

АНАЛИЗ МНЕНИЯ ТРЕНЕРОВ О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦОВ

Жадраев Д.Н.^а, Шепетюк М.Н., Насиев Е.К., Молдалиев Н.Қ., Тауасарова Д.А.
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Автор для корреспонденции: Жадраев Д.Н. nurdaulet.demeu@mail.ru

Аннотация. Авторы провели анализ научно-методической литературы для определения значимости физической подготовки в тренировочном процессе по видам спортивной борьбы. Для определения отношения тренеров Казахстана по греко-римской борьбе к физической подготовке было проведено анкетирования среди специалистов с различным стажем работы, в котором были отражены мнения тренеров о значимости развития физических качеств в тренировочном процессе среди спортсменов различного возраста, о влиянии физической подготовки на техническую и тактическую подготовку, формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности борцов, особенностям физической подготовки с юношами 10-14 лет, с какими трудностями сталкивается тренер при работе с детьми, на какие составляющие тренировочного процесса необходимо обратить особое отношение.

Ключевые слова: физическая подготовка, сила, быстрота, ловкость, выносливость, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Введение. Подготовка борца – это процесс комплексного воздействия на личность, физическое состояние и здоровье спортсмена, приобретение специальных знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы [1].

Во всех видах борьбы (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо и др.) проблема физической подготовки всегда имела важное значение, которая определяет, во многом, уровень спортивных достижений спортсменов. Однако существуют различные подходы, методики развития и совершенствования физической подготовленности, планирования тренировочных нагрузок и развития физических качеств [2-8].

Разработка и интерпретация методов тренировки, планирование тренировочных нагрузок по физической подготовке должны проходить с учетом достижений мировой биологии, в том числе знаний адаптации систем организма к тренировочным нагрузкам, а также важно учитывать особенности развития организма в различном возрасте и влиянии развития физических качеств на технико-тактическое мастерства [9-10].

Задачи исследования включали анализ литературных источников, а также анкетирование - опрос тренеров Казахстана по греко-римской борьбе с целью выяснить их мнение по значению аспектов физической подготовки в тренировочном процессе борцов.

При подготовке статьи использовался анализ научно-методических публикаций и анкетирование в качестве методов исследования. Для выяснения мнения тренеров Казахстана по греко-римской борьбе об отношении к общей и специальной физической подготовке мы составили анкету из семи вопросов и возможных 3 ответов, если тренер имеет другое мнение он отмечал ответ 4 со своим вариантом ответа. В анкетировании приняли участие тренеры из 17 регионов Казахстана и 3 городов Алматы, Астана, Шымкент.

Всего в анкетировании участвовали 24 человека с различным стажем работы тренером: до 15 лет – 9; до 25 лет – 9; свыше 25 лет – 6 из них заслуженных тренеров - 7, мастеров спорта – 1, кандидат мастеров спорта - 6.

Результаты. Первый вопрос анкеты «Сколько времени в тренировочном процессе уделяется физической подготовке (в %)?» включал варианты ответов: 1 - 50%, 2 - 30%, 3 – с учётом возраста и мастерства, 4 - другое мнение. Тренеры ответили следующим образом: 11 ответили с учетом возраста и мастерства (по стажу работы до 15 лет - 6, до 25 лет -1, свыше 25 лет - 4) 11 ответили 50%; (по стажу работы до 15 лет - 3, до 25 лет - 6, свыше 25 лет - 2). По одному тренеру ответили на 1 и 4 вопрос. Обобщая результаты ответов следует отметить что большинство тренеров уделяют большое внимание физической подготовке, но при распределении времени на физическую подготовку большая часть из них учитывает возраст и мастерство занимающихся. Следует отметить, что некоторые из тренеров отметили по 2-3 значимых ответа, по их мнению, при планировании содержания тренировочного процесса по физической подготовке (Рисунок 1).

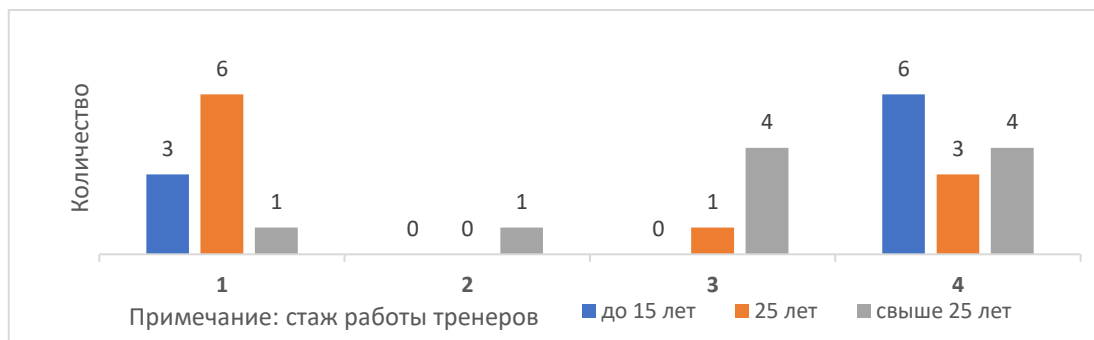


Рисунок 1. Вопрос «Сколько времени в тренировочном процессе уделяется физической подготовке (в %)?».

В рамках опроса исследовался период подготовки, в котором больше времени уделялось ОФП. Варианты ответов включали 1 – подготовительном, 2 – соревновательном, 3- переходном, 4 - другое мнение (опишите свое мнение). Большинство тренеров 16 ответили в подготовительном периоде из них (по стажу работы: до 15 лет – 5; до 25 лет – 6; свыше 25 лет – 5. 7 тренеров по стажем работы свыше 25 лет - 3 ответили, что в переходном периоде по стажу работы распределялись следующим образом до 15 лет – 2; до 25 лет – 2; 5 тренеров отметили свое мнение (Рисунок 2).

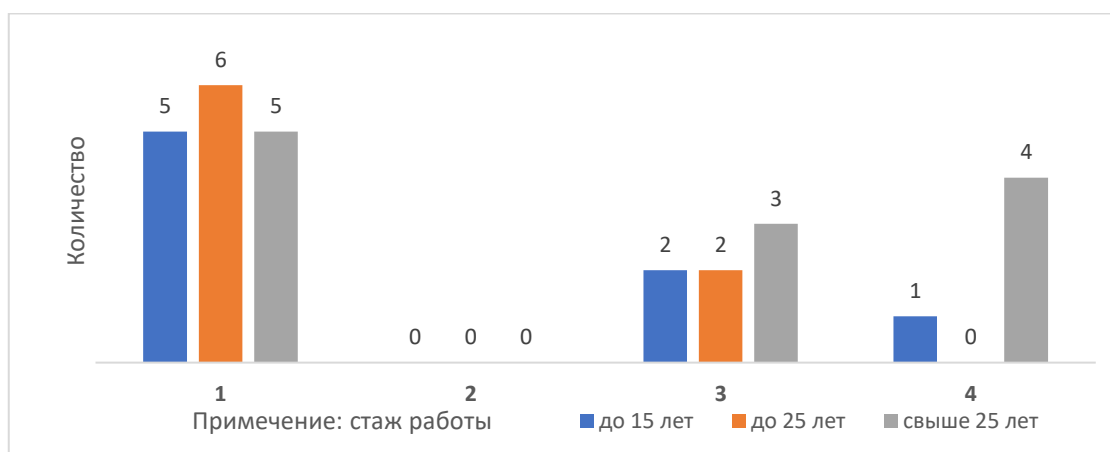


Рисунок 2. Вопрос «В какой период подготовки больше времени уделяется ОФП?»

На вопрос «В какой период подготовки больше времени уделяется специальной физической подготовке (СФП)?» ответы включали: 1 – подготовительном, 2 – соревновательном, 3 – переходном, 4 – другое мнение.

Ответы тренеров на этот вопрос распределялись следующим образом: по 11 - в подготовительном и соревновательном; 5 в переходном и 2 тренера выразили свое мнение. Следует отметить, что тренеры со стажем свыше 25 лет отметили первый ответ - 7, а тренеры с меньшим стажем до 15 лет больше предпочли соревновательный - 6 (Рисунок 3).

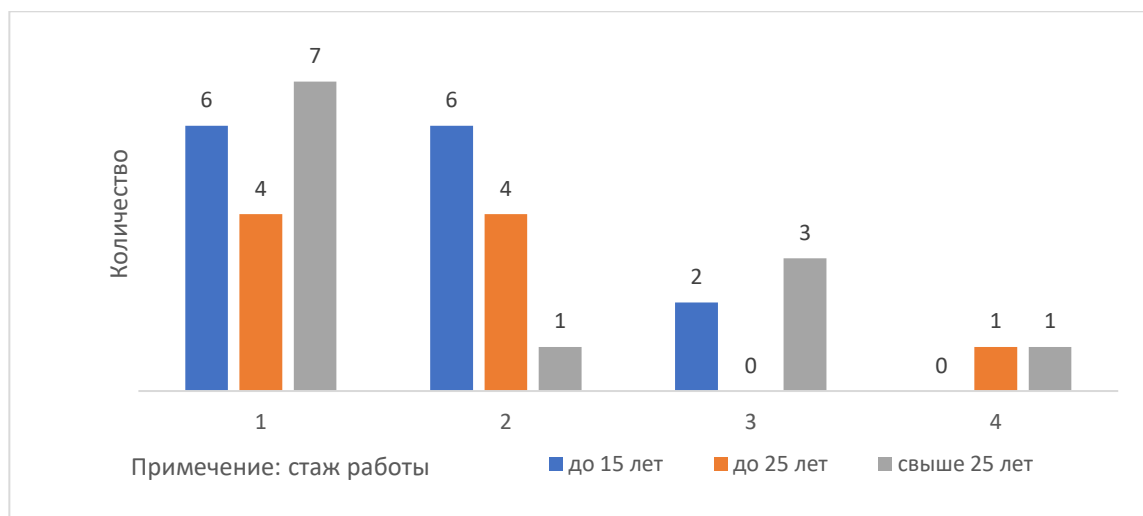


Рисунок 3. Вопрос «В какой период подготовки больше времени уделяется специальной физической подготовке?»

На вопрос, какие физические качества наиболее важны в вашем виде борьбы (расставьте значение по возрастанию от 1 до 5) для качеств 1 – быстрота, 2 – сила, 3 – ловкость, 4 – выносливость, 5- гибкость, наиболее важными физическими качествами в греко-римской борьбе тренеры отметили: быстроту - 10 раз; выносливость – 13 раз; ловкость – 5 раз (Рисунок 4).

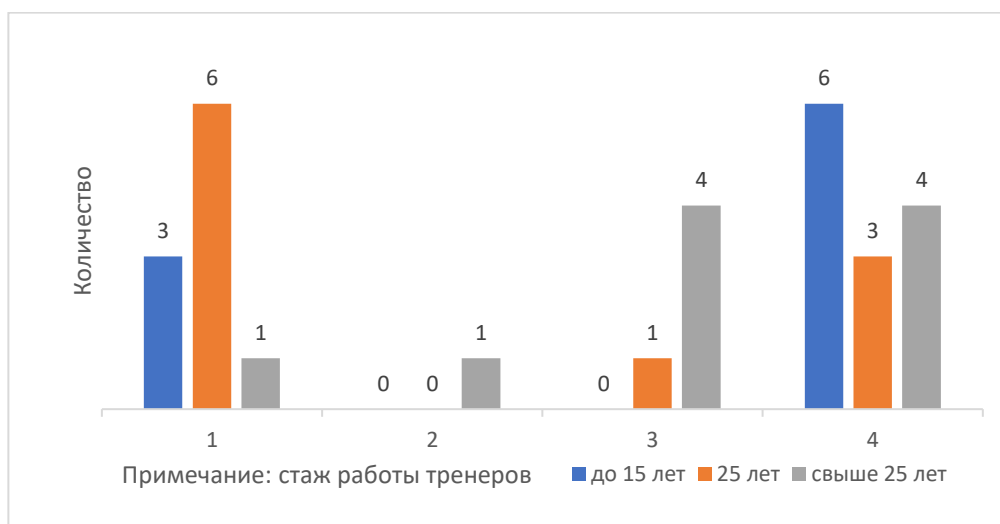


Рисунок 4. Вопрос «Какие физические качества наиболее важны в вашем виде борьбы?»

В вопросе «Какое значение имеет физическая подготовка в формировании индивидуального стиля соревновательной деятельности борца?» были получены следующие ответы: индивидуальный подход к каждому борцу - 17; решающее значение имеет физическая подготовка - 8; лишь один тренер считает, что физическая подготовка не имеет важного значения (Рисунок 5).

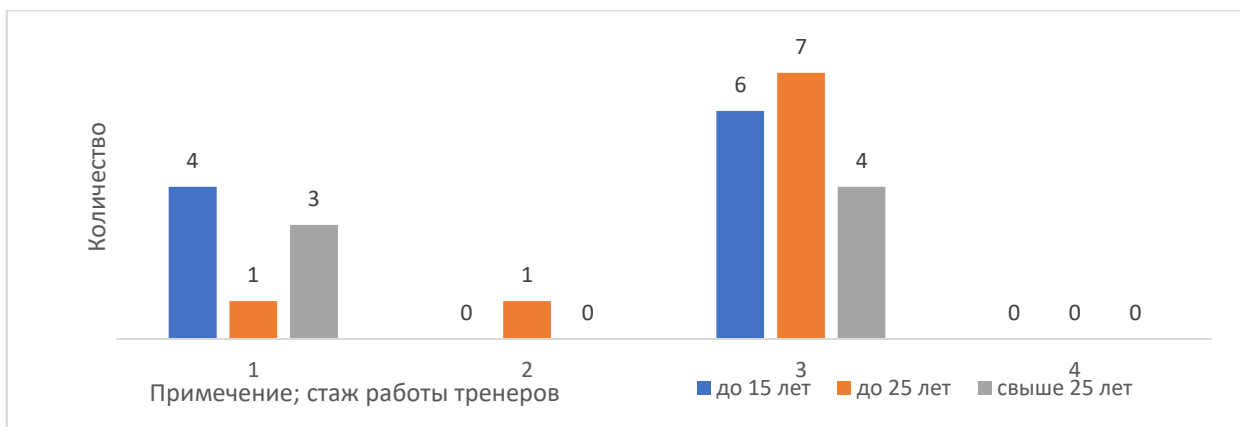


Рисунок 5. Вопрос «Какое значение имеет физическая подготовка в формировании индивидуального стиля соревновательной деятельности борца?»

По мнению тренеров, наиболее влияние на техническую подготовку имеют следующие физические качества: быстрота - 20; ловкость - 19; выносливость - 20; сила - 16, причем эти показатели распределились примерно одинаково у тренеров с различным стажем тренерской деятельности (Рисунок 6).

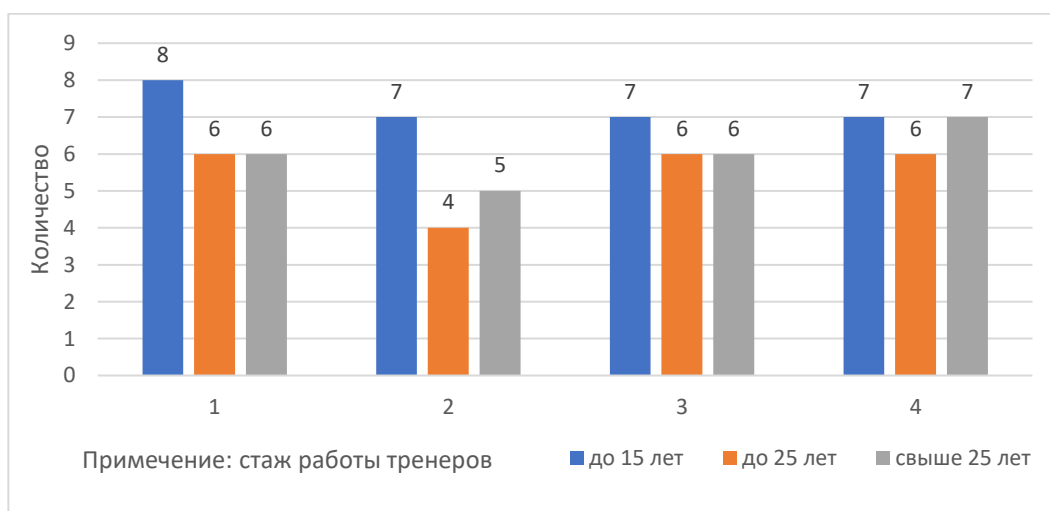


Рисунок 6. Вопрос «Какие физические качества влияют на техническую подготовку борца? (расставьте значение по возрастанию от 1 до 4)»

Исследование вопроса о влиянии физических качеств на тактическую подготовку, опрошенные распределили физические качества следующим образом: сила - 19, выносливость - 20, ловкость - 19, быстрота - 20 (Рисунок 7).

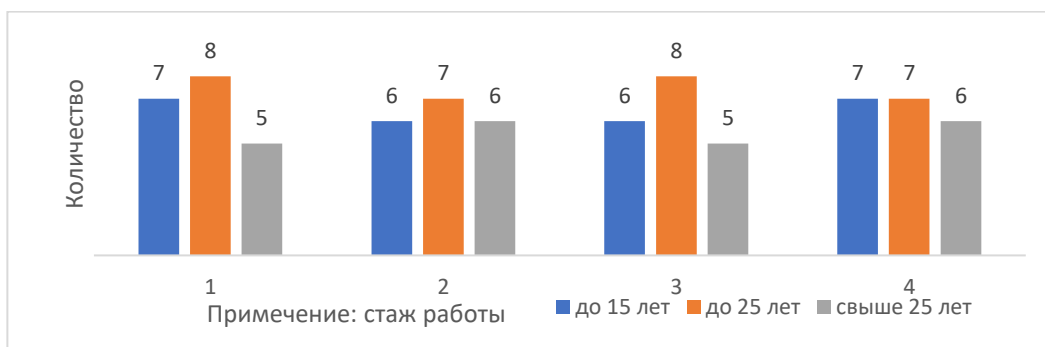


Рисунок 7. Вопрос «Какие физические качества влияют на тактическую подготовку борца? (расставьте значение по возрастанию от 1 до 4)»

На вопрос «Какой объем тренировочной нагрузки Вы используете для детей 10-14 лет?».

Тренеры чаще всего применяют средние тренировочные нагрузки - 18, 10 - тренеров применяют нагрузки выше средней, 8 тренеров применяют низкие нагрузки, 5 тренеров применяют высокие нагрузки. По стажу работы до 25 лет в основном применяют средние нагрузки. Некоторые из них применяют высокие нагрузки - 4. Подобный подход можно объяснить различиями спортсменов по уровню физических возможностей в секциях тренеров, что требует к каждому из них индивидуального подхода (Рисунок 8).

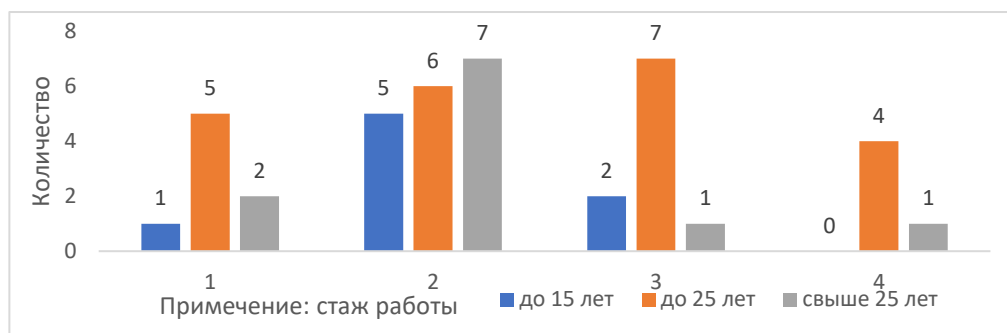


Рисунок 8. Вопрос «Какой средний объем тренировочной нагрузки вы используете для детей 10–14 лет? (расставьте значение по возрастанию от 1 до 4)»

По ответу на вопрос «Какие основные трудности вы испытываете при работе с детьми 10–14 лет?» получены следующие результаты: основными трудностями по мнению тренеров являются разный уровень физического развития детей - 13 и трудности с дисциплиной и концентрацией внимания - 13, менее значимые трудности, по мнению тренеров, являются - низкая или нестабильная мотивация к занятиям - 4, а также сложности в освоении техники и выполнении упражнений – 5 (Рисунок 9).

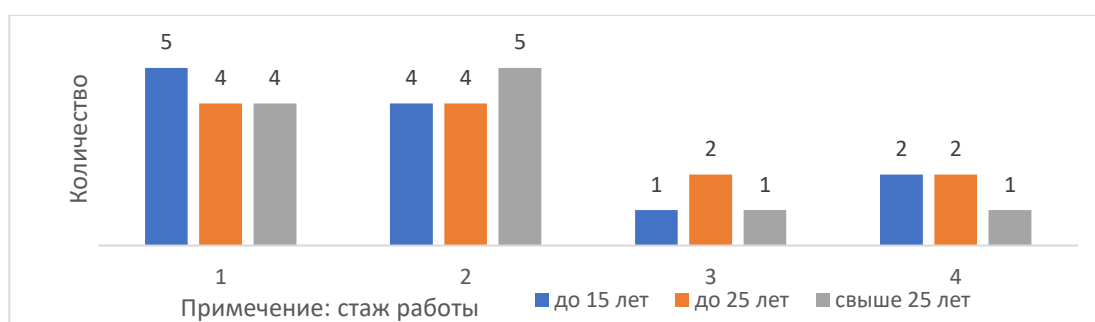


Рисунок 9. Вопрос «Какие основные трудности вы испытываете при работе с детьми 10–14 лет?»

На вопрос «Какие составляющие тренировочного процесса вы считаете ключевыми для возраста 10–14 лет?» наиболее популярным ответом явился: правильная техника - 14, координация и ловкость - 8, игровые формы работы - 11, общая физическая подготовка - 6. Ответы анкетированных по тренерскому стажу распределились примерно в равных пропорциях (Рисунок 10).

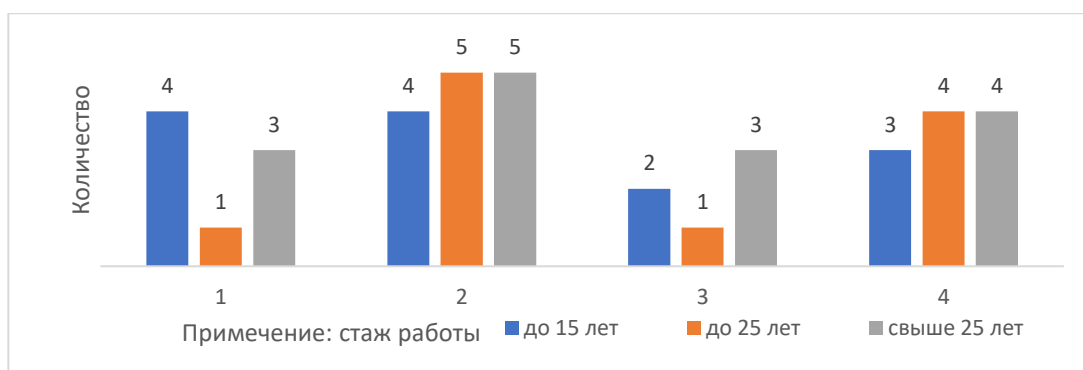


Рисунок 10. Вопрос «Какие составляющие тренировочного процесса вы считаете ключевыми для возраста 10–14 лет?»

Обсуждение. Анализ ответов тренеров с различным стажем практической работы показал, что существенных различий во мнениях тренеров отмечено не было. Однако при ответе на третий вопрос мнения разошлись более опытные тренеры со стажем свыше 25 лет считают, что развитие СФП необходимо проводить в подготовительном периоде, а тренеры менее опытные предпочитают развивать СФП в соревновательном периоде. Это можно объяснить стремлением молодых тренеров к высоким результатам учеников уже в юном возрасте, что не всегда будет способствовать успешному и стабильному выступлению в более зрелом возрасте. Особо следует отметить роль физической подготовки в формировании индивидуального стиля, большинство тренеров считают, что необходимо учитывать индивидуальные особенности развития и совершенствования физической, технико-тактической подготовки каждого спортсмена, что позволит ему максимально эффективно реализовать свои преимущества и добиться высоких спортивных результатов.

О влиянии физической подготовки на техническую тренеры отмечают следующие – наиболее значимые физические качества: быстрота, далее ловкость и выносливость. На тактическую подготовку влияют сила – 19, быстрота - 20 и ловкость - 19, т.е. при формировании тактического стиля борьбы, по мнению тренеров важно учитывать все физические качества.

Вопросы по физической подготовке детей 10-14 лет были включены в анкету, так как этот возраст важен при развитии физических возможностей и мастерства. Тренеры в основном планируют средние нагрузки доступные для всех занимающихся – 18, некоторые тренеры применяют нагрузки выше средних – 10, низкие нагрузки – 7 и лишь 5 тренеров применяют большие нагрузки. Можно говорить о том, что в основном, тренеры избегают больших нагрузок, чтобы не навредить здоровью занимающихся и избежать возможных травм при выполнении больших нагрузок.

При планировании тренировочных нагрузок детей 10-14 лет, по мнению тренеров основные трудности возникают при разном уровне физического развития детей - 13 и трудности с дисциплиной и концентрацией внимания - 13. Эти проблемы требуют индивидуального подхода при определении содержания тренировочных нагрузок занимающихся.

Ключевыми составляющими тренировочного процесса 10-14 лет тренеры считают: правильная техника - 14; игровые формы работы – 11, координация и ловкость – 8, общая физическая подготовка – 6. Из этого следует, что правильная техника являются основой, а основным требованием при проведении тренировочных занятий, применение игрового метода обучения, что позволит привлечь интерес, детей и мотивировать их к выполнению различных заданий.

Заключение. Анализ научно-методической литературы и результаты анкетирования тренеров по греко-римской борьбе из различных регионов Республики Казахстан позволили определить основные подходы к организации физической подготовки борцов. Полученные данные показывают, что тренеры рассматривают физическую подготовку как

один из ключевых факторов, влияющих на уровень спортивного мастерства, качество технико-тактических действий и результативность соревновательной деятельности. В целом существенных различий во мнениях тренеров с разным стажем работы выявлено не было, что говорит о схожем понимании роли общей и специальной физической подготовки.

Важно отметить мнение тренеров о важности развития конкретных физических качеств на различных этапах подготовки спортсменов.

При этом выявлены некоторые различия в подходах к развитию специальной физической подготовки. Более опытные тренеры чаще считают целесообразным развивать СФП в подготовительном периоде, тогда как менее опытные специалисты склонны переносить акцент на соревновательный этап. Вероятно, это связано со стремлением быстрее добиться спортивных результатов, особенно в юношеском возрасте.

Результаты исследования также подтвердили важность индивидуального подхода в подготовке борцов. По мнению тренеров, развитие быстроты, силы, ловкости и выносливости напрямую влияет на техническую и тактическую подготовленность спортсменов. Особенно важно учитывать возраст и уровень физического развития детей 10–14 лет, поскольку именно в этот период закладывается основа дальнейшего спортивного совершенствования. Большинство тренеров предпочитают использовать умеренные тренировочные нагрузки, избегая чрезмерных воздействий, способных негативно сказаться на здоровье занимающихся, из-за незавершенного развития организма детей.

В целом исследование показало, что ключевыми элементами подготовки юных борцов являются правильная техника, игровые методы обучения и развитие координации. Полученные результаты могут быть полезны при совершенствовании программ физической подготовки и планировании тренировочного процесса с учетом возраста и индивидуальных особенностей спортсменов, а также этапах спортивного совершенствования.

БАЛУАНДАРДЫҢ ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ РӨЛІ ТУРАЛЫ ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАРДЫҢ ШІКІРІН ТАЛДАУ

Жадраев Д.Н.^а, Шепетюк М.Н., Насиев Е.К., Молдалиев Н.Қ., Тауасарова Д.А.
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Хат алмасу үшін автор: Жадраев Д.Н. nurdaulet.demeu@mail.ru

Аңдатпа. Авторлар спорттық күрес түрлері бойынша жаттығу процесінде дене даярлығының маңыздылығын анықтау үшін ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдау жүргізді. Грек-рим күресі бойынша Қазақстан жаттықтырушыларының дене даярлауға деген көзқарасын айқындау үшін әртүрлі жұмыс өтілі бар мамандар арасында сауалнама жүргізілді, онда жаттықтырушылардың әртүрлі жастағы спортшылар арасындағы жаттығу процесінде дене қасиеттерін дамытудың маңыздылығы, дене даярлықтың техникалық және тактикалық даярлыққа әсері, балуандардың жарыс қабілеттілігінің жеке стилін қалыптастыру, ерекшеліктер туралы пікірлері көрсетілді 10-14 жас аралығындағы жасөспірімдермен дене даярлығы жаттығулары, жаттықтырушы балалармен жұмыс кезінде қандай қиындықтарға тап болады, оқу-жаттығу процесінің қандай компоненттеріне ерекше көзқарас қажет.

Түйінді сөздер: дене даярлығы, күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік, техникалық дайындық, тактикалық дайындық.

ANALYSIS OF COACHES' OPINION ON THE ROLE OF PHYSICAL FITNESS IN THE TRAINING PROCESS OF WRESTLERS

D.N. Zhadrayev^a, M.N. Shepetyuk, E.K. Nassiyev, N.K. Moldaliyev, D.A. Tauassarova
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Corresponding author: D.N. Zhadrayev nurdaulet.demeu@mail.ru

Abstract. The authors conducted an analysis of scientific and methodological literature to determine the importance of physical fitness in the training process by types of wrestling. To determine the attitude of Kazakhstan's Greco-Roman wrestling coaches to physical fitness, a survey was conducted among specialists with various work experience, which reflected the coaches' opinions on the importance of developing physical qualities in the training process among athletes of different ages, on the impact of physical fitness on technical and tactical training, the formation of an individual style of competitive activity of wrestlers, the peculiarities of physical training with boys aged 10-14, what difficulties does a coach face when working with children, which components of the training process should be given special attention.

Keywords: physical fitness, strength, speed, agility, endurance, technical training, tactical training

Список литературы

- 1 Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Методика тренировки борцов. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
- 2 Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: учебное пособие / РГАФК. – М., 1996. – 108 с.
- 3 Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
- 4 Блах В.Я., Елиссев С.В., Табаков С.Е., Селуянов В.Н. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 30–35.
- 5 Селуянов В.Н. Роль аэробного механизма энергообеспечения в борьбе // Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития: Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная 80-летию профессора кафедры борьбы Е.М. Чумакова / РГАФК. – М., 2001. – С. 160–165.
- 6 Житкеев А.Р. Современные технологии физической подготовки дзюдоистов: диссертация доктора философии (PhD). – Алматы: КазАСТ, 2015. – 128 с.
- 7 Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы: учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – Алматы: Федерация дзюдо Республики Казахстан, КазАСТ, 2020. – 362 с.
- 8 Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Насиев Е.К., Райфова З.Р., Сайлаубаев Ж.Н. Физическая подготовка в дзюдо: учебное пособие. – Алматы: КазАСТ, 2019. – 235 с.
- 9 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
- 10 Шепетюк М.Н., Конакбаев Б.М., Телемгенова А.М., Таширов А.Ж., Насиев Е.К. Управление тренировочным процессом в видах борьбы: учебно-методическое пособие. – Алматы: КазАСТ, 2024. – 128 с.

References

- 1 Maksimov D.V., Seluyanov V.N., Tabakov S.E. Metodika trenirovki borcov. – M.: TVT Divizion, 2011. – 160 s.
- 2 Chumakov E.M. Fizicheskaya podgotovka borca: uchebnoe posobie / RGAFK. – M., 1996. – 108 s.
- 3 Igumenov V.M. Sportivnaya bor'ba: uchebnik dlya studentov i uchashchihsya fakul'tetov (otdelenij) fizicheskogo vospitaniya pedagogicheskikh uchebnyh zavedenij. – M.: Prosveshchenie, 1993. – 240 s.
- 4 Blah V.Ya., Elissev S.V., Tabakov S.E., Seluyanov V.N. Princip postroeniya biologicheskoi obosnovannoi koncepcii fizicheskoi podgotovki borcov (sambo i dzyudo) // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2005. – № 5. – S. 30–35.
- 5 Seluyanov V.N. Rol' aerobnogo mekhanizma energoobespecheniya v bor'be // Sportivnye edinoborstva na rubezhe stoletij: puti i perspektivy razvitiya: Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya, posvyashchennaya 80-letiyu professora kafedry bor'by E.M. Chumakova / RGAFK. – M., 2001. – S. 160–165.
- 6 Zhitkeev A.R. Sovremennyye tekhnologii fizicheskoi podgotovki dzyudoistov: dissertatsiya doktora filosofii (PhD). – Almaty: KazAST, 2015. – 128 s.
- 7 Shepetyuk M.N. Teoriya i metodika sportivnoj bor'by: uchebnoe posobie. – 2-e izd., ispr. i dop. – Almaty: Federaciya dzyudo Respubliki Kazakhstan, KazAST, 2020. – 362 s.
- 8 Shepetyuk M.N., Zhitkeev A.R., Nasiev E.K., Rajfova Z.R., Sajlaubaev Zh.N. Fizicheskaya podgotovka v dzyudo: uchebnoe posobie. – Almaty: KazAST, 2019. – 235 s.
- 9 Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya: uchebnik dlya trenerov: v 2 kn. – K.: Olimp. lit., 2015. – Kn. 2. – 752 s.
- 10 Shepetyuk M.N., Konakbaev B.M., Telemgenova A.M., Tashirov A.Zh., Nasiev E.K. Upravlenie trenirovochnym processom v vidah bor'by: uchebno-metodicheskoe posobie. – Almaty: KazAST, 2024. – 128 s.

Авторлар туралы ақпарат // Информация об авторах // Information about the Authors

Жадраев Демеу Нурдаулетович – магистр педагогических наук, докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Жадраев Демеу Нұрдаулетұлы – педагогика ғылымдарының магистрі, докторант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Zhadrayev Demeu – Master of Pedagogical Sciences, doctoral student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

e-mail: nurdaulet.demeu@mail.ru

ORCID iD: 0009-0009-9679-9390

Шепетюк Михаил Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан, директор высшей школы тренеров, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Шепетюк Михаил Николаевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы, Жоғары жаттықтырушылар мектебінің директоры, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Shepetyuk Mikhail – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Coach of the Republic of Kazakhstan, Director of the Higher School of Coaches, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

e-mail: sport_prorektor@kazast.kz

ORCID iD: 0000-0002-6872-3980

Насиев Елдар Кадырбекович – магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Насиев Елдар Кадырбекұлы – педагогика ғылымдарының магистрі, күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Nasiyev Eldar – Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Department of Wrestling and National Sports, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

e-mail: eldar--1990@mail.ru

ORCID iD: 0009-0000-0810-8567

Молдалиев Нұрсұлтан Қанатұлы – магистр педагогических наук, преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Молдалиев Нұрсұлтан Қанатұлы – педагогика ғылымдарының магистрі, күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасының оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Moldaliyev Nursultan – Master of Pedagogical Sciences, Lecturer, Department of Wrestling and National Sports, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

e-mail: sultanmoldaliyev@gmail.com

ORCID iD: 0009-0003-5381-1683

Тауасарова Данара Айкымбаевна – магистр педагогических наук, докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Тауасарова Данара Айқымбайқызы – педагогика ғылымдарының магистрі, докторант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Tauassarova Danara – Master of Pedagogical Sciences, doctoral student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

e-mail: danara_judo@mail.com

ORCID iD: 0009-0008-3000-077X