

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ «ВАСИЛ ЛЕВСКИ»
КАТЕДРА «БОРБА И ДЖУДО»**



РАХИМ БАЯЛИЕВ

**ИЗПОЛЗВАНЕТО НА НАЦИОНАЛНИТЕ ВИДОВЕ СПОРТНА БОРБА
ВЪВ ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ НА СТУДЕНТИ**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

София, 2024

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ «ВАСИЛ ЛЕВСКИ»
Катедра «Борба и джудо»

РАХИМ БАЯЛИЕВ

**ИЗПОЛЗВАНЕТО НА НАЦИОНАЛНИТЕ ВИДОВЕ СПОРТНА БОРБА
ВЪВ ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ НА СТУДЕНТИ**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

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

Научни ръководители:

доц. Рашо Огнянов Макавеев, д-р

Жанибек Кудериев, д-р

Официални рецензенти:

Проф. Юлия Георгиева-Заберска, доктор

Доц. Денислав Чамишки, доктор

София, 2024

Дисертационният труд е обсъден и насочен за публична защита от разширен научен колегиум на катедра «Борба и джудо» при НСА «Васил Левски» на 9.10.2023 г.

Трудът е с обем от 123 стандартни страници, в т.ч. библиография, която включва 177 източника. Онагледен е с 19 таблици и 13 фигури.

Публичната защита ще се състои на **05.03.2024** г. От **13:00** часа в зала **220** на НСА «Васил Левски» на заседание на специализираното научно жури. Материалите по защитата на дисертацията са на разположение в библиотеката на НСА «Васил Левски».

Забележка: номерацията на фигурите и таблиците в автореферата съответства на тази от дисертацията.

УВОД

Актуалност на темата на изследване. Днешните студенти са бъдещите специалисти, които ще решават икономическите и социалните, образователните, научно-културните и други важни проблеми на Република Казахстан. Актуалността на настоящото изследване се състои в изучаването на понижаването на здравния статус и физическата подготовка на зрелостниците през последните десет години. Налице е също така липса на способност за усвояване на утвърдените нормативни и тестови изисквания по програмата за средно и висше образование. Ще приведем само един пример за илюстрация на казаното: през 2012 г. според резултатите от медицинското тестиране в Таразския регионален университет „М. Дулати“ 10,2% от първокурсниците са имали здравословни проблеми, а през 2019 г. този процент се е покачил до 27,6%. При студентите в последните курсове тези показатели значително се увеличават. Студентите не могат да усвоят не само изискванията за физическо възпитание, но и избраните от тях професии. Структурата, съдържанието и условията на труд в учебно-производствената практика и на работното място изискват от повечето специалисти високо ниво на физическа подготовка. В днешно време този проблем е често срещан във въоръжените сили на нашата суверенна и независима държава. Разбираемо е, че един високообразован специалист в недобро здравословно състояние и ниска физическа подготовка ще окаже негативно влияние върху по-нататъшното развитие на икономиката и отбранителната система на Република Казахстан. Още първият президент на страната Н. Назарбаев подчертава значението на масовия спорт за подобряване здравето на населението в постановлението „Неотложни мерки за развитието на масовия спорт в Република Казахстан“.

В тази връзка предполагахме, че въвеждането на националните видове спортна борба в учебния процес ще повлияе на ръста и подобряването на нивото на физическата подготовка на студентите.

Научна новост и теоретична значимост на изследването. В настоящата разработка за първи път експериментално се доказва прилагането и методиката на въвеждане на националните видове спорт и борба в основната учебна програма на студентите във висшите училища.

Научното новаторство се състои в търсенето на нови, ефективни видове и начини за физическа подготовка, които да са максимално близки до методиката на спортните занимания на масовото ниво на борбата.

Теоретичната новост на работата се състои в решаването на научните проблеми на обучението на здрави работещи специалисти с национално икономическо и социално-културно значение.

Теоретико-методичната работа, проведена по обучението на студенти от Таразския регионален университет „М. Дулати“, допринесе за развитието на теорията на културата на физическото възпитание.

Практическа значимост на труда. Основните постановки и резултати в разработката се потвърждават от трите предложения, а също и от резултатите от методичните и експериментални изследвания, проведени в Таразския регионален университет „М. Дулати“.

За защита се издигат следните обстоятелства:

1. оценка на съответствието на здравето и физическата подготовка на студентите на изискванията на текущия образователен процес и на условията на бъдещата им професионална дейност;

2. влиянието на използването на националните видове спортна борба върху нивото на физическа подготовка на студентите в учебния процес по физическо възпитание;

3. подготовка на теоретико-методическа и организационна основа за физическо възпитание на студентите чрез националните видове борба.

Работна апробация. Основните резултати от дисертационното изследване бяха постигнати в Таразския регионален университет „М. Дулати“, в катедрата по Теория на физическата култура и спорта. Те бяха изнесени в доклади на конференции във Факултета по изкуства и спорт на Таразския регионален университет. Дисертационният труд беше обсъден на разширено заседание на спортно-педагогическата катедра.

Въз основа на теоретико-логичния анализ формирахме следната работна хипотеза:

Въвеждането на националните видове борба в учебния процес би повлияло на ръста и подобряване нивото на физическа подготовка на студентите.

ПЪРВА ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Проблемите във физическата подготовка и здравословното състояние на студентите в университета и пътищата за тяхното решаване

Анализирайки въпроса за физическата подготовка на студентите и здравословното състояние на студентите само по литературни източници, може да се установят многопластовите задачи, които трябва да реши дисциплината „Физическа култура“ в университета. Физическото възпитание като предмет и социално явление има големи педагогически възможности при подготовката на специалисти за националната икономика. Тези възможности обаче не се използват в пълна степен в образователния процес във висшите

училища в Република Казахстан и нямат масов характер. Това създава необходимост за търсене на прогресивни и масови форми, повишаващи ефективността на подготовката на специалистите чрез използването на физическата култура и спорта. Една от тези масови и ефективни форми според нас са националните видове спортна борба и широкото им използване във физическото възпитание на студентите.

ВТОРА ГЛАВА. ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Целта на изследването е да се проучи влиянието на националните видове спортна борба на нивото на подготовка за физическо възпитание на студенти, които не специализират физическо възпитание, да се създаде методика за прилагането им в учебния процес по физическо възпитание и да се обоснове чрез практиката.

За реализиране на целта бяха поставени следните **задачи**:

1. Да се покаже промяната в здравния статус на студентите, постъпващи във висшите училища, и студентите в процеса на занимания с физическа култура.
2. Да се проучи влиянието на националните видове спортна борба върху физическата култура на студентите.
3. Да се създаде структура, съдържание и методика на учебния процес по физическо възпитание, при който преимуществено да се използват националните видове спортна борба и да се апробира в практиката.
4. Да се определи възможността и спецификата на подготовка на борци на високо ниво в условията на висше училище, което не е специализирано в областта на физическото възпитание.

Обект на изследването е Таразския регионален университет „М. Дулати“.

Предмет на изследването е организирането на използването на националните форми на спортна борба в образователния процес по физическо възпитание на студентите, както и неговата методика.

Контингент на изследването.

В основния педагогически експеримент (2018/19 учебна година) участваха студенти от специалностите „Финанси и кредит“, „Счетоводство и кибернетика“ и „Маркетинг“. Главната част от експеримента при тях беше въвеждането в учебния процес по физическо възпитание елементи от националните видове спорт *казахска борба, джудо и самбо*. В контролната група, съставена от 15 души, заниманията се провеждаха според установената учебна програма на мястото на спортните занимания от предходните години (лека атлетика, гимнастика, спортни игри, плуване и др.) Групата от 15 души, събрали се по собствено желание, проведе две занимания с използването на спортен борцов инвентар: група А „Казахска борба“, група Б – „Самбо“ и група В – „Джудо“.

Методи на изследване.

За решаване на издигнатите задачи бяха използвани следните методи на изследване:

1. Теоретичен анализ на специализирана литература, методически материали, контролни материали и протоколи от контролните нормативи на студентите.
2. Беседа със студентите от първи курс и бивши борци (1 разряд, майстор на спорта), завършили висше училище.
3. Медицински и педагогически наблюдения.

4. Педагогически контролни тестове за определяне нивото на физическа подготовка.
5. Педагогически експеримент.
6. Математическа обработка на резултатите от изследването , при която се използва дисперсионен анализ t- критерий на Стюдънт за зависими и независими извадки.

Изследваният проблем е разгледан въз основа на анализа на: учебните програми по физическо възпитание на студентите от университета, на протоколите от контролните нормативи, които се провеждат за определяне нивото на физическа подготовка, на методическите материали и докладите от научно-практически конференции.

Интервюто с завършилите Таразския регионален университет „М. Дулати“, със спортистите от високо спортно майсторство и тяхното анкетиране се проведеха по следните критерии:

- работно място и работни функции;
- наличие на спортен разряд;
- Занимавате ли се сега с физкултура? (с възможни отговори: „активно“, „по необходимост“, „не се занимавам“);
- Използвате ли физкултурата в семейното възпитание и професионалната служба?;
- Повлияха ли заниманията със спорт по време на студентските ви години на академичната или професионалната ви кариера?

Събеседването с кандидатите за втори кръг включваше следните въпроси:

1. Често ли посещавахте часовете по физическо в училище?

2. Имате ли спортен разряд? (майстор на спорта, кандидат-майстор на спорта, първи, втори, трети разряд, без разряд).
3. Можете ли да плувате?
4. Каква група предпочитате повече: медицина, базова подготовка, за хора със здравословни проблеми?
5. Колко набирания можете да направите: повече от 10, 7, по-малко от 5, по-малко от 3.
6. Спортувате ли по желание в университета два пъти седмично? Да, не, никога, не зная.
7. С кой от следните видове спорт бихте искали да се занимавате по време на предвидените в програмата часове за физическа подготовка? Лека атлетика, плуване, спортни игри, бокс, спортна борба, тежка атлетика.

За да се оцени нивото на физическа подготовка на постъпващите в Таразския регионален университет студенти се изпълняват следните основни тестови изисквания: бягане на 100 м, набирание на лост, повдигания на гири с различна тежест.

Предварителен педагогически експеримент. На втория етап на изследването беше приложена методика за обучение на казахска борба, самбо и джудо според учебните планове в университетите, не специализирани в областта на физическото възпитание.

В експеримента участваха зрелостници, кандидатствали в Таразския регионален университет „М. Дулати“ през 2018 г. В тренировъчната група по борба и самбо бяха приети 16-годишни юноши, един от които имаше втори спортен разряд, друг – трети разряд, а останалите бяха начинаещи, но с желание да се занимават със спорт. Групата по джудо включваше 18-годишни

юноши, сред които двама спортисти с втори разряд и трема спортисти с трети разряд. В състава на основните групи влязоха и казахи от селските местности.

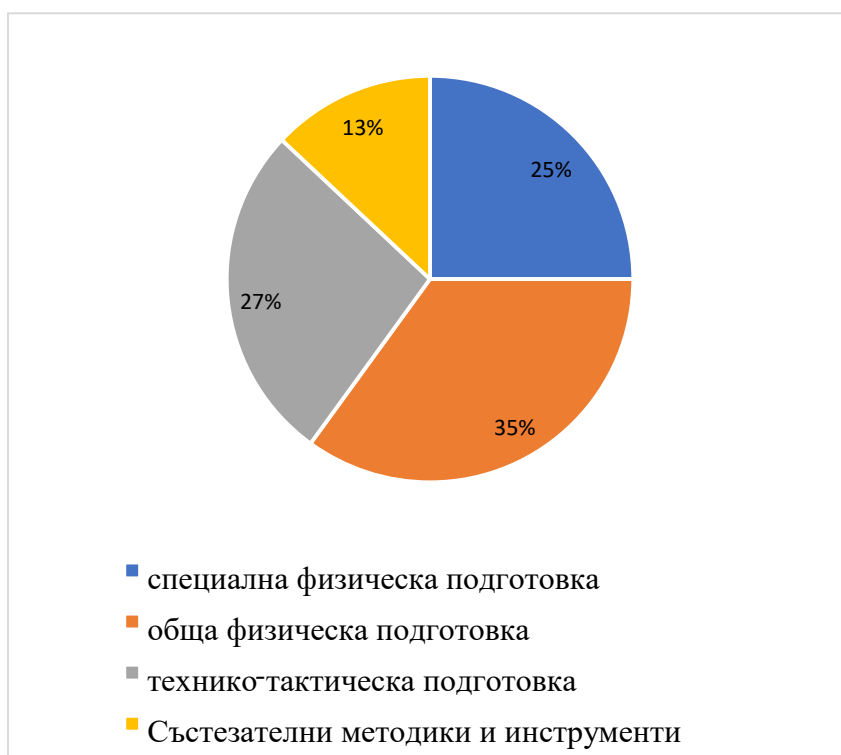
През 2020 г. се проведе второто записване в групите по самбо и казахска борба, като в първата се включиха 15 души, а във втората – 16. Учебните занимания на втория набор се провеждаха през четвъртата учебна година, както и през първата. Следва да се отбележи, че спортистите, достигнали най-високо ниво, не прекратяваха спортните си занимания и през последната година на обучението си. Те участваха в различни състезания (от първенства на Алмати и Казахстан до световни първенства), като същевременно взеха държавните си изпити с оценки „много добър“ и „отличен“. Според учебния план часът по физическа култура със студентите от първи курс се провеждаше 3 пъти седмично, с времетраене 1,5-2 часа. 60% от времето се отделяше за обща физическа подготовка, а останалото време беше посветено на изучаване на борцовите прийоми и състезателните правила, като технико-тактическата подготовка заемаше 30%, а състезателните прийоми – 10%. (фиг.1)

В края на първата година бяха проведени състезания за начална класификация.



Фиг. 1. Физическа подготовка на студентите от първи курс.

Във втори курс тренировките за спортистите с разряди се провеждаха 4 пъти седмично. Тренировъчното оборудване се сменяше в съответствие с увеличаването на физическото натоварване и практико-техническата подготовка. Увеличен бе и броят на състезанията. Общата физическа подготовка съставляваше 35%, технико-тактическата подготовка – 27%, състезателните прийоми и средства – 13%, а специалната физическа подготовка – 25% (фиг.2.)



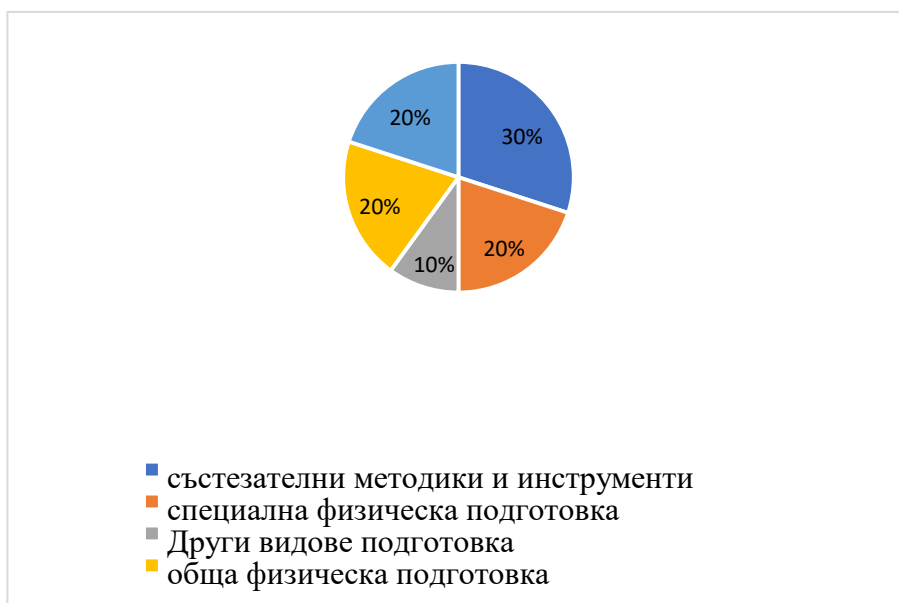
Фиг. 2. Физическа подготовка на студентите от втори курс.

В трети курс останалите в групите студенти като цяло получават по-високи спортни разряди, но много техни колеги напускат групата поради различни обстоятелства. За специалната физическа подготовка се отделя 33% от времето, за технико-тактическата – 30%, за състезателните прийоми и средства – 15%, а на общата физическа подготовка – 20% (фиг.3).



Фиг. 3. Физическа подготовка на студентите от трети курс.

През четвъртата година на обучение беше увеличен процентът на тренировъчните занимания, включващи състезателни методи като спаринг. 20% от времето се отделяше на специалната физическа подготовка, 20% на технико-тактическата работа, а когато оставаше допълнително време, то беше разпределено между останалите видове спортна подготовка – теоретична, морално-волева, рехабилитационна и т.н. По-специално състезателните методи и средства съставяха 30%, общата физическа подготовка – 20%, а другите видове подготовка – 10%. Провеждането на занимания от преподавател от катедрата по физическо възпитание в университет, не специализиран в спортната сфера, предполага различни организационно-методически изисквания, като записване на желаещите, преподаване, следене на успеваемостта, участие в състезания, насоки за хранене, здравословен начин на живот и др.



Фиг. 4. Физическа подготовка на студентите от четвърти курс.

Основен педагогически експеримент. В основния педагогически експеримент (2018/19 учебна година) участваха студенти от специалностите „Финанси и кредит“, „Счетоводство и кибернетика“ и „Маркетинг“. Главната част от експеримента при тях беше въвеждането в учебния процес по физическо възпитание елементи от националните видове спорт казахска борба, джудо и самбо. В контролната група, съставена от 15 души, заниманията се провеждаха според установената учебна програма от предходните години (лека атлетика, гимнастика, спортни игри, плуване и др.) Групата от 15 души, събрали се по собствено желание, провеждаше две занимания с използването на спортен борцов инвентар: група А „Казахска борба“, група Б – „Самбо“ и група В – „Джудо“. В началото и в края на учебната година се провеждаха контролни тестирания за определяне на относителния прогрес във физическата подготовка. Контролните тестирания се провеждаха по видове спорт, включени в програмата за физическа

подготовка (бягане на 100 м, скок на дължина от място, набиране, тест на Купър, вдигане на 24 кг щанга с една ръка и др.).

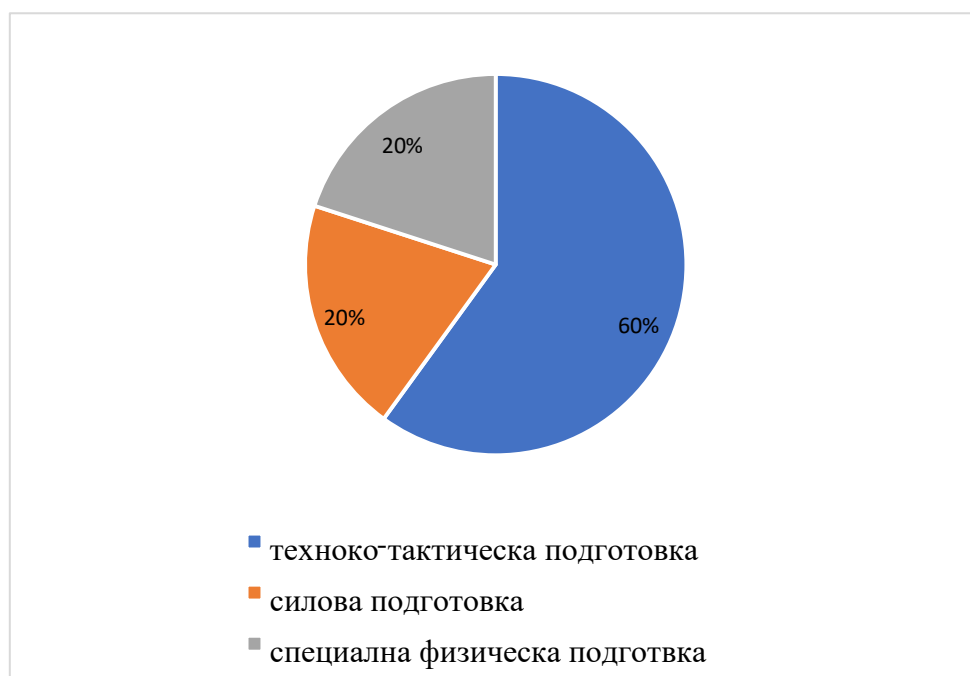
През първия подготвителен период на педагогическия експеримент (септември-ноември 2018 г.) 60% от заниманията бяха посветени на развиването на издръжливостта, на различните видове физическа подготовка и на повишаването на функционалните възможности на организма на учащите. Основната част от комплексното занимание заемаше бягане в кръг (15-20 м) в съчетание с различни спортни игри и плуване. 30% от останалата част от урока се посвещаваше на изучаването на прийомите и способите на избрания вид борба, а 10% - на проверка на нормативите. Заниманията се провеждаха само на игрище или в зала с цел тренировка на тялото (фиг. 5).



Фиг.5. Есенна подготовка

Заниманията през зимния период (декември-март) се провеждаха в специална зала за борба. 60% от работата се посвещаваше на изучаването на прийомите на борбата на състезателните правила. Общоразвиващите занимания се провеждаха на открито и представляваха бягане по пресечен

терен, но с високо темпо. Пробегът се измерваше по броя на обиколките на стадиона. 15-20% от времето се отделяше на силови упражнения (кръговрати, вдигане на щанга, набирания, работа на спортен тренажор, набирания от пода с две ръце, работа с борцови чучела по двойки и др. 20% от времето беше посветено на специалната физическа подготовка, включваща упражнения за развиване на силата на мускулите (на шията, както и в другите части на тялото). (фиг. 6).



Фиг.6. Зимна подготовка

40% от времето през пролетно-летния сезон (оцветен в синьо-жълто) се отделяше на усъвършенстването на техниката, а 30% - на общата подготовка на организма. При това 15% от всяко трето занимание се отделяше на лека атлетика и плуване според общообразователната програма, а други 15% - на технико-тактическата подготовка. Студентите от всички академични групи

взеха участие в състезанията, които се проведеха от спортния клуб и катедрата по физическо възпитание. (фиг.7)



Фиг.7. Пролетна подготовка

През последния четвърти етап на експеримента (юни) според графика на общообразователния процес беше проведено занимание по физическа култура и беше направено контролно педагогическо тестиране. Леко беше увеличена продължителността на заниманията с лека атлетка и плуване. За обща физическа подготовка бяха отделени 25% от времето, за плуване и лека атлетика също 25%, за силова подготовка 25% и за тестови нормативи 25%. Отстраняването на студентите от учебния процес зависеше от резултатите им на държавните изпити след първи курс (фиг.8)



Фиг.8. Лятна подготовка

Сравнителната оценка на прогреса на процеса на физическа подготовка беше определена чрез метода на математическата статистика.

Организация и провеждане на изследването

Изследването беше проведено в три етапа. Всеки етап имаше своята цел и методи за нейното постигане. През *първия етап* (2018-2019 г.) беше направена проверка на здравословното състояние и физическата подготовка на зрелостниците, кандидатстващи в Таразския регионален университет „М. Дулати“. тази дейност беше продължена в хода на учебния процес. Беше разгледано влиянието на спортните игри (бокс и др.) върху овладяването на бъдещата професия, върху личностните качества и кариерното развитие на всеки студент.

По време на *втория етап* (предпедагогически експеримент) през 2019-2020 г. в частта за спортно усъвършенстване бяха включени най-близките прогресивни средства, методи и организационни форми на работа със студентите в направление „спортна борба“. Продължиха педагогическите изследвания за използването на бойни спортни елементи в системата на

физкултурно-възпитателния процес. Беше отделено време за четете на специализирана медикопедагогическа литература, провеждаше се лекарски контрол. Беше обосновано съдържанието на използваните техники от националните видове борба в учебния процес по физическо възпитание, т.е. работата със студенти без спортен разряд, но желаещи да се занимават с различни видове спорт и т.н.

През *третия етап* (2020-2021 учебна година) беше проведен основният педагогически експеримент с цел да се провери влиянието на различните видове спортна борба върху физическото възпитание на студенти и подрастващи. Чрез използване на основни техники от националните видове борба беше създадена система и съдържание на възпитателния процес на студенти от основния курс на обучение.

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА.

Структура, съдържание и методика на конкретното прилагане на методите на националната спортна борба във физическото възпитание

Методика, методи и структура на учебно-тренировъчната подготовка по време на заниманията по борба в спортно-учебната част.

Повишаване нивото на физическа подготовка и здравословното състояние на студентите, постъпващи във висши училища и по време на учебния процес.

Показани са научно-методическите изисквания за специалист по физическа подготовка, насочени към решаване на поставените в първа глава на настоящия дисертационен труд задачи. Поради тази причина повечето важни въпроси не са решени до този момент, дори повечето от тях са пропуснати.

Ето и основните причини:

- понижаване на екологичното състояние на вътрешната среда;
- ниското ниво на физическото възпитание в семейството, в предучилищното и училищно образование;
- съкращаването на часовете по физическо възпитание в средните и висши училища;
- влошаване на системата за медицинско обслужване на ученици и студенти;
- съкращаване броя на детските спортни школи и селските клубове, а също и влияние на други социално-икономически фактори.

Както е известно, движението на човешкото тяло зависи от мускулната система, която се състои от над 600 мускула. При мъжете мускулите съставляват 35-40% от телесната маса, при жените този показател е леко занижен, докато при спортистите достига 50% и повече.

Мускулите осигуряват активното движение и изправената стойка на човек, поддържат нормалното състояние на вътрешните органи, подсигуряват дихателните движения, подобряват кръвообращението и лимфообразуването, играят важна роля в топлообмена. Мускулите и сухожилията губят гъвкавост поради липсата на активни движения. Хрущялът, покриващ долната страна на ставата, отслабва с времето. Горната част на ставата също се променя и в нея се появяват нежелани топчета (солни отлагания), които причиняват заболявания.

Ставите стават нестабилни, отслабват и лесно се увреждат. В резултат на редовна работа на тялото, физическите упражнения и спорт, мускулната сила се увеличава благодарение удебеляването и разширяването на мускулните влакна.

Сърдечно-съдовата система се състои от сърцето и кръвоносните съдове, които представляват гъвкави тръбички с различен диаметър.

Сърцето е основното звено в кръвоносната система, което намалява ритъма на движение на кръвта в тялото. Сърцето е основна част от автономното, автоматизирано човешко тяло. Въпреки това неговата работа се променя заради многото предизвикателства от страна на другите части и системи на организма. В човешкото тяло няма друг орган като сърцето, който така силно да се нуждае от упражнения и така лесно да им се поддава. Сърцето се тренира с интензивна работа и спорт. Границите на неговите възможности се разширяват и то може да изпомпва много повече кръв отколкото едно нетренирано сърце. Поради това възможностите на сърцето на добре трениран спортист са много големи. Масата на сърдечния мускул и размерът на сърцето се увеличават при редовни занимания с физически упражнения и спорт. Сърцето на тренирания човек е по-търпимо към постигането на високи резултати, изграждането на базови физически качества, като заниманията със спорт (ски, маратонски бягания, велосипеден спорт и т.н.) могат да дадат поразителни резултати.

Както е известно кръвообращението и дихателните органи са тясно свързани помежду си. Поради това намаленото кръвообращение води до ненужни изменения във вътрешната дихателна система или обратното.

Жизнено важният кислород навлиза в белите дробове от горните дихателни пътища заедно с атмосферния въздух. Първият показател за дишането са белите дробове и по-точно техният жизнен капацитет. Показателите му варират в зависимост от антропометричните данни (ръст, тегло), както и от функционалната подготовка на организма. Открояват се учениците, които активно се занимават с физически упражнения през

учебната година, особено тези, които и преди са се занимавали със спорт. В резултат на спортните тренировки и привикването към телесното тегло, организмът става по-икономичен в изразходването на енергията си при различни видове дейности. Следователно доброто здраве е важно условие за максимална работоспособност на човека. Въпреки това главоболие, умора, леки заболявания и различни други неразположения пречат на работата и значително намаляват мисловните способности. В дадената ситуация здравословното състояние на 50% от студентите е с отклонения от нормалното. Статистиката показва, че на първо място са заболяванията на сърдечно-съдовата система.

Важно място заемат костните заболявания (изкривяване на гръбначния стълб, сколиоза, кифоза и др.). Лекарите диагностицират много ученици със слабо физическо развитие. При борбата с тези недостатъци помагат специално подбраните физкултурни упражнения и тренажори. Ежегодно в началото на учебната година студентите преминават медицински преглед за разпределянето на всеки един от тях в изследваните медицински групи(76). В основната медицинска група влизат студентите с достатъчно добро физическо развитие и физическа годност, които нямат здравословни проблеми.

Това се осъществява със студенти в часовете по физкултура, като няма ограничения във физкултурно-възпитателните отдели (78).

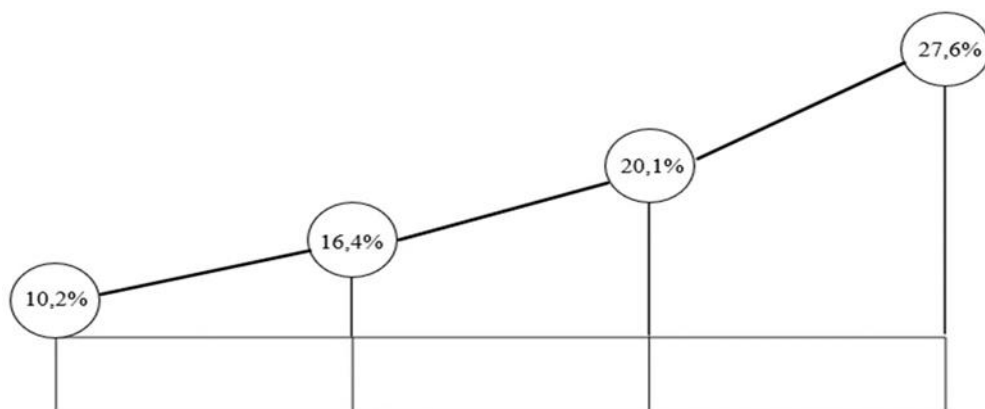
В групата за медицинска подготовка влизат студенти с нормално здравословно състояние или с незначителни отклонения от него. В тази група влизат също така студентите с много добро здраве, средно физическо развитие и по-ниско ниво на физическа подготовка. Студентите от основната и

подготвителната групи се записват според общия учебен план, но в отделни учебни групи, изхождайки от техните физически качества и способности.

В специалната медицинска група влизат студентите с постоянни или временни здравословни проблеми, при които трябва да има ограничения във физическото натоварване (в специални случаи на нарушение на определени функции на организма, студентите се насочват в групи за лечебна физкултура).

Часовете по физическо в отделите за специално образование са насочени към отстраняването на недостатъците на физическото възпитание, към укрепването на основните органи и системи на организма. В тази връзка преподавателите от катедрата по физическо възпитание трябва да разработят специална методика за прилагане на физически упражнения, които ще помогнат при недостатъци на зрението, външния вид, сърдечно-съдовата система, опорно-двигателния апарат и други аспекти на здравето.

С всяка изминала година се засилва тенденцията за влошаване на здравословното състояние на завършилите средно образование.



Фиг.9. Прираст на студентите от първи курс на Таразския регионален университет „М. Дулати“

На фиг. 9 е показан прирастът на студентите от първи курс на Таразския регионален университет в специалната медицинска група. С всяка изминала

година прирастът на студенти се увеличава. През 2018 г. от 300 прегледани от лекар студенти 10,2% бяха зачислени в специална медицинска група заради недоброто им здравословно състояние. През 2018-2019 г. този показател се увеличи с 6,2%. През последните години (2020-2021 г.) този показател се увеличи с нови 7,5% и достигна опасната цифра 27,6%. Много преподаватели от катедрата по физическа култура, които по-рано преподаваха различни видове спорт от групата на общоразвиващите спортове, сега усвояват основите на лечебно-оздравителната физкултура.

Известно е, че завършилите спортни училища, особено в селските райони, имат недостатъчно ниво на физическо възпитание. Според анкетата (таблица 2), по-малко от половината ученици са участвали в часовете по физическо в училище, едва 14,2% са участвали в спортни състезания и само 14,6% могат да изплуват 15-20 метра. Едно от най-важните и приложими упражнения за физическа подготовка за футбол и военна служба са набиранията. Само петима от 5,4% от учениците могат да се наберат повече от десет пъти, всеки четвърти го прави по-малко от 5 пъти, а мнозинството (69,6%) могат да направят само 6-7 набирания. От първите часове по физическо се фокусираме върху тези укрепващи упражнения и постигаме определен напредък.

За съжаление сред постъпващите в нашия университет само половината имат най-високи спортни звания и разряди. На въпроса - "Искате ли да тренирате?" 59% от анкетираните са отговорили положително, 12,8% не са съгласни, а останалите са се затруднили с отговора.

По този начин можем да заключим, че в училищата на Република Казахстан не се обръща достатъчно внимание на нормалното ниво на физическо възпитание и физическа подготовка на учениците.

От 2018 г. до момента се наблюдава понижаване на резултатите от контролните нормативи, покривани от постъпващите в Таразския регионален университет.

Таблица 2. Резултати от анкетирането на 500 студенти от първи курс през 2021

г.

N п. п.	Въпроси	Резултати
1	Вие редовно посещавате часовете по физическо в училище?	51.8 %
2	Вие сте участвали в спортни състезания?	14.2 %
3	Имате ли спортен разряд? майстор спорта, КМС I разряд II-III разряд	0 %-0.85 % 1.2 % 1.3 %
4	Вие можете да преплувате 15-25 метров?	14.6 %
5	Над 10 пъти 6-7 пъти По-малко от 5 пъти По-малко от 3 пъти	5.4 % 69.6 % 22.7 % 2.3%
6	Искате ли да се занимавате с физкултура? Да	59.0 %
	Не	12.8 %
	Не зная	28.2 %
7	С какъв вид спорт бихте искали да се занимавате? лека атлетика спортни игри плуване видове спортна борба: гир, бокс тежка атлетика други видове спорт	2.5 % 25.8 % 3.2 % 44.5 % 20.0 % 4.0 %

**Таблица 3. Ниво на физическа подготовка на юноши младша възраст,
постъпващи в Таразския регионален университет.**

Години на постъпване	2016	2017	2018	2019	2020	2021
контролен тест (участници)	420	502	500	490	510	390
100 м (сек)	14.3	14.2	14.4	14.5	14.5	14.6
Скок дължина от място (м, см)	2.37	2.38	2.40	2.35	2.32	2.28
Набиране на лост	9	9	9	8	7	6
Хвърляне на тренировъчна граната (м, см)	36.40	37.58	37.60	32.15		
Тест на Купър (км/м)				2.720	2.610	2.490

(средни аритметични показатели)

Данните показват, че ако през 2016 г. едно момче е пробягвало 100 м средно за 14,3 секунди, то през 2021 г. тази дистанция се преминава с 0,3 сек. по-бавно. Набиранията на лост са с три по-малко, което не съответства на нормативните изисквания за физическа култура и правилата за военна служба. Подобни показатели са характерни и за други контролни упражнения, които оценяват степента на основна телесна маса. Основната загриженост е ниската издръжливост, определена от сърдечно-съдовата система и дихателните органи. В нашето висше училище се поставя ясен акцент върху физическата подготовка (методиката и съдържанието на този процес са разгледани в следващата глава). Недостатъчното ниво на физическа подготовка на студентите, които влизат в университетите, затруднява правилното прилагане

на физическото възпитание, но дори и в този случай има възможности за развитие в определена положителна посока. Използвайки примера от 2018 г., ще покажем увеличаване на подбора на деца въз основа на тяхната физическа подготовка в процеса на физическо възпитание в отделите за основно и спортно образование. Може да се каже, че в края на учебната година дори студентите, които не винаги са посещавали часовете, са се развили в положителна посока. Въвеждането на часове по физическо възпитание трети курс 2 пъти седмично по 2 часа и особено допълнителна седмица физически упражнения, оказва голямо влияние върху физическата годност на студентите, които стриктно спазват дневен режим. Затова по предложение на студентите въведохме извънаудиторна физкултура. Това е сутрешна гимнастика, бягане, плуване, които спомагат за подобряване на здравето. Участие в различни конкурси, организирани между факултетите. Студентите участват и в състезания в рамките на катедрата по физическо възпитание и спортни клубове като част от факултетни спортни отбори. Сред най-утвърдените и разпространени спортни мероприятия са състезанията по лека атлетика. Студентите, които се занимават с различни видове спорт, в края на третата година на обучение малко се доближават по всички показатели на контролния тест до студентите по основната учебна програма (таблица 4).

Ако студентите, които се обучават по основния учебен план, в края на трети курс пробягват 100 м средно за 13,9 секунди (при постъпването им в университета този показател е бил 14,4 сек.), то студентите спортисти пробягват тази дистанция за 12,7 секунди. Във военно-приложната физическа култура важно място заемат набиранията на лост, което определя приоритетната му роля и сред спортистите.

Таблица 4. Ръст на физическата подготовка на юношите в процеса на физическо възпитание.

Контролен тест	През 2018 г. са влезли 200 студенти	През 2019 – са влезли 148 студенти	През 2021 – са влезли 120 студенти	Студенти със спортни степенни и разряди - 62
Бягане със скорост 100 м/с	14.4	14.0	13.9	12.7
Скок на дължина от място (м/см)	2.40	2.44	2.49	2.63
Хвърляне на спортни гранати (м/см)	37.60	39.35	40.05	44.71
Набиране на лост	9	11	12	14

(средни аритметични показатели)

В ежедневието, учебната и производствената практика и във всеки вид специализиран труд в непосредствени условия (военни, строителни работници и др.) скоростта има относително значение, подобно на силовите упражнения.

Провеждане и резултати от основния педагогически експеримент

Полученото въз основа на дългогодишна педагогическа дейност потвърждение за положителното влияние на различните видове борба върху физическото възпитание на студентите, както и широкото разпространение и привлекателността на тези спортове, поражда идеята за научна обосновка на необходимостта от широкото им използване в основните образователни раздели в процеса на физическо възпитание.

В продължение на една учебна година (2018-2019), за да се оцени рационалното използване на национални видове борба в учебния процес по

физическо възпитание на първокурсници от различни спортове, бяха проведени педагогически експерименти (три експериментални и една контролна група).

Първоначално всички групи по физическа подготовка се оказаха на еднакво ниво (табл. 9).

Преди и след експеримента всички студенти участваха в контролни тестове по физическа подготовка: бягане на 100 метра, скок на дължина от място, тест на Купър (бягане на стадион за 12 минути), набирания на лост и вдигане на тежест от 24 кг с фиксация, за брой повторения.

Броят и продължителността на часовете бе еднакъв във всички групи - по 90 минути два пъти седмично. Експериментална група А тренираше по програмата с упражнения от казахска борба, втората експериментална група Б – с упражнения за самбисти, третата експериментална група В - за джудисти. В четвърта група Г (контролна) занятията се провеждаха съгласно учебната програма по физическо възпитание на Таразския регионален университет.

Педагогическият експеримент беше проведен в периода 9 септември 2020 – 9 юни 2021 г. Като се има предвид еднакъв брой часове във всички групи и броя на студентите във всяка група, разликите в нивото на физическа подготовка между участниците са резултат от различната значимост на програмата, както и на физическите упражнения, методите на обучение и упражненията, използвани в групата.

Освен оценката на разликите между групите важно значение има и промяната в показателите при експеримента. Затова в спецификациите между първите и последни данни (табл. 9) са представени показателите на физическа подготовка.

Таблица 9. Промяна в показателите за физическа подготовка на студентите от четирите групи по време на експеримента.

Контролни упражнения	Етапи на контролните тестове	Статистически колони	групи			
			А-казахска борба	Б-самбо	В-джудо	Г-контрол ь
1. Бягане на 100 м (сек)	пръв	x	14.27	13.91	14.30	14.25
		s	0.74	0.81	0.57	0.70
	последен	x	13.45	13.52	13.98	13.90
		s	0.69	0.71	0.40	0.67
	разлика	p	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05
2. Скок на дължина от място (см)	пръв	x	225.4	222.9	225.7	223.2
		s	7.7	12.5	12.7	13.4
	последен	x	257.4	234.9	233.7	228.3
		s	11.2	13.3	9.7	12.8
	разлика	p	<0.01	<0.05	<0.05	>0.05
3. Тест на Купър (метри)	пръв	x	2520	2600	2543	2543
		s	215	281	219	200
	последен	x	2908	2950	2904	2764
		s	195	272	157	241
	разлика	p	<0.01	<0.01	<0.01	<0.05
4. Набиране на лост (брой изпълнения)	пръв	x	7.1	6.3	8.0	7.0
		s	2.0	1.3	2.0	2.0
	последен	x	11.7	11.5	11.7	8.7
		s	2.1	2.3	1.8	1.8
	разлика	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.01.
5. Вдигане на пудовка (брой изпълнения)	пръв	x	7.5	7.3	7.5	7.2
		s	1.8	1.4	1.4	1.7
	последен	x	14.1	12.2	12.8	10.6
		s	2.6	1.9	2.8	1.9
	разлика	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.01.

Забележка: точността на отклонението се определя по t-критерия на Стюдънт.

Количествените характеристики в таблицата, отразяващи нивото на физическа подготовка на студентите от четирите групи, които се занимават по различни учебни програми за физическо възпитание, показват закономерността на промяната в нивото на физическа подготовка. Така например в двете експериментални групи (по казахска борба и самбо) в бягането на 100 метра разликата между първите и последните показатели достигна 5% ($P > 0,05$). Тези факти показват, че програмите за обучение по класическа борба и самбо са много ефективни за развитието на скоростните способности, докато програмите по джудо в експерименталната и контролна групи са слабо ефективни. Този извод потвърждава известното правило, че скоростта, като качество (свойство) на физическото закаляване, трудно се изгражда под въздействието на физически упражнения за закаляване.

Разликите между първите и последните показатели при скока на дължина от място във всички групи достигнаха пределно ясни стойности. Увеличението на резултата при борците от първата група не надвишава 1% от нивото на изразяване, докато в другите групи този показател е 5% ($P < 0,05$). Тези данни свидетелстват за ефективното въздействие на часовете по физическо върху скоростно-силовите качества на студентите и в четирите групи. При това увеличаването на показателите в първата група се оказало по-ефективно отколкото в другите групи.

Но с тези изчисления не можем да направим ясно разграничаване между групите.

Анализът на резултатите от теста на Купър показва реални промени по време на експеримента във всички групи. Докато разликите във всички

експериментални групи бяха значими на ниво от 1%, увеличението в контролната група беше малко по-малко и достигна 5% достоверност ($P < 0,05$).

Оценката на тези данни показва, че и в четирите групи има ефективно въздействие върху развитието на общата издръжливост, като програмата на контролната група само леко отстъпва в показателя „развиване на издръжливост“.

Следва да се отбележи значителния ръст на показателите при силовите тренировки. В експерименталните групи например разликите в стойностите достига 0.01%, докато в контролната група разликата става достоверна и достига 1% ($P < 0.01$).

Предходният фактически материал отразява влиянието на физическото възпитание, учебните занимания и заниманията с различни видове национални борби върху физическото закаляване на занимаващите се.

Въпреки това, показателите, показващи динамиката на развитие на качеството на физическата подготовка на студентите, са значими. Това се обяснява с факта, че разликата се изразява в точност и динамика. Показателите за разлика в увеличението са изразени като процент от значителния растеж.

Също така се наблюдава неголямо подобрене при скока на дължина от място и развитието на скоростно-силови качества. Подобренето при бягането на 100 метра е между 2,5% в контролната група и 5,7% в групата на борците в класически стил. При скока на дължина от място това подобрене е по-значимо – в пределите на 2,3-14,2%.

Прирастът при теста на Купър е значително по-висок отколкото при скоростно-силовите показатели. При това най-голям прираст се наблюдава в

групата на борците в свободен стил (15,4%), а най-малък – в контролната група (8,7%).

Тези факти показват закономерности, като например, че тялото под въздействието на упражненията за закаляване тренира бързината по-трудно отколкото издръжливостта.

Таблица 10. Ръст на показателите за физическа подготовка на студентите от четирите групи по време на експеримента в %.

№ п/п	Контролни упражнения	Ръст на показателите в групите, в %			
		А- казахска борба	Б-самбо	В-джудо	Г- контролна група
1	Бягане на 100 м.	5,7	4,5	2,7	2,5
2	Скок на дължина от място	14,2	5,1	3,6	2,3
3	Тест на Купър	15,4	13,5	14,2	8,7
4	Набиране на лост	64,0	81,7	46,9	20,0
5	Повдигане на пудовка	46,8	41,4	71,8	32,0

Таблица 10 показва, че за тестовете, демонстриращи силови качества, са характерни значителни промени в показателите. Увеличението на показателите при набиране на лост е от 20,0% в контролната група до 81,7% в групата на самбо борците. Показателите за повдигане на пудовка също са увеличени. При това най-висок показател имат джудистите (71,8%), а най-нисък е в контролната група – 32,0%.

Тези показатели показват, първо, че силовите качества се адаптират към тренировката по-бързо от скоростните. В този случай за провеждане на сравнителен анализ между групите е подходящ методът на еднофакторен разделен анализ и множествено сравнение.

Анализът, отразяващ прираста на показателите между експерименталните групи и контролната група, показва повишаване на точността на диференциалната способност на увеличаването на скоростта по време на експеримента.

Таблица 11. Резултати от еднофакторния анализ на разликите в скоростните показатели на студентите

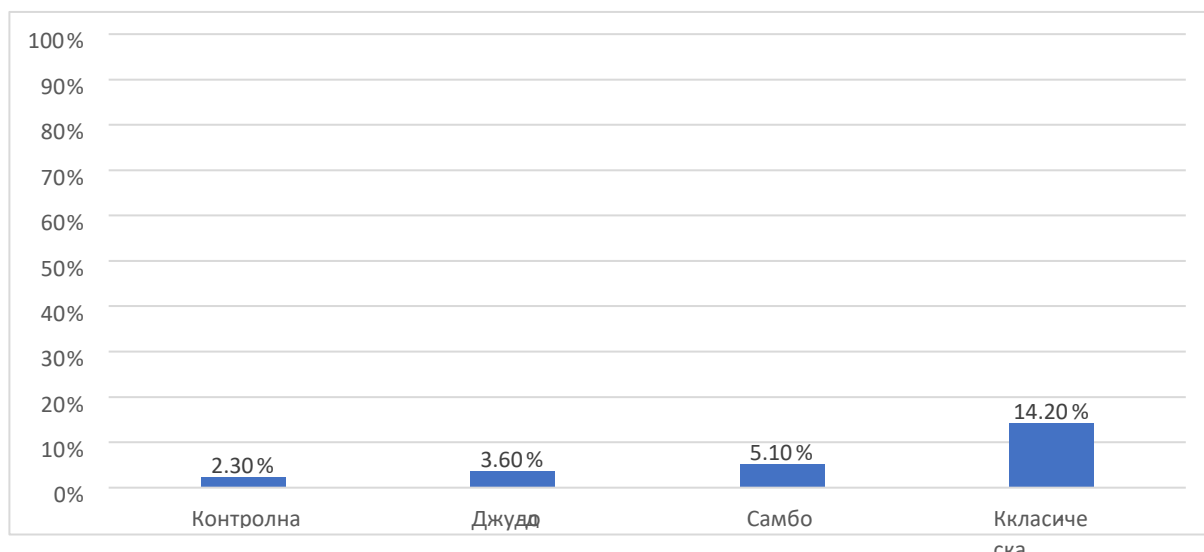
Вид на промяна на източника	Свободен период	Среден квадрат	f	P
Между групите	3	0,95	2,50 > 0,05	
В групата	44	0,38		

При това, като се има предвид, че скоростта е по-тежка от физическото натоварване, както и липсата на специална оценка на скоростта (100 м), растежът между групите е нараснал с по-малко от 5% в разликата между отделните групи ($P > 0,05$).

В същото време ръстът на скоростта и силата между групите (въз основа на резултатите от скоковете от място) се е увеличил с 5% (Таблица 11).

Таблица 12 – Резултатът от влиянието на скоростно-силовия анализ на различни видове тренировки върху качеството

Промени в крайното състояние	Състояние на покой	Среден квадрат	f	P
Между групите	3	142,13	2,88 < 0,05	
В групата	44	397,19		



Фиг. 10 Ръст на резултатите при скок на дължина от място при студентите от четирите групи.

В таблица 13 разминаването между показателите в групите по класическа борба и джудо, класическа борба и самбо и класическа борба и контролната група няма нулев показател. В този експеримент скоростните и силовите свойства показват ясна разлика в резултатите от растежа между групите. Съществени разлики между другите групи не бяха наблюдавани.

Таблица 13. Съотношение на резултатите при скока на дължина от място с резултатите от експеримента

Средно отклонение	0, 9593,44	Достоверност
Хгр-Хд= 257,38-233,75= 23,63	3,82 $\sqrt{MSW/n=22}$	(1,63;45,65)
Хгр-Хс= 257,38-234,93=22,46		(0,46;44,46)
Хгр-Хб=257,38-228,35 =29,03		(7,03;51,03)
Хс-Хд =234,92-233,75 =1,17		(-20,93;23,17)
Хд-Хбт=233,75-228,35 =5,40		(-16,60;25,40)
Хс-Хбт=234,95-228,35 =6,57		(-15,43;28,57)

Трябва да се отбележи, че физическите упражнения, избрани за групите по казахска борба, допринасят за изключителното ниво на развитие на скоростно-силови качества. Според нас трениорите по класическа борба са обърнали голямо внимание на развитието на тези качества.

Влиянието на различните физически упражнения се отразява в значително по-голяма обща издръжливост в трите експериментални групи в сравнение с контролната група (Таблицы 14,15).

14 Таблица

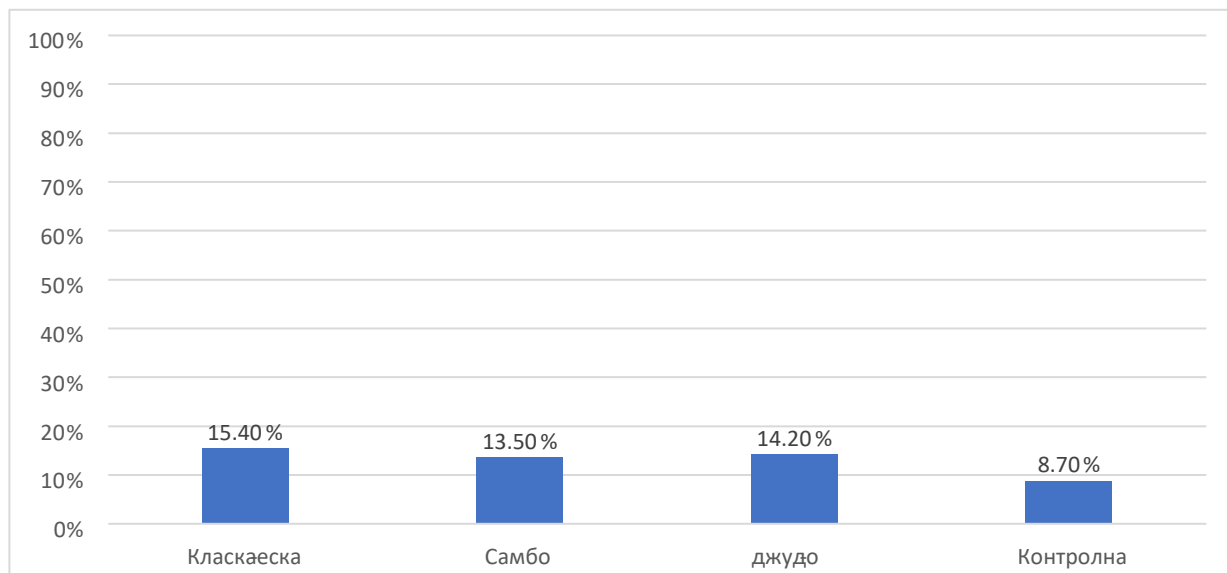
Промени в крайното състояние	Състояние на покой	Среден квадрат	F	P
Между групите	3	15120	2,88 < 0,05	
В групата	44	5250		

От таблица 15 се разбира, че разликата между групата на самбистите и контролната, между групата на джудистите и контролната и между групата по казахска борба и контролната съставлява 0,95 ($P < 0,05$). Резултатите от анализа на този експериментален материал показват, че заниманията в трите експериментални групи са ефективни. Изборът на упражнения и методите за тяхното изпълнение пряко повлияха върху увеличаването на общата издръжливост в контролната група.

Таблица 15 - Множественост на редица относителни обединени отклонения в доверието на средния резултат от тест Купър между експерименталните групи и контролната група

Средно отклонение	0,9593,44	Достоверност
-------------------	-----------	--------------

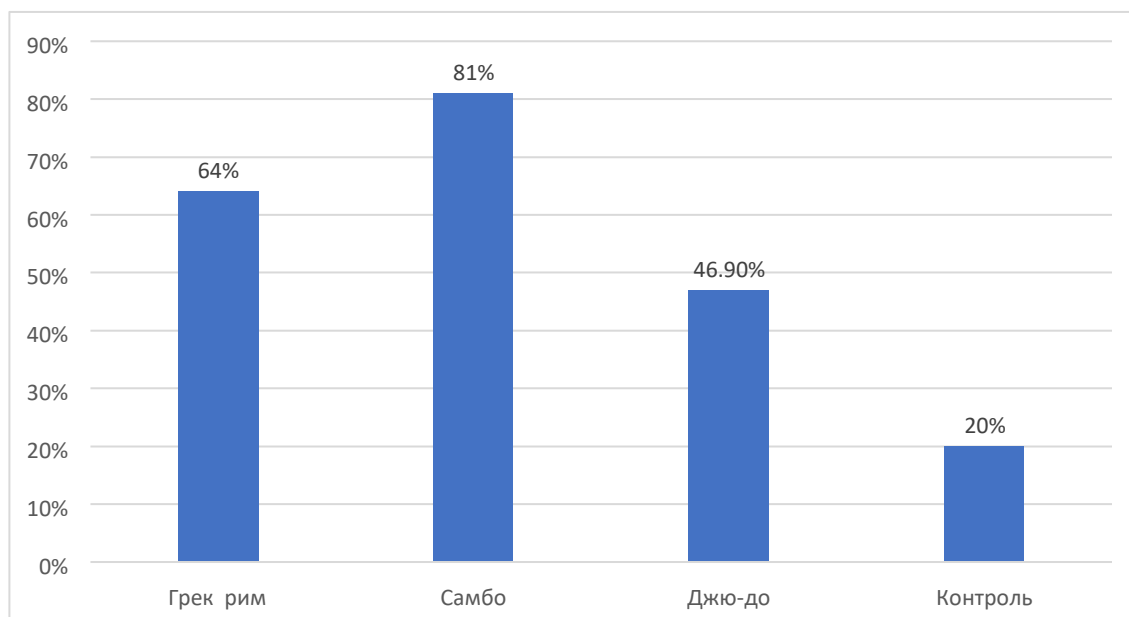
Хс-Хд=2950-2904=46	3,82	(-34;126)
Хс-Хгр=2950-2907=43	√MSW/n=80	(-37;123)
Хс-Хбт=2950-2764=186		(106;266)
Хгр-Хд=2907-2904=3		(-77;83)
Хд-Хбт=2904-2764=140		(60;220)
Хгр-Хбт=2907-2764=143		(63;223)



Фиг. 11 – ръст на резултатите от теста на Купър при студентите от четирите групи по време на експеримента

Таблица 16 – резултат от влиянието на различните учебни програми върху ръста на резултатите на обучаващите се в четирите групи

Изменения в крайното състояние	Състояние на покой	Среден квадрат	F	P
Между групите	3	15120	2,88 < 0,05	
В групата	44	5250		



Фиг.12. Ръст на резултатите от набиранията на лост

Анализът на резултатите от набиранията на лост показват съществени разлики между групите – 0,95.

Методът на множество сравнения и структурата на несъответствията позволиха да се проследи разликата между групите в увеличаването на резултатите от набиранията на лост (табл. 17)

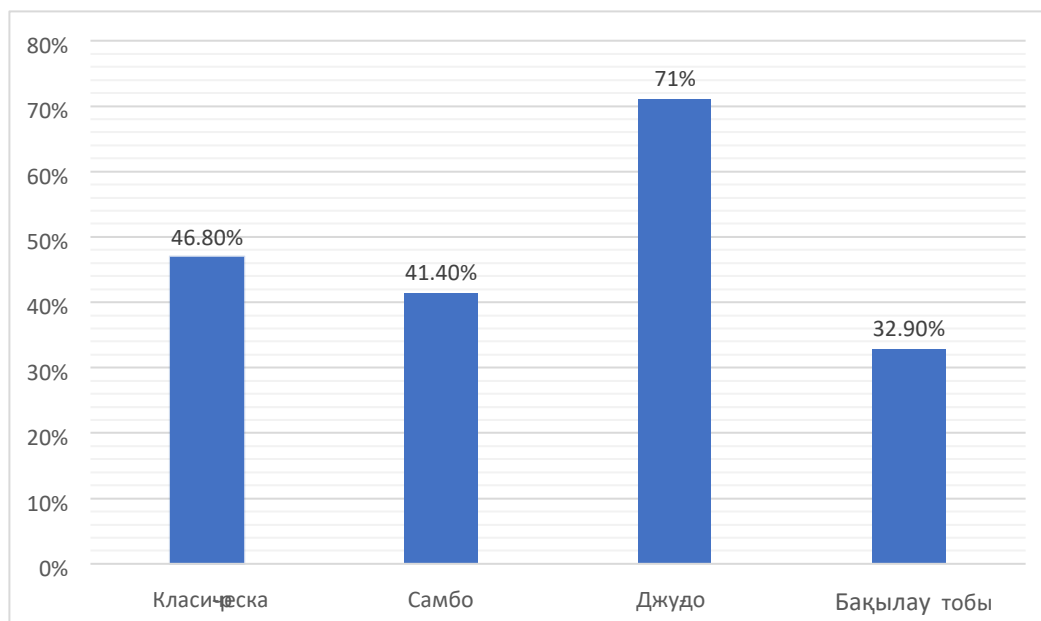
Таблица 17 – динамика на резултатите от набиранията на лост на студентите от четирите групи по време на експеримента, сравнени със средното отклонение

Средно отклонение	0,9593,44	Достоверност
Хд-Хс 11,75-11,50=0,25	3,82 VMSW/n=2. 71	(-2,46;2,96)
Хд-Хгр 11,75-11,69=0,06		(-2,65;2,77)
Хд-Хбт 11,75-8,71=3,04		(0,33;5,75)
Хгр-Хс 11,69-11,50=0,16		(-2,55;0,87)
Хс-Хбт 11,50-8,71=2,79		(0,08;5,50)
Хгр-Хбт 11,69-8,71=2,98		(0,19;5,69)

Благодарение на представените резултати на групата по джудо и контролната група, на групата по самбо и контролната група се вижда, че има реална разлика при набиранията на лост. Разликата е очевидна в нивото на достоверност от 0,95. В трите експериментални групи заниманията с по-интензивно използване на спортен инвентар оказват влияние върху ръста на силовите качества, докато в контролната група този резултат е значително по-нисък.

Аналогични резултати са получени при анализ на резултатите от компресионното повдигане на пудовка. Тези тренировъчни програми и упражнения за борците в трите експериментални групи са допринесоха за значителен ръст на силовите резултати.

Методът на множествени сравнения и структурата на отклоненията позволиха да се проследи разликата между групите в ръста на показателите при набиранията на лост (табл.17).



Фиг. 13. Динамика на резултатите при вдигането на пудовка на студентите от четирите групи по време на експеримента.

Анализът на резултатите от педагогическия експеримент показва приоритета на учебната програма, като доказва работната хипотеза на изследването, използвайки видове спортна борба в сравнение с традиционната структура на учебните занятия. За това свидетелства достоверната разлика в ръста на основните показатели за физическа подготовка на занимаващите се, разлики има само в резултатите от бягането на 100 м, тъй като ръстът на показателите тук не достига 5%-то ниво на изразеност.

Особености на специфичното използване на националните видове спортна борба в процеса на физическо възпитание

Една от целите на физическото възпитание във висше учебно заведение е формирането на активно отношение на бъдещите специалисти към физическата култура, която има определена роля в обществото. Отличителна особеност на физическото възпитание от другите учебни дисциплини в университета е активната му двигателна дейност, която влияе на физическото развитие и физическата подготовка. През последните десет години обаче, поради различни причини, активността на студентите в развитието на физическата подготовка рязко намалява. намалява. Резултатът от това явление е влошаване на здравословното състояние и нивото на физическа подготовка на завършилите висше училище, което оказва отрицателно въздействие върху общата работоспособност на младите специалисти и заетите в професионалното производство. В тази връзка е необходимо да се търсят съдържание и методически средства за физическо възпитание, насочени към активното участие на студентите.

Нашите контролни изследвания и дългогодишният опит в работата по дисертацията ни позволиха да разкрием редица методи за използването на

отделните видове национална спортна борба при студентите по физическо възпитание в основната учебна част.

Първо, структурата на часовете се промени донякъде по съдържание: в първите, подготвителни, основни раздели те се доближиха до тренировъчния процес, което увеличи обема на състезателната дейност на студентите.

Второ, в процеса на физическо възпитание бяха взети предвид интересите на учениците, даде им се право да избират измежду различните видове спортна борба.

Трето, специфичните образователни цели на учебните дисциплини се променят за сметка на обоснованото теоретично-методическо уточняване и задълбочаване на спортната подготовка и усвояването на състезателните правила.

Четвърто, най-важното е, че в периода с оглед на климатичните и метеорологичните условия се промени подходът към планирането на физкултурния процес. Физическото възпитание се отличава със систематичното редуване на етапите на учебния процес, целта и съдържанието, включително седмичната, систематична взаимосвързаност. Оттук следва, че спецификата на споменатия по-горе профилиран процес на физическото възпитание е равностойна на програмните нормативи и неговите изпитателни изисквания.

Тоест, студентите се занимаваха с лека атлетика, спортни игри, плуване по избрана от тях вид спорт, заедно с общоутвърдения учебен процес и полагаха изпитите по физическа подготовка, предвидени в учебната програма. Този подход, както показват резултатите от проучването, позволява да се решават системните изисквания и да се подобрят, като същевременно се осигурява основата на физическата подготовка на студентите. В тази връзка

беше взета предвид спецификата на видовете спортна борба и двигателните методи (приеми) на казахската борба, джудо, самбо.

Организацията и методиката на този специализиран процес в основната учебна част на физическото възпитание са представени поетапно в табл. 19.

Таблица 19. Основа на практическото прилагане на методите от националните видове борба в процеса на физическо възпитание

Етапи на учебния процес	Подготовка (септември–ноември)	Зимен (декември-март)	Пролетен (април-май)	Заклучение (юни)
Цели	Подготовка за функционално развитие. Първично обучение по основите на борбата.	Обучение и усъвършенстване на прийоми на борбата; изучаване на състезателните правила	Усъвършенстване на техническия подход към борбата. Изпълняване на изискванията по учебната програма.	Изпълнение на нормативите за физическо възпитание. Полагане на изпити.
Съотношение между методите	О. Ф. П. 40 % Упражнения за издръжливост 40%. Начини на придвижване в борбата 20 %.	О. Ф. П. - 30 % Техническа подготовка-40 % С.Ф.П. -40 %	Скоростно - силови физически упражнения 30 % Технически 30 % О. Ф. П. -40 %	Техническа подготовка 25 %; състезателна - 10 %; Силова -25 % Рехабилитация -40 %

Методи	Непрекъснат , кръгов, игрови.	Интервален, кръгов	Състезателен, промеждутъчн и	Състезателни; работни; възстановител ни
--------	-------------------------------------	-----------------------	------------------------------------	--

Подготвителен етап септември-ноември

След като студентите преминат медицински преглед и бъдат определят медицинските групи в състава на общата група (няколко факултета), се провеждат теоретични занятия по структурата, съдържанието и изискванията на физическото възпитание. Студентите са информирани, че по тяхно желание могат да се занимават с обща физическа подготовка, професионално-приложна физическа подготовка в учебните групи и в групите за спорт по избор.

В тези условия се определят особеностите и значението на заниманията със спортни видове борба - казахска борба, самбо, джудо, тяхното влияние върху физическата подготовка и организма на студентите. След комплектуване на учебните групи по видовете борба, първото занятие е посветено на основите на борбата, травматизма и профилактиката.

Излагат се основните правила за безопасност:

- участниците трябва да се предпазват един друг;
- падането на партньора в играта трябва да бъде смекчено;
- не бива да се отказват от методи, които излизат извън границите на килима;
- не бива да се използват забранени методи и средства.

Основни цели на етапа:

- функционално развитие и съзряване на организма;
- комплексна и обща физическа подготовка;
- да се заложи основата на способността за работа (търпение);
- първоначално обучение и усвояване на основите на техниката на борбата.

Общоразвиващите физически упражнения заемат 40% от времето на урока. Това време се изразходва за усъвършенстване на търпението. За обучение на техники за борба в примерни условия се отделят 20% от учебното време. Тези техники се изпълняват в свободното от заниманията време на стадиона, както и на игрищата (баскетболни, хандбални, волейболни). Това са технически движения на врата, лакътната става, в ниска и висока стойка, които нарушават равновесието (удари с крака, клекове), като оказват въздействие върху долната част на тялото при различни движения и въртения. Голямото разнообразие от различни техники и прийоми в разглежданите видове борба, изпълнявани от стоеж, позволява те да се изпълняват и извън килима, като по този начин се свързват спортни игри и други физически упражнения на началния етап на подготовката на борците. Освен това индивидуалните занятия се провеждат в съответствие с графика за лека атлетика и плуване. Широко се използват двигателни упражнения с елементи на двигателната дейност, съответстващи на видовете борба.

В ежедневието, с проста имитация на методи за борба, въртене на тялото, скокове, различни движения в комбинация с различни движения създават ефективност на урока и осигуряват моторна плътност. Фокусът е върху това как първата оценка преминава през общата разбираемост на теста на Купър. Основните методи за развитие на издръжливост включват метода

на равномерно бягане (5-10-15 минути) на стадиона, който се извършва с координация на движенията, и спортни игри, т.е. практикуване на кръгови движения. Този организационно-методически модел на учебните занятия (е достатъчно целенасочен и действен за подготвителния етап на учебния процес. Само при неблагоприятни метеорологични условия (дъжд) те се прехвърлят в зала за борба, при тези условия се променя моделът на урока, който придобива малко по-специализиран характер и съдържание от началната подготовка до заключителната част.

Основният урок в залата за борба е обучението и подобряването на систематично планираните цели на двигателната активност на борбата на този и следващите етапи.

Ние използваме и предлагаме опростен модел на обучение на технически и методически прийоми на борба, както е показано по-долу:

- общо запознаване с методите (обяснение, представяне по елементи и общо);
- с елементите на техническия метод и стабилизиращите изпълнения;
- изпълнение на технически прийоми; (и от двете страни, от статистични позиции, в движение, с манекен, със съотборник спортист, със съперник с различни усилия);
- усъвършенстване на изучените методи и прийоми.

Последният раздел на този модел се реализира активно след формирането на общата работоспособност на студентите, при условие че мускулната система отговаря на подготовката на целия опорно-двигателен апарат.

Практиката показва, че след 3 месеца редовни занимания с физкултура може да се подходи по-задълбочено и специализирано към процеса на физическа подготовка.

Вторият етап на учебния процес (декември - март) е насочен основно към решаване на тези цели, както и към изучаване на състезанията и правилата за тяхното съдийство. На методите на техническата подготовка се отделят 40% от учебното време. Методиката на борбата е систематично планирана, като се вземат предвид сложността и достъпността, започвайки от разнообразието на хватовете, хвърлянията и други борцови действия. В тази връзка основната цел на процеса на физическото възпитание в основната учебна част не е подготовката на спортисти за високо спортно майсторство, а усъвършенстването на студентите по отношение на здравословния начин на живот и физическа подготовка. Поради това целият процес на физическото възпитание се различава от тренировъчните компоненти на учебната част по броя на седмичните занимания, по времето, обема и дозировката на използваните методи и тяхната многовариантност. Както и преди, дори на първия етап от учебния процес, по-голям дял (30%) има общата физическа подготовка:

1. силови развиващи упражнения (скокове по-ниско от уреда, с два крака, с един крак на различна височина, различни начини на приземяване);
2. упражнения за развиване силата на мускулите на ръцете (вдигане на щанга от стоеж, седеж и от лег);
3. упражнения за развиване мускулите на тялото (по корем, на гимнастическа пейка, с ръце назад, със сгъване на тялото);
4. упражнения за развиване на гъвкавост;
5. упражнения за развиване на бързина;

6. упражнения за развиване на ловкост.

Развиването и усъвършенстването на издръжливостта продължава не само с плавно, непрекъснато бягане, но и с бягане с почивки на дистанции от 120-150 метра на зададен интервал. В този случай обемът и интервалът на почивката се определят индивидуално, което трябва да насочва студентите към физически упражнения, които те не са много склонни да изпълняват със сила.

Специалната физическа подготовка (30% от учебното време) е тясно свързана с усвояването на изучаваните движения и закрепването на метода на борбата. Удържането на противника с овладяване на действието на силовия защитник е движение на партньора в тренировъчната група при зададени условия. Различни упражнения с манекен: хвърляне напред, настрани, през главата, назад, имитиране на различни набирания, повдигане на манекена от килима, седеж и стоеж, повдигане на ръце и на рамене (последното действие се изпълнява със съотборник).

За закаляване на гръбначния стълб, мускулите, шийните сухожилия и ставите се използват физически упражнения в лег, които влияят върху усвояването на специфичните движения в борбата. Сред тях са:

- притискане на главата към мека стена и движение напред-назад;
- упражнения за усвояване на мост;
- алтернативно повдигане на краката от мост;
- изправяне от мост;
- изправяне и излизане напред от мост.

Специалната физическа подготовка на студентите се извършва на този етап от учебния процес по физическо възпитание, както и с използването на физически упражнения от други спортове. Това е в съответствие с голямото

разнообразие от борцови методи и нарастването на ситуации от силов и скоростно-силов характер.

В условията на спортната зала студентите трябва да се съсредоточат върху специално обозначен знак, като усъвършенстват ответната си реакция и скоростта на двигателните действия, възложени от треньора.

Развитието на ловкостта става не само в борцовото действие, но и едновременно с елементи на акробатиката (салто, многократни завъртания), а за равновесие се прилагат гимнастични упражнения.

Силата на пръстите на ръцете, раменния пояс, краката, се развива с различни тежести (гири, дъмбели, щанги, тренажори), както и с гимнастически уреди.

Така, специалната физическа подготовка има по-комплексен и малко по-специализиран характер, отколкото подготовката на спортиста-лектор, занимаващ се в учебните групи по спортна борба, в катедрите по спортно обучение на висшите училища. Освен това той се отличава с работата си с високо квалифицирани спортисти, които се подготвят за големи международни състезания, както и специално обучени в теория и методика.

Пролетният етап (април-май) привлича студенти, желаещи да продължат да усъвършенстват методите си на борба и да участват в отборни състезания за начинаещи. За тази цел се провеждат предварителни контролни квалификации, а на състезанията се допускат само технически и подготвени студенти. Провеждат се няколко занятия по лека атлетика и плуване в съответствие с общия график на учебния процес на физическата култура. Основният акцент е върху техниката на бягане на 100 метра от нисък старт, скок на дължина от място, бягане по писта на стадиона с резки завои, които се изпълняват в 12-минутен тестови цикъл. Към уроците по плуване се прилага

ясен методичен ход, т.е. студентите овладяват не само техниката на свободния стил, но редица други дисциплини. Тук също се отчитат приложното значение на плуването, както и способността на организма за терморегулация и общо оздравяване.

В тази връзка физическите и техническите форми на обучение имат събирателен характер (30-40% от учебното време). Усъвършенстват се и се усвояват не само техниките на борбата, но и на плуването, леката атлетика и спортните игри. Специалната физическа подготовка се осъществява чрез различни спортове. Студентите задължително участват в пролетния лекоатлетически крос и по желание участват във междуфакултетни и текущи състезания по други спортове.

Заклучителен етап на учебната година (юни)

За студент в първи курс, който не е запознат с учебния процес в университета, и който слабо се отличава от обикновения ученик, това е доста труден период. Много студенти идват на първия си летен изпит с образователни проблеми. Опитът от нашата работа показва висока степен на участие в часовете по физическо възпитание особено в групите по борба. В същото време студентите, които редовно се занимават със спорт, показват висока работоспособност, пълнота на техните възможности и успешно преминаване на тестовете. Физическите натоварвания намаляват в сравнение с предишните етапи, повече внимание се отделя на техническата подготовка (50%) и методическата рехабилитация (40%), участието в състезанията също е застъпено на високо ниво.

Много е важно да се гарантира, че студентите редовно правят физически упражнения, дори и по време на изпитната сесия. При това физическото натоварване може да бъде намалено, за да се спести време.

Физически упражнения по време на подготовка и преминаване на теста са: 15-30 мин. бягане и общоразвиваща замявка, които отнемат 40-60 минути. Това отделено време обаче беше компенсирано от последващи увеличения на умствената сила и представяне.

Педагогическите ни търсения изясняват следното: студентите, които не са спрели да правят физически упражнения, успешно преминават изпитните сесии. Те също рядко страдат от настинки, грип и други заболявания.

Но във висшите училища занимаващите се със спорт не надвишават 3-5%. Посещаемостта на часовете по физическо възпитание е ниска.

Нашите експериментално ориентирани оценки на физическото възпитание на студентите от основния и спортен образователен отдел по методики на борба се определят от растежа на физическата годност. Анализът на резултатите, получени по време на експерименталното и педагогическо изследване, се основава на убеждението, че предложената методология има значително влияние върху повишаването на физическата подготовка на студентите.

В показателите на физическата подготовка на студентите се фиксират статични уверени промени, практически доказана е възможността за подготовка на спортисти с разряди по борба дори в условията на други висши училища, а не само в Таразския регионален университет. Полученият фактически материал потвърждава хипотезата, целта и структурата на дадената разработка.

В тази връзка е необходимо да се преразгледа съдържанието и структурата на учебната програма по физическо възпитание в Таразския регионален университет „М.. Дулати“.

Необходимо е да се вземе участие в планирането на физическото възпитание в учебния процес, като се вземат предвид профила на висшето училище, профила на обучаващите се, наличието на спортна база, климатичните условия, националните обичаи и интереси. Във висшите училища възниква необходимост от активна правозащитна обработка и обосновка на приложна-специализирана физическа подготовка с използване на бойни видове спорт и единоборства.

ИЗВОДИ

1. Проведено е дисертационно изследване на научна основа в системата на висшето образование на Република Казахстан с последващо прилагане на методите на националните видове спортна борба в физическото възпитание на основната учебна група. Те липсват в университетите на Република Казахстан, както и в катедрата по спортно обучение на Таразския регионален университет „М. Дулати няма методика за изследване на подготовката на качествени борци.

2. В хода на многогодишно изследване в Таразския регионален университет беше отбелязано намаляване на нивото на физическа подготовка и на общото здравословното състояние на кандидат студентите. Според здравословното им състояние кандидат студентите с влошени здравословни показатели са се увеличили с 10,2% през 2014 г., а през 2021 г. с още 27.6%. В съответствие с общоприетата държавна учебна програма процесът на физическо възпитание оказва благоприятно влияние върху успеваемостта на студентите, особено на тези, които се занимават със спортно обучение.

3. В резултат на изучаването на физическата подготовка при студентите с точно прилагане на методите на видовете спортна борба се

регистрира статистически достоверен ръст на показателите на контролните тестове в бягане на 100 метра ($P < 0,05$) в скоковете на дължина от място ($p < 0,001$). Полученият специфичен материал е за специално приложение при утвърждаване на методиката по физическо възпитание.

4. Методиката и структурата на физическото възпитание се обобщават от други физически упражнения, базирани на вариативност във връзка с конкретното приложение на основните методи на борба и периода на учебната година.

5. В процеса на обучение в 1, 2, 3, 4 курс, съгласувани с отличителните особености на структурата на резултатите от педагогическия конкурс, проведен в катедрата за спортно обучение, се отварят възможности на Таразския регионален университет да образова борци от най-висока степен на спортното майсторство.

ПРЕПОРЪКИ

След обобщаване на резултатите от изследването за прилагане на национални видове борба във физическото възпитание на студентите в сферата на физическото възпитание и здраве, бяха дадени следните методически препоръки:

- В хода на изследването се открие необходимостта от фундаментални промени в учебната програма по дисциплината „физическо възпитание”;

- Университетите със спортна насоченост в Република Казахстан имат полза да акредитират учебна програма по националните видове борба за подготовка на специалисти по физическа култура и спорт в областта на

физкултурата и здравеопазването, което е един от актуалните проблеми, особено за съвременната младеж;

- Включване в учебния план на висшето училище на методичен курс на разработените от нас национални видове борба като структура за подбор, както и на материалите, събрани в хода на изследването, в съдържанието на дисциплината;

- Семинар за преподаватели по въпросите на подготовката на специалисти по физическа култура и спорт по национални видове борба в областта на физкултурно-оздравителната дейност във висшите училища.

Списък на публикациите по темата на дисертацията

Баялиев Р. Анализ и методика обучения броска через спину с колен // International scientific journal «Global science and innovations 2022: Central Asia» Nursultan, Kazakhstan, April 2022 p 91-95

Байшулаков Ж.С., Исаков М.И., Кулейменов А.Ж., Баялиев Р.Ж., Мамыркулов Р.К. Күрес техникасының негіздері// материалы Международной научно-практической журнал «Актуальные научные исследования в современном мире», Переяслав. Выпуск 1(69) ч. 3. - С. 42-47

Baialiev R. Using the game method in the development of students' coordination abilities // The International Scientific Periodical Journal «SWorldJournal» Issue №6. Part 5. December 2020. p 25-29

Баялиев Р. Национальная борьба как средства физического воспитания студентов // «Actual scientific research in the modern world» ISSUE 11(91). Part 1. November 2022. p 90-94

Баялиев Р. Использование ноциональных видов спортивной борьбы в физическом воспитании студентов// International scientific journal «Global science and innovations 2022: Central Asia» Nursultan, Kazakhstan, April 2022. p 95-99

Баялиев Р. Динамика уровня развития специальной физической подготовленности греко-римского борцов // International scientific journal «Global science and innovations 2022: Central Asia» Nursultan, Kazakhstan, April 2022. p 99-104

Баялиев Р. Влияние межличностных отношений внутри спортивной команды на мотивационную сферу спортсменов // International scientific journal «Global science and innovations 2022: Central Asia» Nursultan, Kazakhstan, April 2022. p 104-108

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ «ВАСИЛ ЛЕВСКИ»
КАТЕДРА «БОРБА И ДЖУДО»**



РАХИМ БАЯЛИЕВ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ
БОРЬБЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

София, 2024

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ «ВАСИЛ ЛЕВСКИ»
Катедра «Борба и джудо»

РАХИМ БАЯЛИЕВ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ
БОРЬБЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

на диссертационен труд за присъждане на образователната и научна степен
«Доктор», професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по...,
докторская програма
«Физическо възпитание в образователната система»

научные руководители:

доц. Рашо Огнянов Макавеев, д-р

Кудериев Жанибек, д-р

Официални рецензенти:

Проф. Юлия Мутафова Георгиева-Заберская, доктор

Доц. Денислав Йорданов Чамишки, доктор

София, 2024

Дисертационният труд е обсъден и носочен за публична защита от разширен научен колегиум на катедра «Борба и джудо» при НСА «Васил Левски» на 9.10.2023 г.

Труд е с обем от 123 стандартни страници, в т.ч. Библиографията включва 177 източника. Онагледен е с 19 таблици и 13 диаграми.

Публичната защита ще се състои на **05.03.2024 г.** От **13:00** часа в зала **220** на НСА «Васил Левски» на заседание на специализираното научно жури. Материалите по защитата на дисертацията са на разположение в библиотеката на НСА «Васил Левски».

Забележка: номерацията на фигурите и таблиците в автореферата, съответства на тази от дисертацията.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Сегодняшние студенты – это будущие специалисты, решающие экономические и социальные, образовательные, научно – культурные и другие важные проблемы Республики Казахстан. Актуальность данного исследования заключается в изучении снижения уровня здоровья и физической подготовленности выпускников средней школы за последние десять лет. Отсутствие способности освоить утвержденные нормативные и тестовые требования по программе среднего и высшего образования. Приведем лишь один пример, иллюстрирующий эти вопросы: в 2012 г. по результатам медицинского освидетельствования в Таразском региональном университете им. М.Х. Дулати 10,2% первокурсников состояли в специальных медицинских группах, а в 2019 г. их общее количество достигла до 27,6%. А на последних курсах эти показатели значительно увеличиваются. Студенты не могут освоить не только требования физического воспитания, но и выбранные ими профессии. Структура, содержание и условия труда в учебно-производственной практике и на рабочем месте требуют от большинства представителей специалистов высокого уровня физической подготовленности. Сегодня эта проблема широко распространена в вооруженных силах нашего суверенного и независимого государства. Понятно, что высокообразованный специалист со слабым здоровьем и низкой физической подготовкой негативно скажется на дальнейшем развитии экономики и обороноспособности Республики Казахстан. Значение массового спорта в оздоровлении населения подчеркнул первый президент страны Н.А. Назарбаев в указе «Неотложные меры по развитию массового спорта в Республике Казахстан».

Прогноз научной работы. Предполагается, что внедрение в учебный процесс национальных видов спортивной борьбы повлияет на рост и улучшение уровня физической подготовленности студентов.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования. В данной работе впервые экспериментально доказано использование и методика внедрения национальных видов спорта и борьбы в основной образовательный раздел студентов высших учебных заведений.

Научная новизна заключается в поиске новых, эффективных видов и способов физической подготовки, наиболее приближенных к методике занятий спортом на массовом уровне борьбы.

Теоретическая новизна работы заключается в решении научных проблем воспитания здоровых работающих специалистов народнохозяйственного и социально-культурного значения. Теоретикометодическая работа, проведенная по воспитанию студентов в Таразский региональный университет им. М.Х.Дулати и реализованная по данному вопросу, внесла свой вклад в теорию культуры физического воспитания.

Практическая значимость работы. Основные условия и результаты работы подтверждаются тремя предложениями, а также результатами методических и экспериментальных исследований за многолетнюю научнопрактическую деятельность заслуженного тренера Таразский региональный университет им. М.Х.Дулати, а также в Республики Казахстан.

Для защиты рекомендуются следующие случаи:

1. оценка соответствия здоровья и физической подготовленности студентов требованиям текущего образовательного процесса и условиям будущей профессиональной деятельности;
2. влияние использования национальных форм спортивной борьбы на уровень физической подготовленности студентов в учебном процессе физического воспитания;
3. подготовка теоретико-методических и организационных основ физического воспитания студентов через национальные виды спортивной борьбы.

Рабочая апробация. Основные условия диссертационного исследования Таразский региональный университет им. Дулати кафедра теории физической культуры и спорта. Был показан в докладах на конференциях на факультете искусств и спорта Таразского регионального университета им. Дулати, обсужден на расширенном заседании теоретической спортивнопедагогической кафедры. На основе теоретико-логического анализа мы сформировали следующую рабочую гипотезу:

Возможно, что внедрение в учебный процесс национальных видов борьбы влияет на рост и улучшение уровня физической подготовленности студентов.

ГЛАВА ПЕРВАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Проблемы физической подготовленности и состояния здоровья студентов вуза и пути их улучшения

Анализируя вопрос физической подготовленности и здоровья студентов только по материалам литературы, можно увидеть многоплановость задач, стоящих перед предметом «Физическая культура» в вузе. Физическое воспитание как предмет и социальное явление имеет большие педагогические возможности в подготовке специалистов для народного хозяйства. Однако эти возможности не используются в полной мере в образовательном процессе высших учебных заведений Республики Казахстан и не носят массового характера. Это создало необходимость поиска прогрессивных и массовых форм, повышающих эффективность подготовки специалистов с использованием физической культуры и спорта. Одной из таких массовых и эффективных форм, на наш взгляд, являются народные виды спортивной борьбы, и их широкое использование в физическом воспитании студентов.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Цель, задача, метод и организация исследования Цель исследования:

Изучить влияние национальных видов спортивной борьбы на уровень подготовки к физическому воспитанию студентов вуза, не специализирующихся на физическом воспитании, создать методику их использования в учебном процессе по физическому воспитанию и обосновать через практику.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи: 1.

Показать изменение уровня здоровья студентов, поступающих в высшие учебные заведения, и студентов в процессе занятий физической культурой.

2. Изучить влияние национальных видов спортивной борьбы на физическую культуру студентов.

3. Создать структуру, содержание и методику учебного процесса по физическому воспитанию, в котором преимущественно используются национальные виды спортивной борьбы, и доказать это на опыте.

4. Определить возможность и специфику подготовки борцов высокого уровня в условиях вуза, не специализирующегося на физическом воспитании.

Объектом исследования – является Таразский региональный университет имени Дулати М.Х..

Предметом исследования - является организация использования национальных форм спортивной борьбы в образовательном процессе физического воспитания студентов и ее методика.

Учебный контингент.

В основном педагогическом эксперименте (2018/19 учебный год) приняли участие студенты комплексов «Финансы и кредит», «Бухгалтерский учет и кибернетика», «Маркетинг». Их основой стало внедрение в учебный процесс физического воспитания средств национальных видов спорта «казахская борьба, дзюдо, самбо». В контрольной группе (15 человек) занятие проводилось по расписанию, установленному государственной учебной программой, как и в предыдущие годы (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание и др.). Группа из 15 человек человек, собравшаяся по собственному желанию, провела два занятия с использованием спортивного борцовского инвентаря: группа А «Казахская борьба», группа Б – «Самбо», группа Б – «Дзюдо-до».

Методы исследования

Для решения предложенных задач используются следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ специальной литературы, методических материалов, контрольных материалов и протокола приемки контрольных нормативов от студентов.
2. Беседа со студентами 1 курса и бывшими борцами (1 разряд, мастер спорта), выпускниками вуза.
3. Врачебно-педагогические наблюдения.
4. Педагогические контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности.
5. Педагогический эксперимент (эксперимент).
6. Математическая проработка результатов исследования (концептуализация и решение). Использовались: дисперсионный анализ, критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

Исследуемая проблема рассмотрена на основе анализа учебных программ по физическому воспитанию студентов вуза, протоколов контрольных норм, проводимых для определения уровня физической подготовленности, материалов методических и научно-практических конференций.

Интервью с выпускниками Таразский региональный университет имени Дулати М.Х. спортсменов высокого уровня и их анкетирование проводились по следующим критериям:

- рабочее место и рабочая функция;
- наличие разряда спорта;
- Вы сейчас занимаетесь физкультурой?
- активно, по мере необходимости, не занимается;
- Используете ли вы физкультуру в семейном воспитании и профессиональной службе?
- Повлияли ли занятия спортом в студенческие годы на вашу академическую или профессиональную карьеру?

Собеседование с поступающими на второй тур включает в себя следующие вопросы:

1. Часто ли вы посещали уроки физкультуры в школе?
2. Есть ли у вас спортивные разряды? (мастер спорта, кандидат в мастера спорта первого, второго, третьего разряда, без разряда).
3. Умеете ли вы плавать?
4. Какую группу вы предпочитаете больше: медицина, базовая подготовка, специальная группа?
5. Подтягивания: больше 10, 7 раз, меньше 5, меньше 3.
6. Ходите ли вы добровольно на занятия по физкультуре два раза в неделю? да, нет, иногда, не знаю.

7. Какими из следующих видов спорта Вы хотели бы заниматься во время физической подготовки: легкая атлетика, плавание, спортивные игры, бокс, спортивная борьба, тяжелая атлетика.

С целью оценивания уровня физической подготовленности студентов поступивших на первый курс в Таразский областной университет имени М.Х. Дулати в процессе динамического, физкультурного процесса выполняются следующие основные требования: бег на 100 м, подтягивание на турнике, подъем 24 – х килограммовой гантели.

Предварительный педагогический эксперимент. На 2-м этапе исследования проводилась методика обучения казахской борьбе, борьбе самбо и дзюдо по учебным планам того времени в высших учебных заведениях, не специализирующихся на физическом воспитании.

В эксперименте приняли участие подростки, поступившие в Таразский региональный университет имени Дулати М.Х. в 2018 году. В тренировочную группу по борьбе самбо были приняты 16-летние подростки. Каждый из них имел спортивный разряд и желание заниматься спортом. Один из принятых в группу подростков был 2-м, 3-м разрядом, а остальные были новичками в спорте. Группа дзю-до состояла из 18-летних подростков. Они были заполнены двумя спортсменами 2-го разряда и тремя спортсменами 3-го разряда. В состав основных групп вошли казахи из сельских местности.

В 2020 году состоялся второй набор в группы по самбо и казахской борьбе (самбо – 15 человек, казахская борьба - 16 человек). Учебные занятия второго набора проводились в четвертом учебном году, как и в первом. Следует отметить, что спортсмены, достигшие наивысшего уровня, не прекращали заниматься спортом на последнем году обучения. Принимали участие в различных соревнованиях (от чемпионатов Алматы, Казахстана до чемпионатов мира) и сдавали государственные экзамены на «хорошо» и «отлично». Согласно учебному плану урок физической культуры проводился со студентами 1 курса 3 раза в неделю по 1,5-2 часа. 60 % времени

соревнований было отведено на общую физическую подготовку, а остальное время было отведено на изучение приемов борьбы и правил соревнований, технико-тактическая подготовка составила 30 %, соревновательные приемы – 10 % (Диаг. 1).

В конце первого года были проведены классификационные соревнования по начальной классификации



Диаграмма 1 – Физическая подготовка первого курса

На втором курсе для спортсменов с разрядами тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю. Тренировочное оборудование менялось в связи с ростом физической подготовки и практически-технической подготовки. Увеличилось количество соревнований. Общая физическая подготовка показала 35 %, технико-тактическая подготовка 27 %, соревновательные приемы и средства 13 %, специальная физическая подготовка 25 % (Диаг. 2).



Диаграмма 2 – Физическая подготовка второго курса

На третьем курсе студенты, оставшиеся в группах, получают более высокие спортивные разряды, но многие студенты покидают группу в силу различных обстоятельств. На специальную физическую подготовку отводится 35% времени, на технико-тактическую подготовку - 30% и на соревновательные приемы и средства - 15%, на общую физическую подготовку - 20% (Диаг. 3).

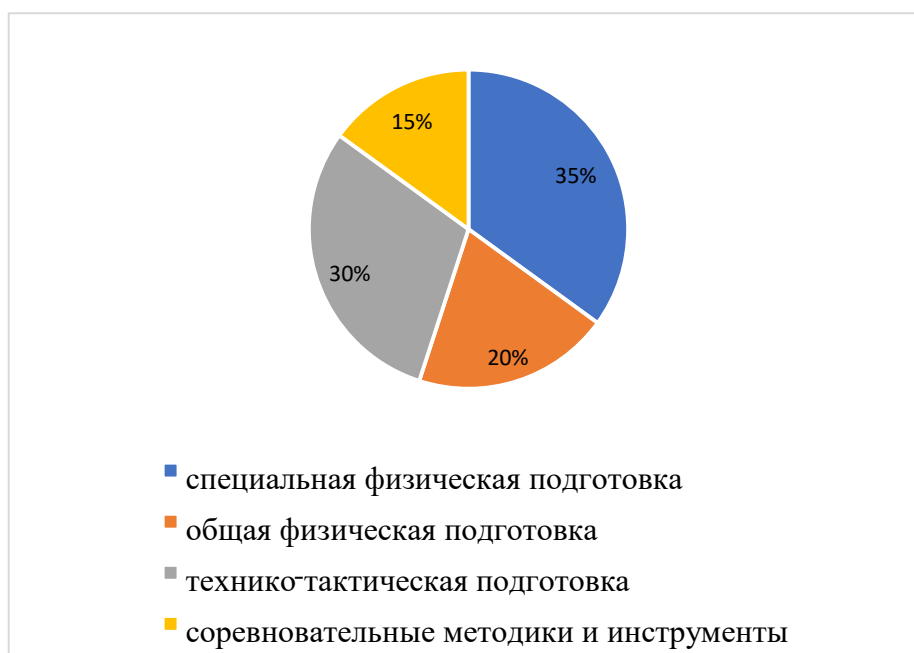


Диаграмма 3 – Физическая подготовка третьего курса

На четвертом году обучения увеличился процент тренировочных занятий соревновательными методами (спарринг, классификация, показательные, матчевые и др.) 20 % времени уходило на специальную физическую подготовку, 20 % на технико-тактическую работу, а оставшееся время, затрачиваемое на другие виды спортивной подготовки (теоретическая, морально-волевая, реабилитационная), было разделено. В частности, соревновательные методы и средства составили 30 %, общая физическая подготовка 20 %, другие виды подготовки 10 %. Проведение уроков от преподавателя кафедры физического воспитания высшего учебного заведения, не специализирующегося по специальности физическое воспитание, требует различных организационно-методических требований (зачисление, учеба, успеваемость, участие в соревнованиях, одевание, питание, здоровье и др.) .



Диаграмма 4 – Физическая подготовка четвертого курса

Базовый педагогический эксперимент. В основном педагогическом эксперименте (2018/19 учебный год) приняли участие студенты комплексов «Финансы и кредит», «Бухгалтерский учет и кибернетика», «Маркетинг». Их основой стало внедрение в учебный процесс физического воспитания средств национальных видов спорта «казахская борьба, дзюдо, самбо». В контрольной группе (15 человек) занятие проводилось по расписанию, установленному государственной учебной программой, как и в предыдущие годы (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание и др.). Группа из 15 человек человек, собравшаяся по собственному желанию, провела два занятия с использованием спортивного борцовского инвентаря: группа А «Казахская борьба», группа Б – «Самбо», группа Б – «Дзюдо-до». В начале и в конце учебного года проводились контрольные испытания для определения относительного прогресса физической подготовленности. Контрольные испытания включали виды спорта, предусмотренные программой физической подготовки (бег на 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание, проба Купера, подъем 24 кг одной рукой и др.). В 1-м подготовительном периоде указанного педагогического эксперимента (сентябрь, ноябрь) 60 % занятия

было посвящено развитию выносливости, различной физической подготовленности и повышению функциональных возможностей организма учащихся. Основной частью комплексного занятия был бег по кругу (15-20 м) в сочетании с различными спортивными играми и плаванием. 30 % оставшейся части урока было посвящено изучению приемов и способов избранного боя, а 10 % — проверке нормативов интеллекта. Занятие проводилось только в поле и в спортзале с целью тренировки тела (Диаг. 5).



Диаграмма 5 – Осенняя подготовка

Занятия в зимний период (декабрь-март) проходят в специальном борцовском зале. 60% работы было посвящено изучению приемов борьбы и правил соревнований. Общеразвивающие занятия проводились на открытом воздухе в виде бега по пересеченной местности, но в высоком темпе. Пробег был в виде капалай по количеству оборотов на стадионе. 15-20% времени отводилось на силовые упражнения (круговороты, подъем штанги, подтягивания; работа со спортивными тренажерами, подтягивания на полу двумя руками, работа с борцовскими куклами в парах и др.). 20 % времени уделялось специальной физической подготовке, упражнениям, развивающим силу ловких мышц (шеи, развивающим мышцы других частей тела) (Диаг. 6).



Диаграмма 6 – Зимняя подготовка

40% времени весенне-летнего сезона (сине-желтый) отводилось на совершенствование техники, а 30% - на общую подготовку организма. При этом 15 % каждого третьего занятия отводилось легкой атлетике и плаванию по общеобразовательной программе, а 15 % - технико-тактической подготовке. Студенты всех академических групп приняли участие в соревнованиях, проводимых спортивным клубом и кафедрой физического воспитания (Диаг. 7).



Диаграмма 7 – Весенняя подготовка

В последний четвертый период эксперимента (июнь) по графику общеобразовательного процесса было проведено занятие по физической культуре и пройдено контрольное тестирование. Несколько увеличилось время занятий легкой атлетикой и плаванием. Общая физическая подготовка 25%, плавание, легкая атлетика 25%, силовая подготовка 25%, тестовые нормативы интеллекта 25%. Отстранение студентов от учебы зависит от результатов ЕГЭ после 1-го курса (Диаг. 8).



Диаграмма 8 – Летняя подготовка

Сравнительную оценку прогресса физической подготовленности определяют методом математической статистики.

Организация и проведение исследования

Исследование проводится в три этапа. Каждый этап имеет цель и методы ее решения. *На первом этапе* (2018-2019 годы) будет проведена проверка состояния здоровья и физической подготовки абитуриентов Таразский региональный университет имени Дулати М.Х.. Эта работа была продолжена в ходе учебного процесса. Рассмотрено влияние спортивных игр (бокс, купе и др.) на овладение будущей профессией, личностные качества, карьерный путь каждого студента.

На втором этапе (допедагогический эксперимент) в 2019-2020 годах в отдел спортивного совершенствования были включены наиболее близкие, прогрессивные средства, методы и организационные формы работы со студентами в цикле «спортивная борьба». Продолжались педагогические исследования по использованию боевого элемента спорта в системе физкультурно-воспитательного процесса. Читалась специальная медикопедагогическая литература, проводился врачебно-педагогический контроль. Обосновано содержание использования средств национальной борьбы в учебном процессе по физическому воспитанию, то есть работа со студентами, не имеющими спортивных разрядов, но желающими заниматься различными видами спорта и т.д.

В третьем этапе (2020-2021 учебный год) был проведен основной педагогический эксперимент с целью проверки особого влияния различных видов спортивной борьбы на физическое воспитание студентов и подростков. С использованием основных средств национальной борьбы создана система и содержание воспитательного процесса студентов основного учебного отделения.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Структура, содержание и методика конкретного применения методов национальной спортивной борьбы в физическом воспитании

Методика, методы и структура учебно-тренировочной подготовки на занятиях по борьбе в спортивной учебной части

Повышение уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов, поступающих в высшие учебные заведения и во время учебы.

Показаны научно-методические изыскания специалиста по физической культуре, направленные на решение кратких задач первой главы настоящего диссертационного исследования. Из-за этого эти важные вопросы до сих пор не решены, даже большинство из них опущено.

Вот основные причины:

- снижение экологического состояния внутренней среды;
- физическое воспитание в семье, до школы и в школе ставилось на более низкий уровень;
- сокращение часов физической культуры в средних и высших учебных заведениях;
- ухудшение системы медицинского обслуживания школьников и студенческой молодежи;
- сокращение системы детских спортивных школ и сельских клубов, а также влияние других социально-экономических факторов.

Известно, что движение человеческого тела зависит от мышечной системы. Скелетная система человека состоит из более чем 600 мышц. Мышцы мужчины составляют 35-40% массы его тела. Причем у женщин этот показатель несколько ниже, а у спортсменов достигает 50% и более.

Мышцы обеспечивают активное движение и прямохождение человека, поддерживают нормальное состояние внутренних органов, обеспечивают дыхательные движения; улучшает кровообращение и лимфообразование, играет роль в теплообмене. Мышцы, сухожилия и сухожилия теряют гибкость из-за отсутствия активных движений. Хрящ, покрывающий нижнюю сторону сустава, ослабевает. Изменяется верхняя часть сустава, и в них появляются нежелательные шарики (солевые отложения), которые и вызывают заболевание.

Суставы нарушают движение, ослабевают, легко повреждаются. В результате регулярных занятий телом, физических упражнений и занятий

спортом у человека увеличивается мышечная сила за счет утолщения и расширения мышечных волокон.

Сосудистая система состоит из сердца и сосудов, состоящих из гибких трубок разного диаметра.

Сердце является основным звеном кровеносной системы, которое снижает ритм движения крови в организме. Сердце является основной частью автономного, автоматизированного человеческого тела. Несмотря на это, его работа меняется из-за множества препятствий со стороны других частей и систем организма. Нет такого органа, как сердце, в теле человека, который очень нуждается в упражнениях и легко им подчиняется. Сердце тренируется во время тяжелой работы и занятий спортом. Границы его возможностей расширяются и он способен обменивать кровь во много раз больше, чем сердце нетренированного человека. Для этого возможности сердца хорошо тренированного спортсмена очень велики. Масса сердечной мышцы и размеры сердца регулярно увеличиваются за счет физических упражнений и занятий спортом. Сердце тренированного человека более терпеливо к достижению высоких результатов, базовые физические качества, умение заниматься спортом могут дать поразительные результаты (лыжный спорт, марафонский бег, велоспорт и т. д.).

Известно, что кровообращение и органы дыхания тесно связаны друг с другом. Поэтому снижение кровообращения приводит к ненужным изменениям во внутренней дыхательной системе или наоборот.

Жизненно важный кислород поступает в легкие из верхних дыхательных путей с атмосферным воздухом. Первым показателем дыхания являются легкие (жизненная емкость легких). Его показатели варьируют в зависимости от антропометрических данных (рост, вес), роста и функциональной подготовленности организма. Выделяются учащиеся, активно занимающиеся физическими упражнениями во время учебы в школе,

особенно те, кто вначале занимался спортом. В результате спортивных тренировок и привыкания к весу тела организм человека становится более экономным в расходовании своей энергии при различных видах деятельности. Поэтому хорошее здоровье является важным условием максимальной трудоспособности человека. Тем не менее, головные боли, усталость, легкие заболевания и различные другие недуги мешают работе и значительно снижают мыслительные способности. В сложившейся ситуации состояние здоровья 50% студентов отклонилось от нормального уровня. Статистика показала, что на первом месте стоят болезни сердечно-сосудистой системы. Важное место занимает костные болезни (искривление позвоночника, горбатость и др.). Врачи диагностируют у многих школьников слабое физическое развитие. Борьба с этими недостатками помогут специально подобранные физкультурные упражнения и оборудование в физкультурных тренажерах. Ежегодно в начале учебного года студенты проходят медицинский осмотр для разделения каждого из них на обследуемые медицинские группы (76). В основную медицинскую группу входят студенты, имеющие достаточное физическое развитие и физическую подготовленность и не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Это осуществляется со студентами на базе уроков физкультуры и без ограничений на физкультурно-воспитательных отделениях (78).

В группу медицинской подготовки входят студенты, имеющие нормальное здоровье или имеющие лишь незначительные отклонения в состоянии здоровья. В эту группу также входят студенты с крепким здоровьем, средним физическим развитием или более низким уровнем физической подготовки. Студенты основной и подготовительной групп зачисляются на основное учебное отделение, но в отдельные учебные группы исходя из их способностей и значимости в физической активности.

В специальную медицинскую группу включаются студенты, имеющие постоянные или временные проблемы со здоровьем и нуждающиеся в

ограниченных физических нагрузках (в особых случаях нарушения некоторых функций организма студенты направляются в лечебно-физкультурные группы).

Занятия физической культурой в отделении специального образования направлены на устранение недостатка физического воспитания, укрепление основных задач и систем организма. В связи с этим преподавателям кафедры физической культуры следует разработать специальную методику применения физкультурных упражнений, которые помогут при недостатках зрения, внешности, сердечно-сосудистой системы, опорно-дыхательного аппарата и других аспектах здоровья.

Тенденция к снижению состояния здоровья выпускников общеобразовательных школ с каждым годом усиливается. Это единственная проблема образовательных и медицинских учреждений.

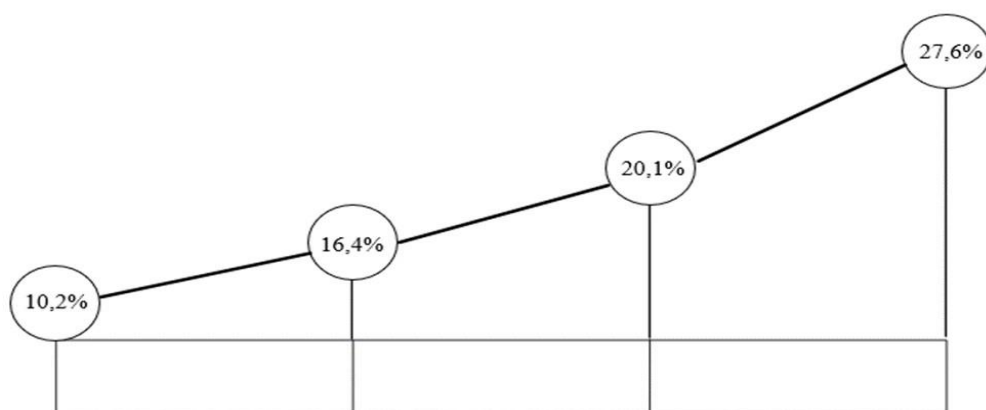


Диаграмма 9 - регистрации студентов 1 курса Таразского регионального университета имени Дулати

Показан рост регистрации студентов 1 курса Таразского регионального университета имени Дулати в специальную медицинскую группу (Диаг. 9). Год за годом уровень студентов становится выше. В 2018 году из 300 осмотренных врачом студентов 10,2% были зачислены в специальную медицинскую группу по состоянию здоровья. В 2018-2019 годах этот показатель увеличился на 6,2%. Только за последние годы (2020-2021 гг.) она

достигла 7,5% и опасной цифры 27,6%. Многие преподаватели кафедры физической культуры раньше преподавали многие виды спорта из группы спортивного развития, сейчас осваивают основы оздоровительно-лечебной физкультуры.

Нам известно, что выпускники школ физического воспитания, особенно в сельской местности, находятся на недостаточном уровне физического воспитания. По вопросам анкеты (в таблице N 2) менее половины учащихся участвовали в занятиях по физической культуре, проводимых в школе, только 14,2% опрошенных участвовали в спортивных соревнованиях, только 14,6% умеют плавать на 15-20 метров. Одним из важнейших и прикладных упражнений физической подготовки для футбола и службы в армии являются подтягивания. Только пять из 5,4% учащихся имеют возможность подтянуться более десяти, каждый четвертый делает это менее 5 раз, а основная часть (69,6%) умеет подтянуться только 6-7 раз. С первых занятий физкультуры мы делаем упор на эти укрепляющие упражнения и делаем определенные успехи.

К сожалению, что среди поступающих в наше учебное заведение только половина имеет высшие спортивные звания и разряды. На вопрос – «Хотите ли вы тренироваться?» - 59 % опрошенных согласились, 12,8 % не согласились, а остальные затруднились ответить.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в школах Республики Казахстан недостаточно внимания уделяется нормальному уровню физического воспитания и физической подготовленности учащихся.

С 2018 года по настоящее время наблюдается снижение норматива контроля, представляемого абитуриентами в Таразский региональный университет им. Дулати М.Х (Таблица 2- Результаты анкетирования студентов 1 курса (n – 500, 2021 г.)

2 – таблица. Результаты анкетирования студентов 1 курса (n – 500, 2021 г.)

№ п. п.	Содержание вопросов	Результаты вопросов
1	Вы регулярно посещаете уроки физкультуры в школе?	51.8 %
2	Вы участвовали в спортивных соревнованиях?	14.2 %
3	У вас есть спортивные разряды? мастер спорта, КМС I степень II-III степени	0 %-0.85 % 1.2 % 1.3 %
4	Вы можете проплыть 15-25 метров?	14.6 %
5	? Более 10 раз 6-7 раз Менее 5 раз Менее 3	5.4 % 69.6 % 22.7 % 2.3%
6	Хотите ли вы заниматься физкультурой? Да,	59.0 %
	Нет Не знаю	12.8 % 28.2 %
7	Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? легкая атлетика спортивная игра плавание виды спортивной борьбы гирь, бокс, тяжелая атлетика другие виды спорта	2.5 % 25.8 % 3.2 % 44.5 % 20.0 % 4.0 %

3 – таблица. Уровень физической подготовленности подростков раннего возраста, поступающих в Таразский областной университет имени Дулати М.Х

Годы поступления	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Контрольный тест (человек)	420	502	500	490	510	390
100 м (сек)	14.3	14.2	14.4	14.5	14.5	14.6
Прыжок в длину с места (м, см)	2.37	2.38	2.40	2.35	2.32	2.28
Подтягивание на турнике	9	9	9	8	7	6

Бросок гранат (м, см)	36.40	37.58	37.60	32.15		
Купер тест (км/м)				2.720	2.610	2.490

(среднее арифметическое показание)

Если в 2016 году мальчик пробежали 100 метров за 14,3 секунды, то в 2021 году они пробежали это расстояние на 0,3 секунды медленнее. Потягивание на турнике в 3 раза меньше, это всего 6 раз, в той мере, в какой несколько не соответствует зачетным требованиям физической культуры и правилам воинской службы. Аналогичные показатели характерны и для других контрольных упражнений, оценивающих степень базовой массы тела. Основное беспокойство вызывает низкий уровень выносливости, определяемый сердечно-сосудистой системой и органами дыхания. И это терпение очень необходимо в различной учебно-воспитательной деятельности учащихся. В нашем учебном заведении четкий акцент делается на проведение физической подготовки (методика и содержание этого процесса будут рассмотрены в следующей главе). Недостаточный уровень физической подготовленности студентов, поступающих в вузы, затрудняет правильное осуществление физического воспитания, но даже в этом случае есть возможности двигаться в определенном положительном направлении. На примере 2018 года покажем увеличение отбора детей по признаку их физической подготовленности в процессе физического воспитания на отделениях основного и спортивного образования. Можно сказать, что в конце учебного года даже студенты, которые не всегда посещали занятия, двигались в положительную сторону. Введение занятий физической культурой в III курсе 2 раз в неделю по 2 часа, особенно дополнительная неделя физических упражнений, оказывает большое влияние на физическую подготовленность студентов, активно соблюдающих распорядок дня. Для этого по предложению студентов нам предлагается внеаудиторная физкультура. Это утренняя гимнастика, бег и плавание, способствующие укреплению здоровья. Участие в различных конкурсах, организованных между факультетами. Также

студенты участвуют в соревнованиях внутри кафедры физического воспитания и спортивных клубов в составе команд факультета. К наиболее устоявшимся и распространенным спортивным мероприятиям относятся соревнования по легкой атлетике. Студенты, занимающиеся различными видами спорта в конце третьего года обучения, несколько соответствуют студентам основного учебного отделения по всем показателям контрольного теста (таблица – 4).

Если юноши в основной учебной части к концу III курса пробегают 100 метров в среднем 13.9 секунды (начальная цифра 14.4 секунды), то юношиспортсмены пробегают эту дистанцию беговой дорожки стадиона в 12.7 секунды. В военно-прикладной физической культуре важное место занимает подтягивание на турнике, также оно играет приоритетную роль у спортсменов.

4 – таблица. Рост физической подготовленности юношей в процессе физического воспитания.

Контрольные тесты	В 2018 году поступило	Через год 148 человек	Через 2 года 120 человек	Студенты со спортивными
	200 человек			степенями 62 человека
Бег со скоростью 100 м/с	14.4	14.0	13.9	12.7
Прыжок в длину с места (м/см)	2.40	2.44	2.49	2.63
Метание гранаты (м/см)	37.60	39.35	40.05	44.71
Подтягивания на турнике	9	11	12	14

(арифметические показатели)

В обычной быту, учебно-производственной практике и в каждом виде специализированного труда в непосредственных условиях (военные,

строители и др.) Скорость имеет относительное значение, аналогичное силовым упражнениям.

В связи с этим, среди студентов, которые имеют более высокое здоровье и лучшую физическую подготовку; студенты отделения спортивного обучения, даже если они приходят в высшее учебное заведение без какой-либо спортивной степени.

Пути и результаты основного педагогического эксперимента

Полученные на основе многолетней педагогической деятельности подтверждения положительного влияния видов борьбы на сферу физической культуры студентов, а также широкое распространение и привлекательность этих видов спорта порождают идею научного обоснования необходимости их широкого использования в основных учебных разделах в процессе физического воспитания.

В течение одного (2018-2019 г.г.) учебного года в целях оценки рационального использования национальных видов борьбы в учебном процессе физического воспитания студентов-первокурсников различных видов спорта проводились педагогические эксперименты (три экспериментальных и одна контрольная группа).

На первых порах все группы по физической подготовке оказались на одном уровне (табл. 9).

До и после эксперимента все студенты приняли участие в контрольных испытаниях по физической подготовке: бег 100 метров, прыжки в длину с места, тест Купера (бег на стадионе за 12 минут), подтягивание на перекладине и подъем 24-килограммовой гири с фиксацией количества повторений.

Количество занятий было одинаковым во всех группах по 90 минут два раза в неделю. Экспериментальная группа А занималась по программе с использованием упражнений по казахской борьбе, вторая экспериментальная группа Б – упражнения для самбистов, третья экспериментальная группа В –

для дзюдоистов. В четвертой группе Г (контрольные) занятия проводились по учебной программе физической культуры, принятой в настоящее время в Таразский региональный университет им. М.Х.Дулати.

Педагогический эксперимент был проведен с 9 сентября 2020 года по 9 июня 2021 года. Учитывая одинаковое количество занятий во всех группах и количество студентов в каждой группе, различия в уровне физической подготовки между занимающимися являются результатом различной значимости программы, а также используемых в группе физических упражнений, методов обучения и упражнений.

Помимо оценки различий между группами, важное значение имеет изменение показателей при эксперименте. Поэтому в спецификациях между первыми и последними данными (табл. 9) приведены показатели физической подготовленности.

9 – таблица. Изменение показателей физической подготовленности студентов четырех групп во время эксперимента

Контрольные упражнения	Этапы контрольных тестов	Статистические столбы	Группы			
			А-казахская борьба	Бсамбо	Вдзюдо	Гконтроль
1. Бег 100 м (сек)	первый	x	14.27	13.91	14.30	14.25
		s	0.74	0.81	0.57	0.70
	последний	x	13.45	13.52	13.98	13.90
		s	0.69	0.71	0.40	0.67
	разница	p	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05
2.	первый	x	225.4	222.9	225.7	223.2
Прыжки с места в длину (см)		s	7.7	12.5	12.7	13.4
	последний	x	257.4	234.9	233.7	228.3
		s	11.2	13.3	9.7	12.8
	разница	p	<0.01	<0.05	<0.05	>0.05
3. Тест купера (метр)	первый	x	2520	2600	2543	2543
		s	215	281	219	200
	последний	x	2908	2950	2904	2764
		s	195	272	157	241
	разница	p	<0.01	<0.01	<0.01	<0.05

4. Подтягивание на перекладине (количество повторений)	первый	x	7.1	6.3	8.0	7.0 2.0
		s	2.0	1.3	2.0	8.7
	последний	x	11.7	11.5	11.7	1.8
		s	2.1	2.3	1.8	<0.01.
	разница	p	<0.001	<0.001	<0.001	
				1	1	
5. Жим гири (количество повторений)	первый	x	7.5	7.3	7.5	7.2
		s	1.8	1.4	1.4	1.7
	последний	x	14.1	12.2	12.8	10.6 1.9
		s	2.6	1.9	2.8	<0.01.
	разница	p	<0.001	<0.001	<0.001	
				1	1	

Примечание: точность расхождения определяли по t-критерию Студента.

Количественные характеристики в таблице, отражающие уровень физической подготовленности студентов четырех групп, занимающихся по различным учебным программам физического воспитания, отражают закономерность изменения уровня физической подготовленности. Например: в двух экспериментальных группах (казахской борьбе и самбо) при беге на 100 метров разница между первыми и последними показателями достигала 5% ($P > 0,05$). Эти факты показали, что программы обучения греко-римскому и самбо очень эффективны для развития скоростных способностей, а программы в дзю-до и контрольной группах – слабо эффективны. Этот вывод подтвердил известное положение о том, что скорость, как качество (свойство) физической закаливанию, трудно вызревает под воздействием физических упражнений на закаливание.

Различия между первыми и последними показателями при прыжках в длину с места во всех группах достигли четкой отметки. Рост результатов борцов первой группы не превышает 1% уровня выраженности, в то время как в других группах соответствует 5% ($P < 0,05$). Эти данные свидетельствуют об эффективном воздействии на скоростно-силовые свойства занятий по

физической культуре в четырех группах. При этом увеличение показателей в первой группе оказалось более эффективным, чем в других.

Но с этими расчетами мы не можем определить четкость между группами.

Анализ результатов теста Купера показывает реальные изменения при проведении эксперимента во всех группах. В то время как различия во всех экспериментальных группах были реальными на уровне 1%, рост в контрольной группе был немного меньше и достиг 5% значимости ($P < 0,05$).

Оценивая эти данные, мы видим, что все четыре группы оказали эффективное влияние на развитие общей выносливости, но программа контрольной группы лишь немного уступает плану по развитию выносливости физической подготовленности.

Следует отметить значительный рост показателей силовых тренировок. Например, в трех экспериментальных группах разность в значениях достигает 0,01%, тогда как в контрольной группе разница становится значительной и достигает показателя в 1% ($P < 0,01$).

Предшествующий фактический материал отражает влияние физического воспитания, учебных занятий, занятий в различных значениях на физическое закаливание занимающихся.

Однако, показатели, свидетельствующие о динамике развития качества физической подготовленности студентов, были значительными. Это объясняется тем, что разница выражается в точности, динамичности. Показатели разности роста выражены в процентном выражении значительного значения прироста.

Также можно наблюдать небольшой рост уровней комплексного качественного прыжка в длину с места (бег 100 м) и развития скоростносиловых качеств. Рост в беге на 100 метров будет между 2,5% в

контрольной группе и 5,7% в группе греко-римских борцов. А рост в прыжках в длину с места будет выше в пределах 2,3-14,2% (14,2%).

Объем прироста в тесте Купера значительно больше, чем в скоростносиловых показателях. При этом наибольший рост наблюдается в группе борцов греко-римской борьбы (15,4%), а наименьший – в контрольной группе (8,7%).

Эти факты свидетельствуют о таких закономерностях, как та, что тело под воздействием упражнений на закалывание, тренирует быстроту сложнее, чем выносливость.

10 – таблица. Рост показателей физической подготовленности студентов четырех групп во время эксперимента (в %)

№ п/п	Контрольные упражнения	Рост показателей в группах, %			
		А- казахская борьба	Б-самбо	В-дзю-до	Г-контроль
1	Бег 100 м.	5,7	4,5	2,7	2,5
2	Прыжки с места в длину Тест Купер	14,2	5,1	3,6	2,3
3	Подтягивание	15,4	13,5	14,2	8,7
4	на	64,0	81,7	46,9	20,0
5	перекладине Жим гири	46,8	41,4	71,8	32,0

Из таблицы 10 видно, что для тестов, демонстрирующих силовые качества, характерны значительные сдвиги показателей. Рост по показателям подтягиваний на перекладине составил от 20,0% в контрольной группе до 81,7% группе борцов самбо. Показатели жима гири также увеличились. При этом самый высокий показатель у борцов дзю-до (71,8%), а самый низкий – в контрольной группы (32,0%).

Эти показатели, во-первых, показывают, что силовые качества адаптируются к тренировкам быстрее, чем скоростные способности. Во-вторых, в экспериментальных группах увеличение качества силы

происходит на тренировочных занятиях борцов, уделяющих больше внимания силовым упражнениям. Это обстоятельство является главным источником подвижности контроля, главным образом, в силовой подготовке занимающихся. В данном случае для проведения сравнительного анализа между группами подходит метод однофакторного раздельного анализа и множественного сравнения.

Анализ, отражающий прирост показателей между экспериментальными группами и контрольной группой, показывает прирост точности разностной способности прироста скорости при эксперименте.

11 – таблица. Результаты однофакторного анализа разности скоростных показателей студентов контрольного экспериментального периода

Вид изменения источника происхождения	Свободный период	Средний квадрат	F	P
Между группами	3	0,95	2,50 > 0,05	
В группе	44	0,38		

При этом, учитывая, что скорость тяжелее физической нагрузки, а также отсутствие специальной оценки скорости (100 м), рост между группами вырос менее чем на 5% в разнице между отдельными группами ($P > 0,05$).

При этом скоростной и силовой рост между группами (по результатам прыжков с места) увеличился на 5% (табл.11).

12 – таблица. Результат влияния скоростно-силового анализа различных видов обучения на качества

Изменения конечного состояния	Состояние покоя	Средний квадрат	F	P

Между группами	3	142,13	2,88 < 0,05
В группе	44	397,19	

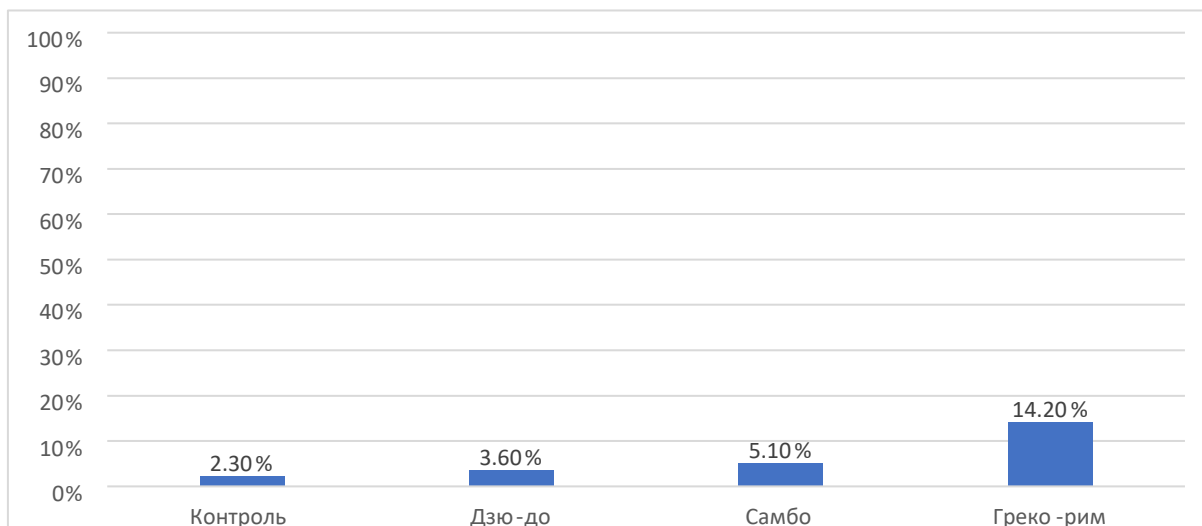


Диаграмма 10 - Рост результатов прыжков в длину с места у студентов из четырех групп во время эксперимента

В таблице 3 расхождение, образованное в разнице между средними группами греко-римской и дзю-до ($X_{гр}-X_{д}$), греко-римской и самбо ($X_{гр}-X_{с}$) и греко-римской и контрольной групп ($X_{гр}-X_{бт}$), не имеют нуля. В этом эксперименте скоростные и силовые свойства свидетельствуют о четкой разнице результатов роста между группами. Существенных различий между другими группами не наблюдалось.

13 – таблица. Соотношение результатов по прыжкам с места с результатами эксперимента

Среднее отклонение	0,9593,44	Достоверность
--------------------	-----------	---------------

Хгр-Хд= 257,38-233,75= 23,63	3,82 $\sqrt{MSW/n=22}$	(1,63;45,65)
Хгр-Хс= 257,38-234,93=22,46		(0,46;44,46)
Хгр-Хб=257,38-228,35 =29,03		(7,03;51,03)
Хс-Хд =234,92-233,75 =1,17		(-20,93;23,17)
Хд-Хбт=233,75-228,35 =5,40		(-16,60;25,40)
Хс-Хбт=234,95-228,35 =6,57		(-15,43;28,57)

Необходимо отметить, что выбранные для борцов казахский борьбы групп физические упражнения, благодаря полученным данным, способствуют исключительному уровню развития скоростно-силовых качеств. На наш взгляд, большое внимание в развитии этих качеств уделяли тренеры по грекоримской борьбе.

Влияние различных физических упражнений отразилось на значительно большей общей выносливости трех экспериментальных групп по сравнению с контрольной (Табл. 14,15).

14 – Таблица

Изменения конечного состояния	Состояние покоя	Средний квадрат	F	P
Между группами	3	15120	2,88 < 0,05	
В группе	44	5250		

Из таблицы 15 видно, что разница между борцами самбо и контрольной группой (Хс-Хб), борцами дзю-до и контрольной группой (Хд-Хб), казахскими борцами и контрольной группой (Хгр-Хб) составляет 0,95 (P<0,05). Результаты анализа данного экспериментального материала свидетельствуют о том, что занятия в трех экспериментальных группах прошли эффективно. Выбор упражнений и методик их выполнения напрямую повлиял на рост общей выносливости в контрольной группе.

15 – Таблица. Множественность ряда относительных Объединенных расхождений в доверии среднего результата теста Купера между экспериментальными группами и контрольной группой

Среднее отклонение	0,9593,44	Достоверность
Хс-Хд=2950-2904=46	3,82	(-34;126)
Хс-Хгр=2950-2907=43	$\sqrt{MSW/n=80}$	(-37;123)
Хс-Хбт=2950-2764=186		(106;266)
Хгр-Хд=2907-2904=3		(-77;83)
Хд-Хбт=2904-2764=140		(60;220)
Хгр-Хбт=2907-2764=143		(63;223)

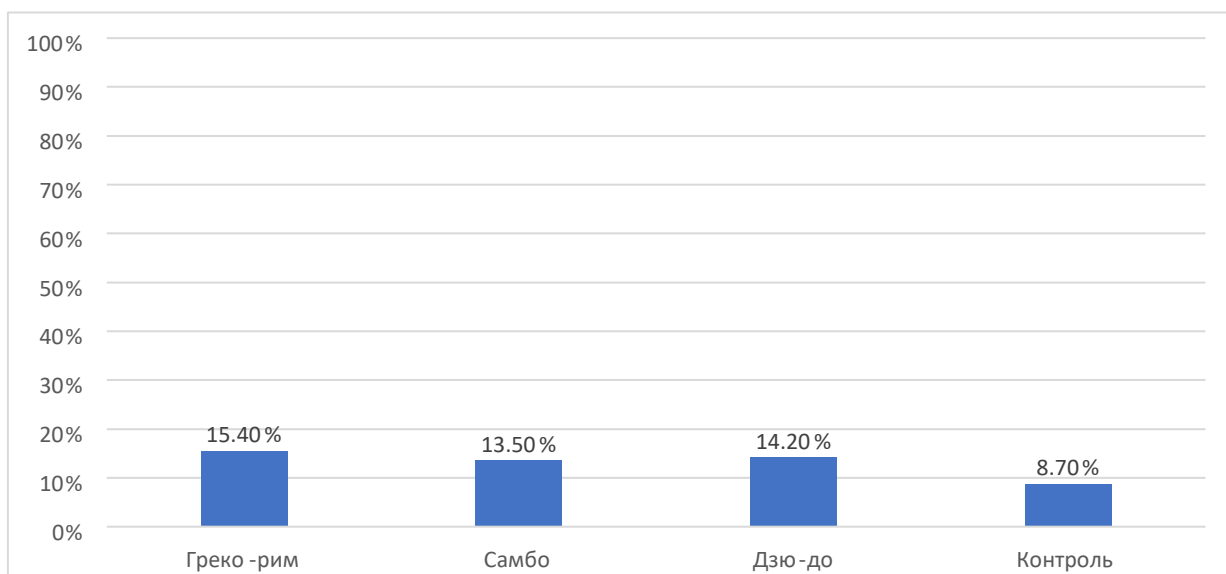


Диаграмма 11 - Рост результатов теста Купера у студентов четырех групп во время эксперимента

16 – Таблица. Результаты анализа влияния реализации различных учебных программ на рост результатов вовлечения обучающихся в четырех группах

Изменения конечного состояния	Состояние покоя	Средний квадрат	F	P
Между группами	3	15120	2,88 < 0,05	
В группе	44	5250		

Рост результатов подтягиваний на перекладине

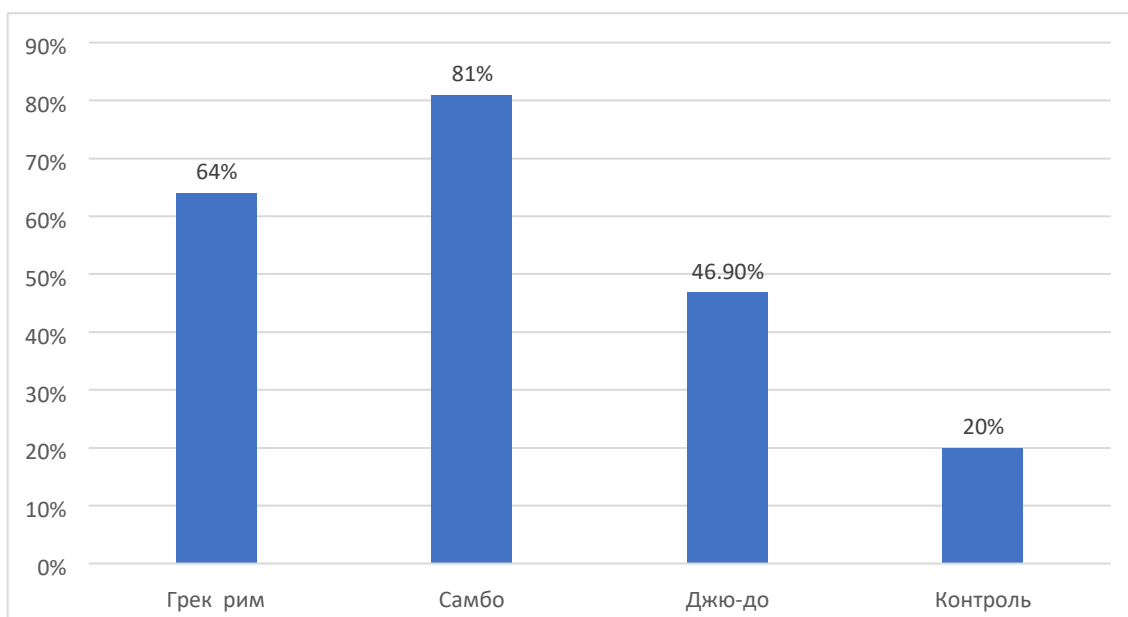


Диаграмма 12 - Рост результатов подтягиваний на перекладине студентов четырех групп во время эксперимента

Анализ результатов подтягиваний на перекладине показывает существенные различия между группами – 0,95 (табл. 16, диаг. 12).

Метод множественных сравнений и структура расхождений позволили проследить разницу между группами в приросте результатов подтягиваний на перекладине (табл. 17).

17 – Таблица. Рост результатов подтягиваний на перекладине студентов четырех групп во время эксперимента в сравнении со средним отклонением

Среднее отклонение	0,9593,44	Достоверность
Хд-Хс $11,75-11,50=0,25$	3,82	(-2,46;2,96)
Хд-Хгр $11,75-11,69=0,06$	$\sqrt{MSW/n}=2.71$	(-2,65;2,77)
Хд-Хбт $11,75-8,71=3,04$		(0,33;5,75)
Хгр-Хс $11,69-11,50=0,16$		(-2,55; ,87)
Хс-Хбт $11,50-8,71=2,79$		(0,08;5,50)
Хгр-Хбт $11,69-8,71=2,98$		(0,19;5,69)

Благодаря приведенным результатам, группы дзю-до и контрольная группа (Хд-Хбт), группы борьбы самбо и контрольная группа (Хс-Хб.Т) видно, что существует реальная разница в подтягиваниях на перекладине. Разница очевидна в доверительности 0,95. В трех экспериментальных группах занятия с более высоким использованием спортивного инвентаря влияли на рост силовых качеств, в то время как в контрольной группе этот результат был значительно ниже.

Аналогичные результаты были получены при анализе результатов компрессионного подъема гири. Эти тренировочные программы и упражнения для борцов в трех экспериментальных группах способствовали значительному росту силовых показателей.

Метод множественных сравнений и структура отклонений позволили проследить разницу между группами в росте показателей по подтягиваниям на перекладине (табл.17).

Рост результатов при поднятии гири (диаг. 13).

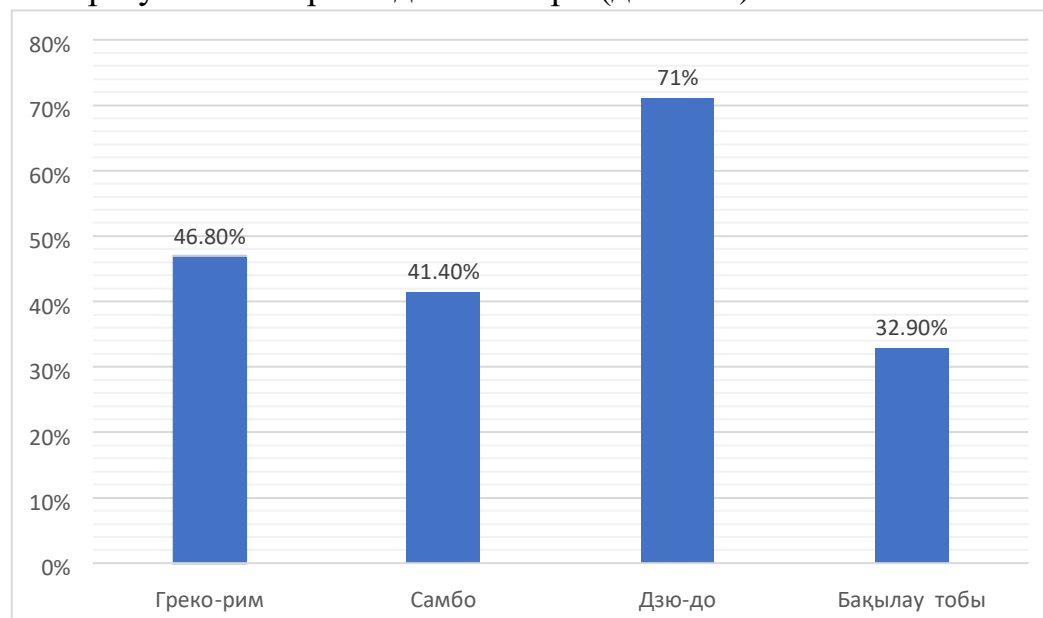


Диаграмма 13 - Рост результатов поднятия гири студентами четырех групп во время эксперимента

Анализ результатов педагогического эксперимента показал приоритет учебной программы, доказав рабочую гипотезу исследования, используя виды спортивной борьбы по сравнению с традиционным построением учебных занятий. Об этом свидетельствует достоверная разница в росте основных показателей физической подготовленности занимающихся ($P < 0,05$), различия показывают только результаты наблюдений в беге на 100 метров, так как рост показателей здесь не достигает 5%-го уровня выраженности.

Особенности специфического использования национальных видов спортивной борьбы в процессе физического воспитания в главном учебном отделе

Одной из целей физического воспитания в высшем учебном заведении является формирование активного отношения будущих специалистов к физической культуре, которая в полной мере представляет собой определенную роль в обществе. Отличительной особенностью физического воспитания от других учебных программ в вузе является его активная двигательная деятельность, влияющая на физическое развитие и физическую подготовку. Однако за последние десять лет по разным причинам резко снижается активность студентов в развитии физической подготовки и физической подготовки. Результатом этого явления является снижение состояния здоровья и уровня физической подготовки выпускника вуза, что отрицательно сказывается на общей работоспособности молодых специалистов и производителя профессионального труда. В связи с этим необходимо будет искать содержание и методические приемы физического воспитания, направленные на активное участие студентов.

Наши контрольные исследования и многолетний опыт работы над диссертацией позволили раскрыть ряд методов – организационные аспекты-с использованием конкретных методов национальных видов спортивной борьбы у студентов физического воспитания в основной учебной части.

Во-первых, структура занятий несколько изменилась по содержанию: в первых-подготовительных, базовых разделах они приближались к тренировочному процессу спорта. Это увеличило объем соревновательной деятельности студентов.

Во-вторых, в процессе физического воспитания учитывался интерес студентов, им предоставлялось право выбора видов спортивной борьбы. Это позволит определить необходимое человеку спортивное развитие, связанное с выбранными видами спорта и бытом, учебой и трудом.

В-третьих, специфические образовательные цели учебных дисциплин изменяются за счет теоретико-методического обоснованного уточнения и углубления спортивной подготовки и освоения правил соревнований.

В-четвертых, главное, что в период с учетом климатических и погодных условий изменилась приближенность к планированию намеченного физкультурного процесса. Физическое воспитание отличается систематическим чередованием этапов учебного процесса друг от друга, целью и содержанием, в том числе недельной, систематической взаимосвязью. Отсюда следует, что специфика упомянутого выше профильного процесса физического воспитания, равносильна программным нормативам и его испытательным требованиям.

То есть студенты занимались легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием по выбранной ими программе видов спорта, наравне с общим утвержденным (сформированным) учебным процессом и сдавали требования по физической подготовке, предусмотренные учебной программой. Такой подход, как показали результаты исследования, позволил решить системные требования и усовершенствовать их, обеспечив основу физической подготовки студентов. В этой связи была учтена специфика видов спортивной борьбы и двигательных методов (приемов) казахской борьбы, дзю-до, самбо. Организация и методика этого специализированного процесса в основной

учебной части физического воспитания представлены у нас поэтапно / таблица 19/

Таблица 19. Основа реального применения методов национальных видов спортивной борьбы в процессе физического воспитания

Этапы учебного процесса	Подготовка (сентябрь-ноябрь)	Зимний (декабрь-март)	Весенний (апрель-май)	Заключение (июнь)
Цели	Готовность к функциональному развитию. Первичное обучение основам борьбы	Обучение и совершенствование приемов борьбы изучение правил соревнований	Совершенствование технического подхода к борьбе. Выполнение требований учебной программы	Выполнение нормативов физического воспитания. Сдача зачетной сессии
Соотношение методов	О. Ф. П. 40 % Упражнения на выносливость 40%. Способы передвижения в борьбе 20 %	О. Ф. П. - 30 % Техническая подготовка-40 % С.Ф.П. -40 %	Скоростно - силовые физические упражнения 30 % Технический 30 % О. Ф. П. -40 %	Техническая подготовка 25 % Соревновательный -10 % Силовые - 25 % Реабилитация -40 %
Методы	Непрерывный, Круговой, Игровой	Интервальные Круговой	Соревновательный, Промежуточный	Соревновательные, Методы умения работать Метод восстановления

Подготовительный этап (сентябрь -ноябрь)

После прохождения студентами врачебного осмотра и определения врачебных групп в общей группе (несколько факультетов) проводятся теоретические занятия по структуре, содержанию и требованиям физического воспитания. Студенты сообщают, что по их желанию могут заниматься общей физической подготовкой, профессионально-прикладной физической подготовкой в учебных группах, группах желаемых видов спорта.

В этих условиях определяются особенности и значение занятий спортивными видами борьбы казахская борьба, самбо, дзю-до, их влияние на физическую подготовку и организм студентов. После комплектования учебных групп по видам борьбы, первое занятие будет посвящено основам борьбы, травматизму и профилактике.

Излагаются основные правила безопасности;

- занимающиеся должны страховать друг друга;
- Быть во взаимной власти;
- Падение товарища по игре должно быть смягчено поцелуем;
- не стоит отказываться от способов, которые выходят за пределы ковра; - нельзя применять запрещенные способы и т.д.

Основные цели периода:

- функциональное развитие и созревание системы организма;
- комплексная и общая физическая подготовка; - заложить основу способности работать (терпение) ;
- первичное обучение и освоение основ техники борьбы.

Общеразвивающие физические упражнения, занимают 40% времени занятий. Такое время уходит на попытки усовершенствовать терпение. На обучение приемам борьбы в примерных условиях отводится 20% учебного времени. Они выполняются в свободное от занятий время стадиона, в том числе на игровых (баскетбол, гандбол, волейбол) площадках. Это технические движения на шее, локтевом суставе, нижней, верхней стойке, нарушающие

равновесие (удары ногами, удары ногами, приседания), воздействуя на нижнюю часть тела при различных движениях и вращениях. Большое разнообразие различных приемов и приемов в рассматриваемых видах борьбы, выполняемых стоя, позволяет осуществлять вне ковров, связывая спортивные игры и другие физические упражнения на начальном этапе подготовки борцов. Кроме того, индивидуальные занятия проходят по согласованию с планом-графиком для легкой атлетики и плавания. Широко используются двигательные упражнения с элементами двигательной деятельности, соответствующие видам борьбы.

В быту, при простом подражании способам борьбы, вращениях тела, прыжках, различных движениях в сочетании с разными движениями создают эффектность занятия и обеспечивают моторную плотность. Основное внимание уделяется тому, как первая оценка проходит через всеобщую понятность теста Купера. К основным способам развития выносливости в обязательном порядке применяется метод равномерного бега (5-10-15 мин) на стадионе, который проводится с координацией движений и спортивных игр, т. е. занятия круговыми движениями. Такая организационно-методическая модель учебных занятий (как показывает конкурс опыта работы) является достаточно целенаправленной и действенной для подготовительного этапа учебного процесса. Только при неблагоприятных погодных условиях (дождь) их переводят в зал борьбы, в этих условиях меняется модель урока, которая приобрела несколько более специализированный характер и содержание от начальной подготовки до заключительной части.

Основным уроком в зале борьбы является обучение и совершенствование системно планируемых целей двигательной деятельности борьбы на этом и последующих этапах.

У нас используется и предлагается упрощенная модель обучения технико-методическим приемам борьбы, как в следующем;

- общее знакомство с методами (объяснение, представление по элементам и в целом);

- с элементами технического метода и стабилизирующими исполнениями;

- выполнять технические приемы; (обе стороны, из статистических ситуаций, в движении, с манекеном, товарищем спортсмена, соперником с разными усилиями).

- совершенствование изученных методов и приемов.

Последний раздел этой модели активно реализуется после формирования у студентов общей работоспособности, при условии соответствия мышечной системы подготовке пальцев вверх и вниз и всего опорно-двигательного аппарата.

Как показывает практика, после 3-го месяца регулярных занятий физической культурой можно более углубленно и специализированно подойти к процессу физической подготовки.

2-й этап учебного процесса (декабрь-март) в основном направлен на решение этих зрелых целей, а также на изучение соревнований и правил их судейства. На методы технической подготовки отводится 40% учебного времени. Их борьба систематически спланирована с учетом сложности и доступности, начиная от разнообразия ловли скоб, бросков и других боевых действий. В связи с этим основной целью процесса физического воспитания в основной учебной части является не подготовка спортсменов высокого класса по сравнению со спортивной частью, а совершенствование студентов в здоровом образе жизни, физической подготовленности. Поэтому весь процесс физического воспитания отличается от тренировочных компонентов учебной части спорта (количество занятий в неделю, время, объем и дозировка применяемых методов и их многовариантность). По-прежнему, даже на

первом этапе учебного процесса, больше залога (30%) делится на общую физическую подготовку:

1.силовые развивающие упражнения (прыжки ниже снаряда, двумя ногами, одной ногой на высоте различных спусков на землю).

2.упражнения для развития силы мышц рук (подъем штанги стоя, сидя, лежа).

3.упражнения для развития силы мышц тела (лежа на животе, на гимнастическом стуле, руки назад, сгибание тела,).

4.упражнения для развития гибкости.

5.быстрота.

6.ловкость.

Развитие и совершенствование выносливости будет продолжено не только плавным непрерывным бегом, но и бегом на отдыхе на 120-150 метров примерно на заданном интервале. В этом случае объем и интервал отдыха определяются индивидуально, что должно делить студентов на физические упражнения, которые они не очень согласны выполнять с силой. Разрезы-это групповая техника выполнения бега.

Специальная физическая подготовка (30% учебного времени) тесно связана с усвоением полученных движений и укреплением метода борьбы. Удержание противника с овладением действием силового защитника-это движение партнера в учебной группе при заданных условиях. Различные упражнения с манекеном: бросание вперед, в сторону, через голову, назад, имитация различных подтягиваний, поднятие манекена с ковра, сидение и стояние, поднятие в руках и плечах (последнее действие выполняется товарищем-спортсменом).

Для закаливания позвоночника, мышц, сухожилий шеи и суставов используются физические упражнения в положении лежа, которые влияют на нормализацию специальных движений навыков борьбы. Среди них:

- прижать голову к мягкой стене и двигать вперед и назад.
- лежа и бегая по мосту стоя;
- бег по мосту стоя;
- встать с моста;
- вставать и уходить с моста и т.д.

Специальная физическая подготовка студентов осуществляется на данном этапе учебного процесса физического воспитания, а также с применением физических упражнений других видов спорта. Это согласуется с большим разнообразием способов борьбы, ростом ситуаций силового, скоростно-силового характера.

В условиях зала студенты должны сосредоточиться на специально присвоенной отметке, совершенствуя свою ответственную реакцию и скорость на двигательные действия, порученные тренером.

Развитие ловкости проводится не только в рестлинговом действии, но и параллельно с элементами акробатики (сальто, повторные вращения, тонкостенные перевалы), на равновесие применяются гимнастические упражнения.

Сила пальцев рук, плечевого пояса, ног, на разную поставленную силу, осуществляется с различными весовыми нагрузками (гириями, гантелями, штангой, тренажерами и гимнастическими снарядами).

Таким образом, специальная физическая подготовка имеет более комплексный и несколько специализированный характер, чем подготовка спортсмена-лектора, занимающегося в учебных группах спортивной борьбы, отделах спортивного обучения высших учебных заведений. Далее он выделяется спортсменами с высоким рейтингом, которые готовятся к крупным международным соревнованиям, а также специально обученными теорией и методикой.

Весенний этап (апрель-май) привлекает студентов, желающих продолжить совершенствование методов борьбы и принять участие в отборочных соревнованиях для начинающих. С этой целью проводятся предварительные контрольные заезды, к соревнованиям допускаются технически и подготовленные студенты. Несколько занятий проводятся по легкой атлетике и плаванию с согласия общего графика учебного процесса физической культуры. Основное внимание уделяется технике бега на 100 метров с нижнего старта, прыжкам в длину с места, бегу на беговой площадке стадиона по вертикали и резким поворотам, выполняемым в 12-минутном тестовом выполнении, технической подготовке. К занятиям по плаванию прилагается четкий методический ход, то есть студентам овладевают техникой свободного стиля не только стоя на естественной воде, но и в освоении ряда дистанций. Здесь также учитывается прикладное значение плавания, а также способность организма к терморегуляции и общему оздоровлению.

В связи с этим физические и технические формы подготовки носят собирательный характер (30-40% учебного времени). Совершенствуются, решаются не только приемы борьбы, но и плавание, легкая атлетика и спортивные игры. Специальная физическая подготовка решается различными видами спорта. Студенты в обязательном туре участвуют в весеннем легкоатлетическом кроссе и по желанию участвуют в межфакультетских и проводимых соревнованиях по другим видам спорта. Это обеспечивает студентам активный недельный режим движения и ведет подготовку в соответствии с передовыми зачетными и нормативными требованиями учебной программы.

Заключительный этап учебного года (июнь).

Для студента 1-го курса, не изучающего учебно-воспитательный процесс вуза, мало отличающегося от обычного ученика, это достаточно сложный период. Многие студенты приходят на первую летнюю пробную

сессию с проблемами образования и долгами. Физическая культура в данном случае должна быть ликвидирована и получить разрешение на сеанс, для этого потребуется время, которое многие экономят за счет физической культуры. В свою очередь, физическое воспитание предлагает студентам свои требования:

- компенсация пропущенных уроков;
- полное выполнение тестовых требований программы.

Опыт нашей работы, высокий показатель участия в физическом воспитании, показал, что в выбранных видах спорта, в том числе в группах борьбы. Вместе с тем, студенты, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, особенно спортом, показали высокую работоспособность, комплектность своих возможностей и успешную сдачу тестов. Физические нагрузки снижаются по сравнению с предыдущими периодами, больше внимания уделяется технической подготовке (50%) и методической реабилитации (40%), участие в соревнованиях также не оставляет желать лучшего.

Очень важно убедиться, что студенты регулярно занимаются физическими упражнениями даже во время зачетной сессии. При этом объем физического бременя может уменьшаться с целью экономии времени.

Физические упражнения при подготовке и сдаче зачета-15-30 мин. Крост-бег и общеразвивающие разминки-это разминки, которые занимают 4060 минут. Однако это затраченное время было компенсировано последующим повышением умственной силы и работоспособности.

Наши педагогические поиски проясняют следующее: студенты, которые не перестали заниматься физическими упражнениями, успешно сдают зачетную сессию. Они также редко поддаются простуде, гриппе и других заболеваниях.

Но в высшем учебном заведении на уровне высшей степени занимающийся спортом в настоящее время составляет не более 3-5%.

Посещаемость в основной учебной части низкая. В этом удобном спортивном единоборстве, как и в методах самозащиты, так и в прикладноспециализированной физической подготовке к труду студенты имеют достаточно активные факты (бокс, тяжелая атлетика, гиревой спорт, каждый вид борьбы).

Наши экспериментально ориентированные оценки физического воспитания студентов основного и спортивного учебного отделения по методикам борьбы определяются ростом физической подготовленности. Анализ результатов, полученных в ходе экспериментального и педагогического конкурса, основывается на убеждении, что предложенная на уроке методика оказывает существенное влияние на повышение физической подготовленности студентов.

В показателях физической подготовленности студентов фиксируются статические уверенные сдвиги, практически доказана возможность подготовки спортсменов степеней по борьбе даже в условиях других вузов Таразского регионального университета им. М.Х Дулати. Полученный фактический материал является детализацией гипотезы в методике физического воспитания учащихся, цели предлагаемой структуры и полученной работы.

В связи этим необходимо пересмотреть содержание и структуру учебной программы физического воспитания студентов Таразского регионального университета им. М.Х Дулати.

Необходимо принять участие в планировании физического воспитания в учебном процессе с учетом профиля вуза, размера обучающегося, наличия спортивной базы, климатических условий, национальных обычаев и интересов. В высших учебных заведениях возникает необходимость активной правозащитной обработки и обоснования прикладно-специализированной физической подготовки с применением боевых видов спорта и единоборств.

ВЫВОДЫ

1. Проведено диссертационное исследование по научной основе в системе высшего образования Республики Казахстан с последующим применением методов национальных видов спортивной борьбы в физическом воспитании основной учебной группы. Они отсутствуют в высших учебных заведениях Республики Казахстан, в отделе спортивного обучения Таразского регионального университета им. М. Х. Дулати отсутствует методика исследования подготовки качественных борцов.

2. В ходе многолетнего исследования в Таразском региональном университете им. М. Х. Дулати было отмечено снижение уровня физической подготовленности и роста состояния здоровья поступающих. По состоянию здоровья количество поступающих, относящихся к специальной врачебной группе, в 2014 году увеличилось на 10.2%, в 2021 году еще на 27.6%. В соответствии с общепринятой государственной учебной программой процесс физического воспитания благоприятно влияет на установленную успеваемость студентов, особенно занимающихся в отделе спортивного обучения.

3. В результате изучения физической подготовленности у студентов с точным применением методов видов спортивной борьбы регистрируется статистически достоверный рост показателей контрольных тестов в беге на 100 метров ($P < 0.05$) в прыжках в длину с места ($p < 0.001$).

Эффект от тренировки с разными видами борьбы примерно одинаковы по P , но по показателям экспериментальной группы, по P прочно отделяется от контрольных групп.

Полученным конкретным материалом является особое применение с утверждением методики физического воспитания.

4. Методика и структура физического воспитания обобщаются другими физическими упражнениями по вариативности в связи с конкретным применением основных методов борьбы и периода учебного года.

5. В процессе обучения на 1-2-3-4 курсах, согласованных с отличительными особенностями структуры результатов педагогического конкурса, проведенного в отделе спортивного обучения, открываются возможности Таразского регионального университета им.М. Х. Дулати для борцов высшей степени в процессе обучения, значительное увеличение и быстрое снижение круглогодичной тренировочной выносливости 2 - й-3-й степени. отмечается, что состояние проверяется зачетными сессиями, производственной практикой, дипломной защитой, работой и другими видами деятельности.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Обобщив результаты исследования, в целях применения национальных видов спортивной борьбы в физическом воспитании студентов в физкультурно-оздоровительной сфере были даны следующие методические рекомендации:

- В ходе исследования мы видим необходимость кардинальных изменений школьной программы в дисциплине «физическая культура»;
- Вузам физической культуры Республики Казахстан выгодно приступить к учебной программе по национальным видам борьбы на подготовку специалистов по физической культуре и спорту в физкультурнооздоровительной сфере, что является одной из актуальных проблем, особенно в физических условиях современной молодежи;
- Включение в учебный план высшего учебного заведения как методического курса разработанных нами национальных видов борьбы как структуры отбора, а также материалов, собранных в ходе исследования, в содержание дисциплины;

- Семинар для преподавателей по вопросам подготовки специалистов по физической культуре и спорту по национальным видам борьбы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах.

Список научных статей по теме диссертации

Баялиев Р.Ж. «Анализ и методика обучения броска через спину с колен» // International scientific journal «Global science and innovations 2022: Central Asia» Nursultan, Kazakhstan, April 2022 p 91-95

Байшулаков Ж.С., Искаков М.И., Кулейменов А.Ж., Баялиев Р.Ж., Мамыркулов Р.К. «Күрес техникасының негіздері» // материалы Международной научно-практической журнал «Актуальные научные исследования в современном мире», Переяслав. Выпуск 1(69) ч. 3. - С. 42-47

Baialiev R.J. Using the game method in the development of students' coordination abilities // The International Scientific Periodical Journal «SWorldJournal» Issue №6. Part 5. December 2020. p 25-29

Баялиев Рахым Жамбулбекович. Национальная борьба как средства физического воспитания студентов // «Actual scientific research in the modern world» ISSUE 11(91). Part 1. November 2022. p 90-94

Баялиев Р.Ж. «Использование ноциональных видов спортивной борьбы в физическом воспитании студентов» // International scientific journal «Global science and innovations 2022: Central Asia» Nursultan, Kazakhstan, April 2022. p 95-99

Баялиев Р.Ж. «Динамика уровня развития специальной физической подготовленности греко-римского борцов» // International scientific journal «Global science and innovations 2022: Central Asia» Nursultan, Kazakhstan, April 2022. p 99-104

Баялиев Р.Ж. «Влияние межличностных отношений внутри спортивной команды на мотивационную сферу спортсменов» // International scientific journal «Global science and innovations 2022: Central Asia» Nursultan, Kazakhstan, April 2022. p 104-108