

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ «ВАСИЛ ЛЕВСКИ»
КАТЕДРА «ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОГО ВЪЗПИТАНИЕ»**

КОНАЕВ ТАЛГАТ АДИЛЬХАНОВИЧ

АВТОРЕФЕРАТ

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ҚАЗАҚ КҮРЕСІ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

ДИССЕРТАЦИЯ

на присвоение образовательной и научной степени «доктор» по
докторской программе «Физическое воспитание в образовательной системе»,
профессиональное направление 1.3 Педагогика обучения по ...

Научный руководитель:

Доцент Владимир Чернев, доктор

Рецензенты:

Доцент Корнелия Найденова, доктор
Доцент Рашо Макавеев, доктор

София, 2024

Диссертационный труд написан на 163 страницах машинописного текста, содержит 32 таблиц, 36 диаграммами и приложение. Список использованных источников литературы, состоящий из 150 источников, в том числе 142 на русском языке, 11 на казахском языке и 1 на иностранном языке.

Публичная защита диссертационного труда состоится 24.09.2024 г. в 15.30, зал АЗ, НСА «Васил Левски», София. Ул «Акад. Стефан Младенов» 21, Студентски Град.

Материалы для защиты опубликованы на интернет странице НСА «Васил Левски» www.nsa.bg также доступны в библиотеке НСА «Васил Левски» Студентски Град.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе физическое воспитание и спорт занимают важное место в жизни людей. Они не только способствуют укреплению здоровья и развитию физической активности, но и способны внести значительный вклад в формирование личности, развитие интеллектуальных и эмоциональных способностей, а также социализацию молодого поколения.

В Республике Казахстан особое внимание уделяется развитию национальных видов спорта, таких как Казак куреси и дзюдо. Казак куреси – это традиционное казахское боевое искусство, которое имеет богатую историю и является неотъемлемой частью культуры и национальной идентичности казахского народа. Дзюдо – это японская боевая искусство, которое также получило широкое распространение в Казахстане и стало популярным среди молодежи.

Актуальность выбранной темы проявляется в необходимости повышения эффективности физической подготовки и воспитания школьников общеобразовательных школ Республики Казахстан с акцентом на патриотическом воспитании.

Проблема исследования заключается в отсутствие систематизированных и адаптированных методик обучения казак куреси и дзюдо в общеобразовательных школах Республики Казахстан создает необходимость в разработке инновационного образовательного подхода, способного эффективно сочетать традиционные боевые искусства с образовательными стандартами, удовлетворяя потребности современного образования и воспитания.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

1. Интеграция двух видов боевых искусств: исследование предпринимает попытку интегрировать методику обучения казак куреси;
2. Применение в контексте общеобразовательных школ: исследование фокусируется на методике, применимой в общеобразовательных школах;

3. Формирование устойчивого интереса: особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса учащихся к казак куреси и дзюдо;

4. Культурная и социальная значимость: исследование уделяет внимание культурным и социальным аспектам обучения;

5. Адаптивность методики: разрабатываемая в ходе исследования методика направлена на адаптацию к различным возрастным группам и индивидуальным потребностям учащихся, что придает ей научную новизну, особенно с учетом инклюзивных и дифференцированных подходов в образовании;

6. Исследование в контексте казахской культуры: исследование уникально тем, что включает в себя аспекты казахской культуры, предлагая специфичные подходы к обучению, связанные с традиционными методами боевых искусств.

Теоретическая значимость:

1. Обогащение теории обучения: разработка и внедрение новой методики может внести свой вклад в теорию обучения боевым искусствам в рамках образовательных учреждений;

2. Формирование педагогических подходов: исследование может способствовать формированию новых педагогических подходов и стратегий для преподавания боевых искусств, а также внедрению их в общеобразовательные программы;

3. Углубленное понимание влияния на образовательный процесс: анализ воздействия методики на различные аспекты образовательного процесса может привести к новым аспектам в теории обучения и педагогику.

4. Кросс-культурные исследования.

Практическая значимость исследования:

- Разработка и внедрение методики в образовательные учреждения Республики Казахстан способствует повышению эффективности физического образования и развитию учащихся;

- Исследование также направлено на создание условий для формирования у учащихся привычек здорового образа жизни через занятия боевыми искусствами.

- Сохранение и продвижение культурного наследия: Продвижение традиций казак куреси и дзюдо в образовательных учреждениях способствует сохранению культурного наследия и его передаче будущим поколениям.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Задача каждой образовательной организации состоит в создании благоприятной образовательной среды, способствующей гармоничному становлению и развитию личности обучающегося. Эта среда должна быть ориентирована на национальные и общечеловеческие ценности, обеспечивать развитие навыков функциональной грамотности и способствовать формированию конкурентоспособности в современной действительности.

Посещение уроков осуществляется в соответствии с заранее утвержденным графиком, который публикуется в открытом доступе по решению руководителя образовательной организации. Незапланированное посещение уроков допускается только в случаях, когда это необходимо для оказания педагогической помощи конкретному преподавателю с целью его профессионального развития

Успешность обучения школьников во многом зависит от состояния их здоровья. При поступлении в школу примерно 56% детей имеют проблемы со здоровьем, в то время как только 23% детей считаются здоровыми. Процент детей с отклонениями в здоровье возрастает более чем в пять раз с первого класса до окончания школы. Половина всех заболеваний приходится на младший школьный возраст, где также наблюдается наибольший процент функциональных отклонений. Физическое развитие и телосложение у детей школьного возраста могут значительно различаться в зависимости от индивидуальных особенностей, генетических факторов, образа жизни, питания

и других аспектов. Физическое воспитание влияет на ментальные способности школьников, они хорошо усваивают теоретические и практические знания, развивают сообразительность, наблюдательность, вдумчивость.

Школьники около четырех месяцев в году отдыхают на каникулах. Мы предлагаем в летних школах Республики Казахстан проводить занятия по казак курес и дзюдо.

Возрастные особенности психического развития детей школьного возраста описывают изменения в когнитивных, эмоциональных, социальных и поведенческих аспектах, которые характерны для этого периода.

Важно помнить, что эти возрастные особенности не являются жесткими рамками, и у каждого ребенка они могут проявляться в разной степени и в разное время. Однако понимание этих особенностей помогает родителям и учителям создавать подходящую среду для развития детей и поддерживать их в этом процессе.

Игровая форма обучения на занятиях по казак курес и дзюдо проводятся в партере имитацией игры в регби, что позволяет детям лучше делать захваты и укрепляет коленный сустав. Развивается цепкость пальцев, что позволяет хорошо держать ручку, карандаш, что необходимо при рисовании.

Мотивация играет ключевую роль в формировании поведения и деятельности человека, в том числе и в отношении занятий физической культурой. Педагогическое мастерство заключается в умении определить и стимулировать уровень мотивации учеников к занятиям физической культурой.

Казак курес влияет на физическую подготовку, спортивные результаты и психологические характеристики. Преимущество казак курес в том, что спорт расслабляет тело и разум, это физическая тренировка, очень полная и привлекательная.

Человек, овладевший техникой казак куреса, имеет надежное средство самообороны. Этот вид спорта стимулирует двигательную энергию и жизненную силу человека, развивает необычайно подвижный ум.

Тщательные и последовательные тренировки стимулируют интеллектуальную деятельность, развивают интуицию и способность к мгновенным действиям.

Еще одно преимущество "Казак Курес" - способность интуитивно понимать мысли других людей. Групповые тренировки воспитывают соответствующие эмоции и дух соперничества, повышают работоспособность. Характеристика влияния тренировок на физическую подготовку, двигательную активность и психологические характеристики человека выглядит следующим образом: многостороннее воздействие на организм человека освоение техники "Казак Курес" улучшает функционирование организма человека.

Теоретические основы методики обучения казах куреси (традиционному казахскому борьбе) и дзюдо (японскому виду борьбы) включают в себя принципы педагогики, физиологии, психологии и техники спорта.

Проблемы теоретических основ методики обучения казах куреси и дзюдо возникают из-за нескольких факторов: в обоих видах борьбы отсутствуют унифицированная методика обучения, что затрудняет разработку стандартизированных учебных программ и тренировочных планов. Для казах куреси и дзюдо не хватает достаточного количества научных исследований, касающихся эффективных методов обучения и тренировок, что затрудняет разработку оптимальных педагогических подходов.

Традиционные методики обучения казах куреси могут содержать элементы, которые трудно адаптировать к современным условиям обучения. Аналогично, существующие методики дзюдо могут не всегда соответствовать современным педагогическим принципам. Нередко возникают проблемы из-за недостаточной квалификации тренеров, работающих в этой области. Недостаток профессиональных тренеров может привести к неэффективному обучению и развитию учеников.

Традиционные методики казах куреси и дзюдо могут быть передаваемыми из поколения в поколение, что иногда затрудняет их объяснение и интерпретацию современным ученикам и тренерам.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования

Цель исследования состоит в том, чтобы изучить эффективность новой методики обучения казак куреси в общеобразовательных школах Республики Казахстан.

Задачи исследования:

1. Анализ существующих методик обучения: Провести обзор существующих методик обучения казак куреси и дзюдо;
2. Изучить исходный уровень мнения педагогов по казак курес о реализации методика обучения казак куреси; Установить исходный уровень физического развития школьников занимающихся казак куреси;
3. Определить психологическое состояние учащихся;
4. Разработка интегрированной методики: на основе проведенного анализа исследовать возможности интеграции казак куреси в образовательный процесс, разработать систематизированную и адаптированную методику обучения.

Объект исследования

Процесс обучения учащихся общеобразовательных школ Республики Казахстан двум национальным видам спорта - Казак куреси и дзюдо.

Предмет исследования

Теоретические основы и педагогические стратегии развития методики обучения данных видов спорта, а также перспективы их внедрения в образовательную систему Республики Казахстан.

Контингент исследования

Исследование было проведено в течение 2020-2021 учебного года на базе сш №137 г.Алматы. Ученики разделены на контрольную 15 человек и экспериментальную группы 15 человек по возрасту 11-12 лет, 13-14 лет и 15-16 лет случайным образом для обеспечения объективности результатов.

Методы исследования

Для исследования методики обучения казак куреси и дзюдо учащихся

общеобразовательных школ Республики Казахстан использована совокупность теоретических и эмпирических методов.

Анализ документов: Изучение учебных планов, материалов по обучению, отчетов о результатах и других документов школьных программ позволит понять текущее состояние и проблемы обучения казак куреси и дзюдо в школах Республики Казахстан.

Первым этапом является изучение научных и методических источников по теме обучения казак куреси и дзюдо в общеобразовательных школах Казахстана. Это позволило ознакомиться с существующими методиками и подходами, выявить основные тенденции и проблемы в области обучения этих спортивных дисциплин. Следующим шагом является сбор данных о существующих методиках обучения казак куреси и дзюдо в школах Казахстана. Это осуществлено через анализ учебных программ, методических пособий, отчетов о результатах занятий, интервью с учителями и тренерами, наблюдение за занятиями.

Полученные данные анализировал с целью выявления основных характеристик и особенностей существующих методик обучения. Это включает в себя анализ целей и задач, структуры и содержания занятий, методов преподавания, использования оборудования и технических средств.

Проводили оценку эффективности существующих методик обучения на основе собранных данных. Это осуществлено через сравнение достигаемых результатов, мнений учеников и учителей, анализ показателей прогресса учащихся и других критериев. На основе анализа и оценки существующих методик формировал рекомендации по улучшению процесса обучения казак куреси и дзюдо. Предложенные рекомендации протестированы на практике через эксперименты, чтобы оценить их эффективность и применимость в реальных условиях обучения. Этот подход к методике анализа позволил получить полное представление о существующих методиках обучения казак куреси и дзюдо и выработать конструктивные рекомендации по их улучшению.

Педагогические наблюдения. Этот метод предполагает систематическое

наблюдение за процессом обучения казак куреси и дзюдо в школьной среде. Наблюдение проводился как в прямой форме (участие и наблюдение исследователя за занятиями), так и в косвенной форме (через видеозаписи занятий).

Педагогические наблюдения были проведены на протяжении ноября-декабря 2019-2020 учебного года. При использовании данного метода мы опирались на рекомендации специалистов.

Анкетирование помог собрать мнения учителей и тренеров образовательного процесса о текущем состоянии и перспективах развития методики обучения казак куреси и дзюдо в школах Казахстана. Беседа с различными участниками образовательного процесса, такими как учителя, тренеры, ученики и администрация школ.

Экспериментальные исследования. Рекрутирование учащихся для участия в эксперименте. Участники разделены на контрольную и экспериментальную группы случайным образом для обеспечения объективности результатов. Проведение занятий казак куреси и дзюдо с участниками эксперимента в соответствии с разработанным планом. Экспериментальной группе применены новые методы обучения, в то время как контрольная группа продолжит занятия по традиционной методике. Во время проведения эксперимента собирал данные о прогрессе учащихся, их освоении техники, уровне мотивации и других показателях.

Проводили статистического анализа собранных данных для сравнения результатов между экспериментальной и контрольной группами. Оценка статистической значимости различий между группами и интерпретация полученных результатов.

Экспериментальные исследования помог объективно оценить эффективность различных методик обучения казак куреси и дзюдо и выявить наиболее оптимальные подходы к обучению в школьной среде Республики Казахстан.

Соматометрические и физиометрические обследования. Измерение длины тела, особенно роста, требует точности и правильной техники. Использование ростомера или антропометра обеспечивает надежные результаты. Измерение массы тела, жизненной емкости легких и мышечной силы рук - это важные антропометрические параметры, которые могут дать представление о состоянии здоровья и физической форме человека.

В эксперименте были определены исходные данные составляющих предмета исследования.

Методика контрольных испытаний, используемая для оценки физических качеств борцов, включает следующие упражнения:

Бег на 30 м: Замеряется время в секундах, необходимое для преодоления дистанции. Челночный бег 3×10 м: Замеряется время в секундах, необходимое для преодоления трех дистанций по 10 м с периодами отдыха. Прыжок в длину с места: Замеряется длина прыжка в сантиметрах. Подтягивание на перекладине (мальчики): Замеряется количество подтягиваний. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки): Замеряется количество подтягиваний. Наклон туловища в положении сидя: Измеряется расстояние в сантиметрах, на которое удастся наклонить туловище. Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 секунд: Замеряется количество подъемов. Бег на 1000 м: Замеряется время в минутах и секундах, необходимое для преодоления дистанции.

Опросник Спилбергера. Наша экспериментальная группа заполняет этот опросник до и после эксперимента, чтобы выявить какие-либо изменения в уровне тревожности. Контрольная группа также заполняет этот опросник в те же временные точки, чтобы определить, не являются ли любые изменения результатом внешних факторов, не связанных с нашим экспериментом.

Методы математической статистики. В контексте статистики и теста Стьюдента символы X , s и n обычно имеют следующие значения:

1. X : Это обычно используемое обозначение для среднего значения (или математического ожидания) выборки. Среднее значение обозначается как

\bar{X} (или иногда \bar{X}), и оно представляет собой среднее арифметическое всех значений в выборке.

2. s : Это стандартное отклонение выборки. Стандартное отклонение (s) является мерой разброса данных в выборке. Оно показывает, насколько значения выборки отклоняются от их среднего значения \bar{X} .
3. n : Это размер выборки, то есть количество элементов в выборке. Размер выборки (n) является важным параметром при проведении статистического анализа, так как он влияет на степени свободы и точность результатов.

В контексте теста Стьюдента, обычно X_1 , s_1 , n_1 и X_2 , s_2 , n_2 обозначают средние значения, стандартные отклонения и размеры двух выборок соответственно для сравнения средних значений между двумя группами.

Организация исследования

Проведение занятий казак куреси и дзюдо с участниками эксперимента в соответствии с разработанным планом. На первом этапе (сентябрь 2020-2021 уч.г.) проведена формулирование проблемы: определение основной проблемы, которую мы планируем решить в исследовании. Обзор литературы: изучение существующих методик обучения казак куреси и дзюдо, а также актуальных теоретических исследований в области образования и боевых искусств.

На втором этапе планирование и проектирование (октябрь 2020-2021 учебного года) была проведена формулирование гипотезы: составление основного утверждения, которое будет проверяться в ходе исследования; разработка методологии: выбор методов сбора и анализа данных, определение критериев оценки эффективности методики.

На третьем этапе были реализовано сбор данных (ноябрь 2020-2021 учебного года). Проведение литературного обзора и экспертных интервью был очень ценными инструментами для изучения обучения казак куреси и дзюдо в образовательных учреждениях. Литературный обзор: Идентификация ключевых слов и терминов, связанных с обучением казак куреси и дзюдо. Поиск научных статей, книг, отчетов и других источников, которые касаются

этих тем. Экспертные интервью: Выбор тренеров, педагогов и экспертов, имеющих опыт работы с казак куреси и дзюдо. Подготовка вопросов, охватывающих такие аспекты, как методики обучения, проблемы и вызовы, возможности интеграции в образовательную программу и другие. Проведение интервью и запись ответов для последующего анализа. Анализ полученной информации с целью выявления ключевых трендов, перспектив и рекомендаций.

Наблюдение: осуществление наблюдения за процессом обучения с использованием разрабатываемой методики в выбранных школах.

На четвертом этапе анализ и интерпретация данных (декабрь 2020-2021 учебного года). Обработка статистических данных: анализ результатов опросов, анкетирования и других собранных данных; сравнительный анализ: сопоставление эффективности разрабатываемой методики с традиционными методами обучения; интерпретация результатов: разъяснение смысла полученных данных в контексте нашей гипотезы и целей исследования.

На пятом этапе выводы и обсуждение (январь-март 2021 года). Формулирование выводов: обобщение результатов исследования, ответ на гипотезу; обсуждение результатов: интерпретация полученных данных с учетом теоретического фреймворка и сопоставление с результатами предыдущих исследований. На шестом этапе внедрение результатов (апрель-май 2020-2021 учебного года): разработка рекомендаций: создание рекомендаций по внедрению разработанной методики в образовательный процесс.

Гипотеза исследования

Эффективная реализация методики обучения казак куреси и дзюдо в рамках общеобразовательных школ Республики Казахстан приведет к улучшению физического состояния учащихся, развитию их социальных навыков, а также укреплению моральных ценностей, что в конечном итоге способствует формированию гармонично развитой личности и созданию устойчивого интереса к традиционным боевым искусствам.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ КАЗАК КУРЕСИ И ДЗЮДО УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Анкетирование. Проводил анкетирование с тренерами в обучении учащихся борьбе "казак курес" и дзюдо. В данном подразделе приведены результаты по решению задачи нашей работы, а именно «выявить начальный уровень методика обучения казак куреси и дзюдо учащихся общеобразовательных школ Республики Казахстан».

Результаты анкетирования:

1. Педагог с опытом до 5 лет: Этот педагог, вероятно, новичок в области обучения казак курес и дзюдо. Учитывая его относительно короткий опыт работы, важно обеспечить ему поддержку и обучение, чтобы он мог уверенно развивать свои навыки и методику преподавания.
2. Педагог с опытом свыше 5 лет: У этого педагога уже есть значительный опыт работы в области обучения.
3. Педагог с опытом свыше 15 лет: Педагог с таким обширным опытом обычно имеет значительную экспертизу в области обучения.
4. Педагог с опытом свыше 30 лет: Этот педагог является наиболее опытным участником анкетирования. Его богатый опыт работы может быть ценным источником знаний и навыков для других педагогов.

Мы составили план занятий для экспериментальной группы

Экспериментальная группа будет участвовать в программе с использованием экспериментальной методики, а контрольная группа - в традиционной программе без этой методики.

План составлен с учетом последовательного развития навыков и знаний учащихся на протяжении учебного года.

Методика включает разнообразные формы организации занятий, такие как лекции и практические занятия. Это позволяет стимулировать разные

аспекты учебного процесса, обеспечивая активное вовлечение учащихся и максимальное усвоение материала.

Использование национальных подвижных игр для экспериментальных групп в обучении является прекрасной методикой. Такие игры могут быть не только эффективным средством физической активности, но и способствовать социализации, развитию координации, силы и ловкости ("Орамал", "Жапалактар және карлығаштар", "Алысқа лақтыру", Игра "Котермек" или "Подними-ка", "Арқан тартыс").

В рамках педагогического эксперимента была проведена оценка динамики уровня физической развития борцов казак куреси и дзюдо в возрасте 11-12 лет. Экспериментальная и контрольная группы состояли из по 15 участников. Для каждой группы были измерены различные физические показатели до и после эксперимента.

В диаграмма 1 представлены показатели динамики уровня физической подготовленности борцов казак куреси и дзюдо 11-12 лет в ходе педагогического эксперимента (контрольная и экспериментальная группы).

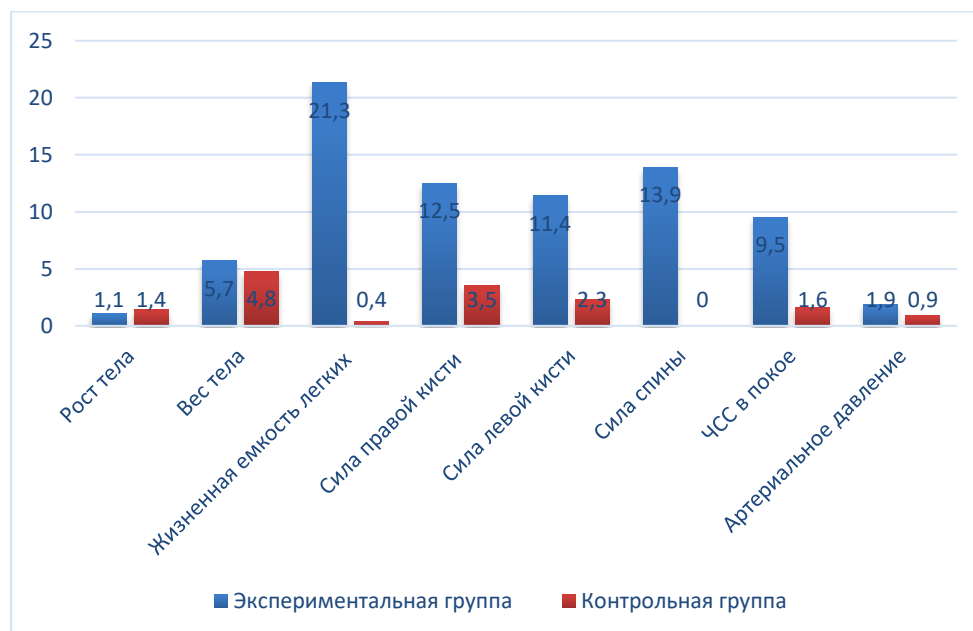


Диаграмма 1 – Прирост уровня физической подготовленности борцов казак куреси и дзюдо 11-12 лет в ходе педагогического эксперимента (экспериментальная и контрольная группа)

Рост тела: до эксперимента: экспериментальная группа имела средний рост 158.6 см, а контрольная группа - 156.4 см. После эксперимента: Средний рост в экспериментальной группе возрос до 160.5 см, в то время как в контрольной группе остался практически неизменным (158.6 см). Прирост роста в экспериментальной группе составил 1.1%, в контрольной - 0.986%. Результаты не являются статистически значимыми.

Вес тела: до эксперимента: Средний вес в экспериментальной группе составлял 45.2 кг, в контрольной - 45.3 кг. После эксперимента: Средний вес в экспериментальной группе увеличился до 47.8 кг, в контрольной - до 47.5 кг. Прирост веса составил 5.7% в экспериментальной группе и 4.8% в контрольной. Результаты не являются статистически значимыми.

Жизненная емкость легких: до эксперимента: в экспериментальной группе жизненная емкость легких была 2.34 л, в контрольной - 2.35 л. После эксперимента: в экспериментальной группе жизненная емкость легких возросла до 2.84 л, в контрольной - до 2.36 л. Прирост жизненной емкости легких составил 21.3% в экспериментальной группе и 0,4% в контрольной. Результаты статистически значимы.

Сила правой и левой кистей: после эксперимента сила правой и левой кистей значительно увеличилась в обеих группах. Сила спины: после эксперимента сила спины увеличилась на 13.9% в экспериментальной группе и не изменилась в контрольной. Результаты статистически значимы.

ЧСС в покое: средний пульс в покое уменьшился на 9.5% в экспериментальной группе и на 1.6% в контрольной, но результаты не оказались статистически значимыми. Артериальное давление: после эксперимента среднее артериальное давление осталось почти неизменным в обеих группах.

Из проведенного исследования следует, что экспериментальное воздействие привело к статистически значимому увеличению жизненной емкости легких, сила кистей и силы спины.

В диаграмме 2 представлены показатели динамики уровня физической подготовленности борцов 11-12 лет в ходе педагогического эксперимента (контрольная и экспериментальная группы). Как видно из этих данных после эксперимента в экспериментальной группе наблюдался прирост результатов в величинах.

Бег на 30 м: в экспериментальной группе среднее время бега на 30 метров уменьшилось с 6,3 секунд до 5,0 секунд, что составляет прирост в 20,6%. В контрольной группе среднее время бега осталось примерно на том же уровне.

Челночный бег 3×10 м: в экспериментальной группе среднее время уменьшилось с 11,9 секунд до 8,5 секунд, что составляет прирост в 28,5%. В контрольной группе также наблюдался прирост времени, но он оказался менее значительным.

Прыжки через скакалку за 15 секунд: среднее количество прыжков в экспериментальной группе увеличилось с 21 до 34, что составляет прирост в 61,9%. В контрольной группе прирост был менее значительным.

Прыжок в длину с места: среднее расстояние прыжка в экспериментальной группе увеличилось с 140 до 180,8 см, прирост составил 29,1%. В контрольной группе также наблюдался прирост, но он оказался менее значительным. Подтягивание на перекладине: среднее количество подтягиваний увеличилось в экспериментальной группе.

Наклон туловища в положении сидя: среднее значение приращения в экспериментальной группе составило 10 см, что в два раза больше, чем в контрольной группе. Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 секунд: среднее количество раз подъема в экспериментальной группе выросло с 15 до 21, что представляет собой прирост в 40%. Этот прирост оказался статистически значимым. Бег на 1000 м: среднее время в экспериментальной группе уменьшилось с 6 мин 21 сек до 4 мин 45 сек, что представляет собой прирост в 28,3%

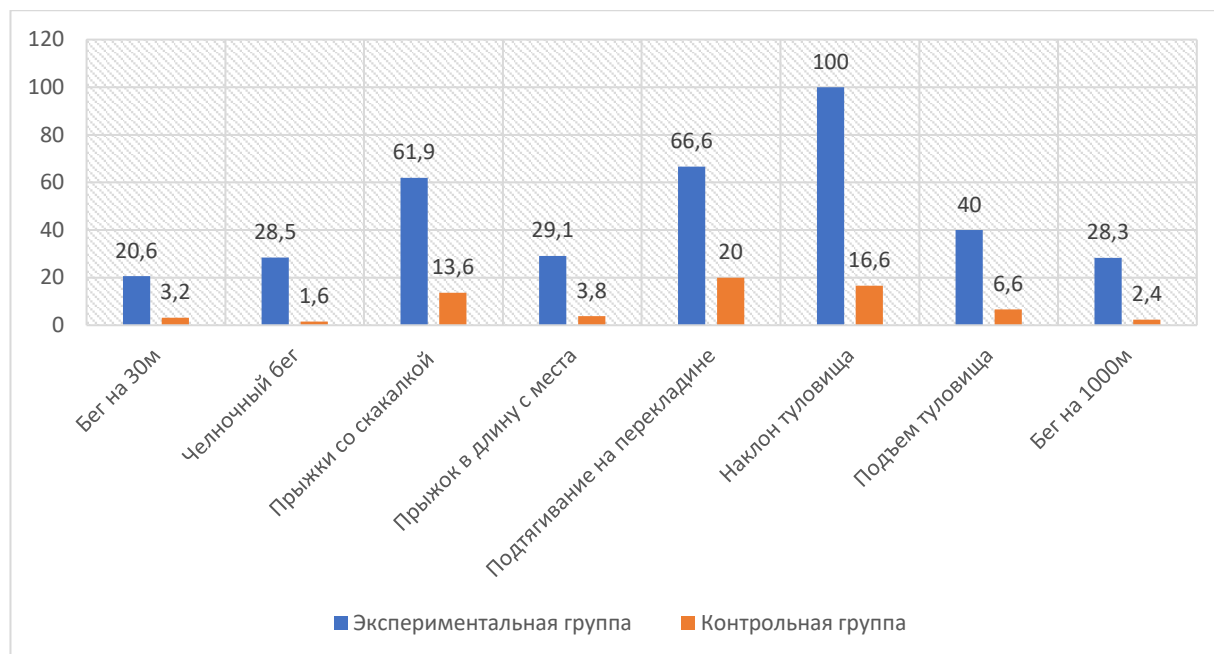


Диаграмма 2 – Прирост уровня физической подготовленности борцов казак куреси и дзюдо 11-12 лет в ходе педагогического эксперимента (экспериментальная и контрольная группа)

Таким образом, результаты эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии применяемых методов на уровень физической подготовленности борцов 11-12 лет, что подтверждается статистически значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами.

По результатам анализа динамики уровня специальной физической подготовленности борцов казак куреси и дзюдо в возрасте 11-12 лет в ходе педагогического эксперимента (диаграмма 3) можно сделать следующие выводы:

Броски подворотом 1 партнера в удобную сторону за 20 секунд (количество раз): в экспериментальной группе среднее количество бросков подворотом увеличилось с 5 до 9 за 20 секунд, что составляет прирост на 80%. Результаты статистического анализа показывают статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами.

Броски через бедро за 10 секунд (количество раз): экспериментальная группа показала увеличение среднего количества бросков через бедро с 4 до 7 за 10 секунд, что составляет прирост на 75%.

Результаты статистического анализа также демонстрируют статистически значимые различия между группами.

Технический комплекс (количество полных комплексов за 30 секунд): в экспериментальной группе среднее количество полных технических комплексов возросло с 8 до 13 за 30 секунд, что представляет прирост на 62.5%.

Анализ t-критерия Стьюдента показывает статистически значимые различия между группами. Таким образом, результаты эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии педагогического воздействия на уровень специальной физической подготовленности борцов данного возраста, что подтверждается статистически.

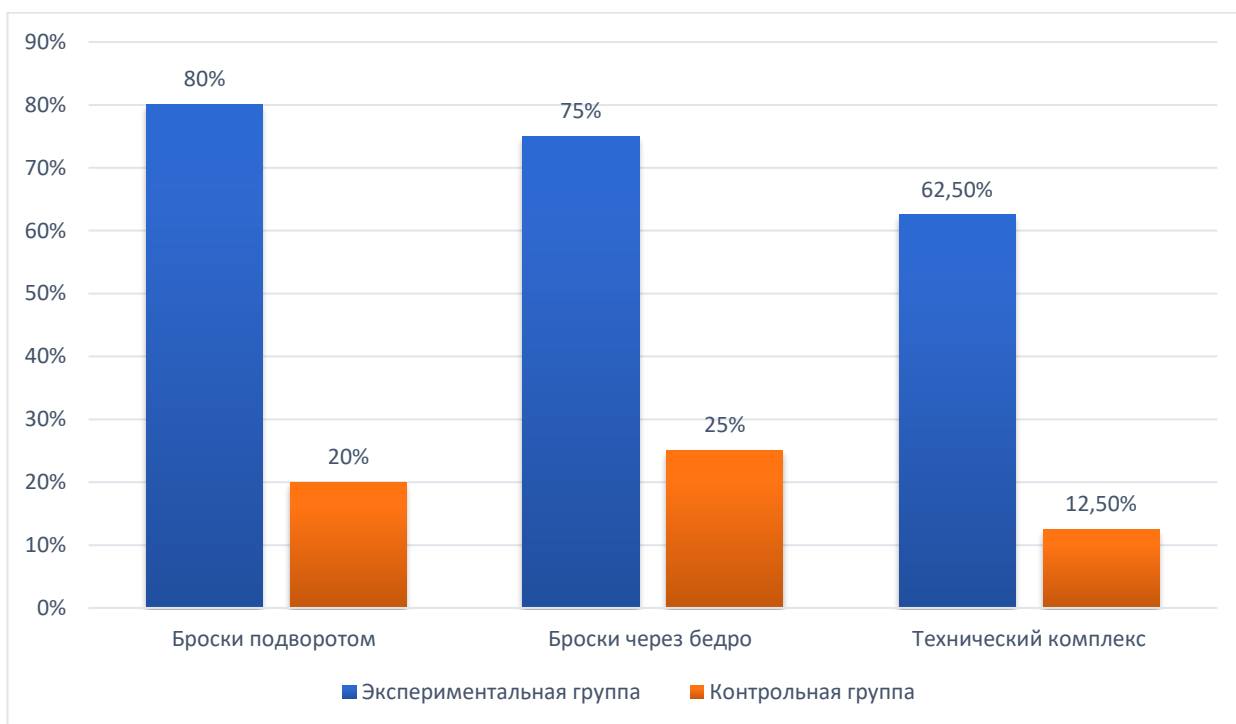


Диаграмма 3 – Прирост уровня специальной физической подготовленности борцов казак куреси и дзюдо 11-12 лет в ходе педагогического эксперимента (экспериментальная и контрольная группа)

На основании сравнительных данных можно сделать следующие выводы (таблица №1): Уровень тревожности до эксперимента: в экспериментальной группе средний уровень тревожности составлял 51,3 балла, что соответствует высокой тревожности по оценкам. В контрольной группе средний уровень тревожности был ниже и составил 50,8 балла, также соответствующий высокой тревожности.

Изменения после эксперимента: в экспериментальной группе средний уровень тревожности снизился до 32 баллов, что уже соответствует умеренному уровню тревожности. В контрольной группе средний уровень тревожности также снизился, но не так значительно, до 45 баллов, оставаясь на грани умеренной и высокой тревожности.

Сравнение изменений между группами: После эксперимента экспериментальная группа показала более существенное снижение уровня тревожности по сравнению с контрольной группой. Это может указывать на эффективность применяемых методов воздействия в экспериментальной группе, вероятно, связанных с проведением эксперимента. Таким образом, результаты позволяют сделать вывод о положительном влиянии эксперимента на снижение уровня тревожности у детей 11-12 лет, особенно в экспериментальной группе.

Таблица 1 - Сравнение исследования уровня тревожности ЭГ и КГ 11-12 лет до и после эксперимента (в баллах)

№ п/п	Оценка тревожности:	Экспериментальная группа, n=15				Контрольная группа, n=15			
		До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
		Балл	Кол.ч	Балл	Кол.ч	Балл	Кол.ч	Балл	Кол.ч
1	Высокая	80	12	45	2	80	10	72	9
2	Умеренная	44	2	31	6	43,2	3	35	4
3	Низкая	30	1	20	7	29,3	2	28	2
	Среднее по группе	51,3		32		50,8		45	

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более – высокая.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Анализ результатов дала нам возможность вывести следующие выводы и рекомендаций:

1. Обзор существующих методик показывает что существующие методики ограничены в своем объеме в результате проведенного анализа было выявлено.

2. Мнения педагогов показывает что они хотят внедрить новые методики обучения казак куреси и дзюдо. Исследования помогло выявить интерес и готовность учителей к внедрению новых методик в образовательный процесс. Важно обновлять свои знания и участвовать в профессиональном развитии, чтобы следовать современным педагогическим тенденциям и лучше удовлетворять потребности учеников.

3. Выявление исходный уровень физического развития школьников, занимающихся казак куреси и дзюдо позволило оценить их потенциал для дальнейшего роста и развития.

4. Анализ результата исходной степени физической подготовленности учащихся, занимающихся казак куреси и дзюдо позволило выявить сильные и слабые стороны в их тренировочном процессе. Школьники обладают необходимыми двигательными умениями и навыками, соответствующими требованиям казак курес и дзюдо. Это подтверждает их способность успешно выполнять технические действия и движения, необходимые для участия в этом виде спорта.

5. Результаты опросника Спилберга позволили выявить уровень тревожности учащихся до эксперимента и после эксперимента. Анализ этих данных позволял определить, как занятия казак куреси и дзюдо влияют на психологическое состояние учеников и их способность справляться со стрессом.

6. На основе проведенного анализа была разработана интегрированная методика обучения казак куреси и дзюдо, которая учитывает особенности и потребности учащихся, адаптирована к условиям школьного образования и

способствует их всестороннему развитию. Результаты нашего исследования подтвердили актуальность и перспективность внедрения методики обучения казак куреси и дзюдо в общеобразовательные школы Республики Казахстан. Это позволит не только улучшить физическое состояние и подготовку учащихся, но и сформировать у них ценности здорового образа жизни, дисциплины и уважения к традициям казахского народа.

Рекомендация. Основанные на проведенном исследовании, могут служить ценным руководством для педагогов, тренеров и администрации образовательных учреждений при внедрении методики обучения казак куреси и дзюдо:

1. Разработка индивидуализированных программ обучения: Учитывая разнообразие психологических и физических особенностей учащихся, рекомендуется разрабатывать индивидуализированные программы обучения, которые учитывают потребности и способности каждого ученика.

2. Проведение регулярного мониторинга психологического состояния: Для эффективной поддержки учащихся важно регулярно оценивать их психологическое состояние с использованием различных методов, таких как опросники и наблюдения. Это позволит выявить возможные проблемы и своевременно предпринять меры по их решению.

3. Проведение тренингов и семинаров для педагогов и тренеров по методикам обучения казак куреси и дзюдо играет ключевую роль в повышении их профессиональной квалификации и компетентности, а также по вопросам психологической поддержки учащихся.

4. Создание благоприятной обучающей среды: Важно создать в школе или тренировочном центре благоприятную обучающую среду, которая способствует развитию у учащихся чувства уверенности, самооценки и внутренней мотивации.

5. Внедрение программ по развитию психологической устойчивости: Для поддержки эмоционального благополучия учащихся рекомендуется внедрение программ по развитию психологической устойчивости,

включающих в себя тренинги по управлению стрессом, развитию эмоционального интеллекта и другие практики.

6. Участие родителей в образовательном процессе: Важно также вовлечение родителей в образовательный процесс и сотрудничество с ними в вопросах поддержки и развития учащихся, включая обмен информацией о психологическом и физическом развитии их детей.

СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

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