си представлява подобрене от 28,3%, като при контролната група след експеримента не се наблюдава значително подобрене – 2,4%.

Става ясно, че резултатите от експеримента доказват положителното влияние на използваната методика върху нивото на физическата подготовка на борци (11-12 годишни), което се потвърждава от статистически значимите разлики между експерименталната и контролната групи.

От резултатите при анализа на динамиката на нивото на специалната физическа подготовка при борци казак куреси и джудо при възрастта 11-12 годишни в хода на педагогическия експеримент може да се направят следните изводи (диаграма 3):



Диаграма 3 – Прираст на нивото на специалната физическа подготовка на борци куреси и джудо 11-12 годишни в хода на педагогическия експеримент (експериментална и контролна групи).

Винт

Хвърлянията се изпълняват с един партньор на удобната страна за 20 секунди (брой пъти), като при експерименталната група след експеримента средните хвърляния са се увеличили от 5 до 9 за 20 секунди, което представлява нарастване с 80%. При контролната група подобрението е с 20%. Резултатите от статистическия анализ показват статистически значими разлики между експерименталната и контролната групи.

Хвърляне през бедро за 10 секунди (брой пъти)

При този тест експерименталната група след експеримента е показала увеличение на средните стойности на хвърлянията през бедро от 4 до 7 за 10 секунди, което е прираст с 75%. Подобрението при контролната група е значително по-малко – 25%.

Резултатите от статистическия анализ също демонстрират статистически значими разлики между групите.

Технически комплекс (брой на изпълнени комплекси за 30 секунди).

В хода на изследването бе установено, че при експерименталната група след експеримента средната стойност на изцяло изпълнените технически комплекси нараства от 8 до 13 за 30 секунди, което представлява подобрене с 62,5%. В сравнение с експерименталната група, контролната група показва незначително подобрене – 12,5%.

Анализ на t-критерия на Стюдънт показва статистически значими разлики между групите. В този смисъл, резултатите от експеримента доказват положителното влияние на педагогическото въздействие на нивото

на специалната физическа подготовка при борците от разглежданата възраст, което се потвърждава статистически.

Въз основа на сравнителните данни могат да се изведът следните изводи при установяването нивото на тревожност при изследваните лица (Таблица 1).

Нивото на тревожност преди експеримента в експерименталната група е със стойности 51.3 точки, което съответства на висока стойност на тревожността. Преди експеримента контролната група показва близък резултат като нивото на тревожност също е високо – 50.8 точки.

Измененията след експеримента показват, че при експерименталната група средното ниво на тревожност спада до 32 точки, което съответства на умерено ниво на тревожността. И при контролната група също се забелязва намаляване нивото на тревожност, но не толкова значително, като тя спада до 45 точки, оставайки на границата между умерената и високата тревожност.

Като цяло промените между изследваните групи след експеримента показва, че най – съществено намаление на тревожност се наблюдава при експерименталната група, която съществено намалява нивото на тревожност в сравнение с контролната група. Според нас това се дължи на използваната иновативна методика на въздействие при експерименталната група. Това ни дава основание да предположим, че предложената методика влияе значително върху понижаване тревожността при деца (11 - 12) особено в експерименталната група.

Аналогични резултати се наблюдават и при останалите изследвани възрасти.

Таблица 1 – Сравнителен анализ на нивото на тревожност при ЕГ и КГ 11-12 годишни преди и след експеримента

№	Оценка на тревожност:	Експериментална група n=15				Контролна група n=15			
		Преди експеримента		След експеримента		Преди експеримента		След експеримента	
		Точки	Количество	Точки	Количество	Точки	Количество	Точки	Количество
1	Висока	80	12	45	2	80	10	72	9
2	Умерена	44	2	31	6	43,2	3	35	4
3	Ниска	30	1	20	7	29,3	2	28	2
	Средно по групи	51,3		32		50,8		45	

При интерпретацията на показателите се използват следните ориентировъчни оценки на тревожност:

- до 30 точки – ниска,
- 31 - 44 точки - умерена;
- 45 и повече – висока.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Анализът на резултатите ни дава възможност да изведем следните изводи и препоръки:

1. Анализът на съществуващите методики показва, че те са ограничени по своя обем и резултатност, което се прояви в хода на изследването.
2. Очертава се ясна тенденция, че педагозите желаят да внедрят нови методики на обучение на казак куреси и джудо. Изследването ни помогна да установим интереса и готовността на учителите да внедряват нови методики в образователния процес, да обновяват своите знания и да подобряват своето професионално развитие, за да следват съвременните педагогически тенденции и по-добре да удовлетворят потребностите на учениците.
3. Установяването на изходното ниво на физическото развитие на учениците занимаващи се с казак куреси и джудо ни позволи да оценим техния потенциал за бъдещето им развитие.
4. Анализът на резултата на изходното ниво на физическата подготовка на учениците ни позволи да определим силните и слаби страни в тренировъчния процес. Учениците притежават необходимите двигателни умения и навици, съответстващи на изискванията за овладяване на двата вида спорт. Това потвърждава техните способности успешно да изпълняват техническите действия и движения, необходими за участие в този вид спорт.
5. Резултатите от теста на Спилбъргър ни позволи да установим нивото на тревожност на учениците преди и след експеримента. Анализът на тези данни ни позволи да определим как уроците по казак куреси и джудо влияят на психическото състояние на учениците и техните способности да се справят с различни стресови ситуации.
6. Въз основа на проведеното изследване бе разработена интегрирана методика за обучение на казак куреси и джудо, която отчита

особеностите и потребностите на учениците, като е адаптирана към условията на училищното образование и спомага за тяхното всестранно развитие. Резултатите от нашето изследване потвърдиха актуалността и перспективността от внедряване на нови методики за обучение в традиционните бойни спортове в общообразователните училища в Република Казахстан. Това ще позволи не само да се подобри физическото състояние и физическата подготовка на учениците, но и да се формира от тях важни ценности за здравословен начин на живот, дисциплина и уважение към традициите на казахския народ.

ПРЕПОРЪКИ

Основани на проведеното изследване препоръките могат да служат като ръководство за учители, треньори и администрация в образователните учреждения при внедряване на новите методики за обучение на казак куреси и джудо:

1. Разработените индивидуални програми за обучение отчитайки разнообразните психологически и физически особености на учениците могат да послужат за разработване на индивидуални програми за обучение, които се съобразяват с потребностите и способностите на всеки отделен ученик.
2. Провеждане на редовен мониторинг на психологическото състояние на учениците за ефективна поддръжка и редовно оценяване на тяхното психологическо състояние чрез различни методи като анкети и наблюдения. Това до голяма степен ще позволи да се установят възможни проблеми и своевременно да се предприемат мерки за тяхното решаване.
3. Провеждане на тренировки и семинари за учители и треньори за обучение в иновативни методики, което ще играе ключова роля в повишаването на професионалните им качества и компетентности, а също и с въпроси свързани с психологическата поддръжка на учениците.

4. Да се създаде благоприятна обучаваща среда в училищата или в тренировъчните зали, като това ще създаде благоприятна обстановка за учениците, чувство на увереност, самооценка и вътрешна мотивация.
5. Да се въведат програми за развитие на психическата устойчивост на учениците за създаване на емоционално благополучие, като се препоръчва внедряването на програми за развитие на психическата устойчивост включвайки в себе си тренировки за управление на стреса, развитие на емоционалния интелект и други практики.
6. Активно участие на родителите в образователния процес, чрез активното им въвличане в цялостния учебно – възпитателен процес чрез сътрудничество във връзка с въпросите за поддръжка и развитие на учениците, включвайки обмен на информация във връзка с психологическото и физическото развитие на техните деца.

СПИСК НА ПУБЛИКАЦИИТЕ СВЪРЗАНИ С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Қонаев Т.А., Баялиев Р.Ж.- Содержание и методы тестирования борцов. sworld & d.a. Tsenov Academy of Economics – Svishtov, Bulgaria, 2020г., том 5, стр 33, ISSN 2663-5712
2. Конаев Т.А. - Қазақ күресіндегі спортшы балуанның жылдамдық қабілетін дамыту әдістері. VI международной научно-практической конференции «инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме», посвященной 70-летию профессора, заслуженного тренера РК Шепетюка Михаила Николаевича - г. Алматы, Казахстан, 1 декабря 2023 г., стр 180, ISBN 978-601-7964-90-20
3. Конаев Т.А. - Новая методика технико-тактической подготовки борцов по казак курес на основе математической теории игр. VI международной научно-практической конференции «инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме», посвященной 70-летию профессора, заслуженного тренера РК Шепетюка Михаила Николаевича - г. Алматы, Казахстан, 1 декабря 2023 г., стр 183, ISBN 978-601-7964-90-20
4. Конаев Т.А. - Методика обучения казак күресі учащихся 5-11 классов в общеобразовательных школах Республики Казахстан. 5-е всемирные игры кочевников, астана 2024, <https://worldnomadgames.kz/ru>