

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ В ВИДАХ БОРЬБЫ

Жадраев Д.Н.^а, Молдалиев Н.К., Тауасарова Д.А., Насиев Е.К., Айтпанбет А.

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

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

Аннотация. Авторы обосновывают необходимость объективного распределения тренировочной нагрузки в видах борьбы на различных этапах подготовки с учетом возрастных особенностей организма спортсменов по общей и специальной физической подготовке, а также по технико-тактической подготовке, обосновывают увеличение количества времени на специальную подготовку с ростом спортивного мастерства, а также определение количества соревнований с учетом физической, технико-тактической и психологической подготовленности занимающихся, что позволит уберечь спортсменов от физических и психологических перегрузок, анализируют значимость для спортсменов видов борьбы развитие скоростно-силовых способностей для эффективного выполнения соревновательных действий индивидуально каждым спортсменом.

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, скоростно-силовые способности, спортивные соревнования.

Введение. Анализ достижений казахстанских спортсменов, специализирующихся в видах спортивной борьбы позволяет нам сделать вывод о том, что количество медалей, завоеванных в юношеском возрасте на соревнованиях различного ранга существенно выше чем на соревнованиях юниоров и взрослых. Одна из причин, такого дисбаланса является на всегда обоснованное планирование тренировочных нагрузок в различном возрасте по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Озвученные проблемы затрагивают ведущие специалисты спортивной тренировки (В.К.Бальсевич, 2000; Ю.В.Верхошанский, 1988; Л.В.Волков, 1981; В.В.Гожин, 1996; А.М.Дякин, 1966; А.В. Еганов, 1999; Л.Я. Набатникова, 1982; В.Г.Никитушкин, 1995; О.А.Сиротин, 1966; Г.К. Туманян, 1998; В.П.Фомин, 1980; В.Н.Платонов, 2015) [1-13].

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера высокого класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает этапы, которые имеют свои особенности подготовки в различных разделах, особенно взаимосвязи ОФП, СФП с технико-тактической подготовкой [14-16]. Нами выделены основные направления деятельности тренера на различных этапах тренировочного процесса.

Результаты, цель и задачи преимущественной направленности каждого этапа заключается в следующем: (борьба вольная) [20]

Этап начальной подготовки:

- привлечение детей к занятиям видами борьбы и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой.
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующих возрастной группе.

Учебно-тренировочный этап:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующих возрастной группы;
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

Этап спортивного совершенствования:

- дальнейшая повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой вида борьбы;
- совершенствование индивидуальной соревновательной техники и тактики;

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов.

Материалы и методы. В работе применялись методы исследования: анализ научно-методических публикаций; анализ учебных программ по видам борьбы, педагогические наблюдения анализ педагогического опыта ведущих тренеров Республики Казахстан.

Процесс планирования на различных этапах подготовки должен предусмотреть статический аспект, который предусматривает оптимальные для различных видов физического воспитания соотношения между отдельными сторонами подготовки – между отдельными сторонами подготовки и между отдельными видами физических упражнений между общей и специальной подготовкой, между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д. на относительно длительный период занятий (годовой, многолетний).

Динамический аспект планирования заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов воспитания в более короткий период подготовки (этап, недельный, микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

Специалисты по борьбе самбо считают, что на этапе специальной подготовки затраты времени на общую и специальную подготовку необходимо распределять – 60-65% на общую и 35-40% на специальную. На следующем этапе углубленной специальной подготовки они предлагают отводить на общую подготовку до 40%, а до 60% на специальную подготовку.

По мнению специалистов самбо, этап демонстрации наивысших достижений характеризуется узкой специализацией, более 2/3 тренировочного времени отводится решению задач специальной подготовки. Обще-подготовительные упражнения на этом этапе используются для более быстрого восстановления специальной работоспособности [21].

В этот период возрастают необходимость широкого применения средств повышения и восстановления работоспособности для достижения высот спортивного мастерства, что требует высокого профессионального мастерства тренеров.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки, и технико-тактической подготовки специалистами самбо Табаков С.Е., Елисеев С.В., 2005 рекомендуется планировать следующим образом (рисунок 1) [15].

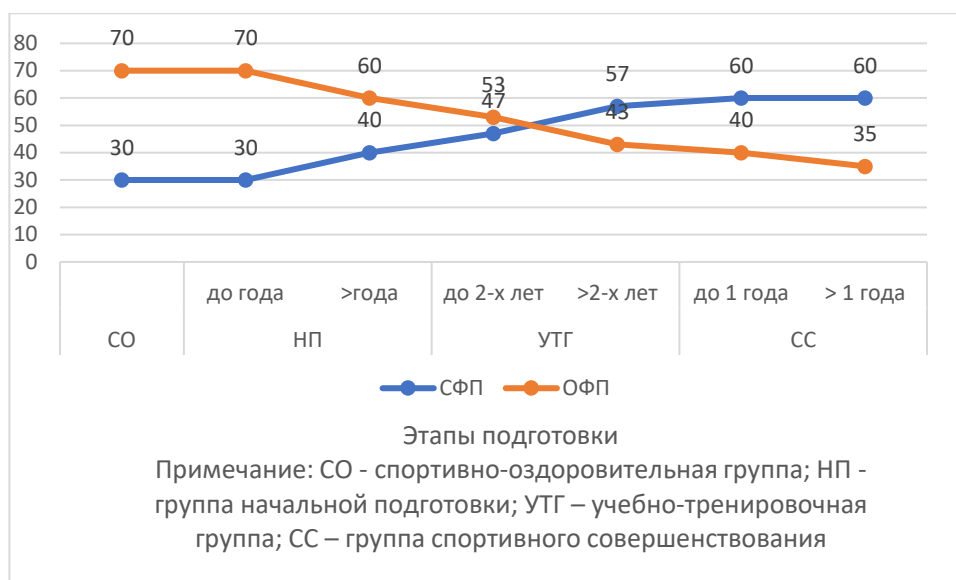


Рисунок 1. Распределение времени на ОФП и СФП (%) на этапах тренировочного процесса по самбо

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса их сроки проведения и характер планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней подготовки. Основной целью соревнований, особенно на начальных этапах подготовки, является контроль за освоением изученного учебно-тренировочного материала, приобретение соревновательного опыта, регулирование психологического состояния в условиях экстремальных ситуаций.

Важное значение имеет определенное количество соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку, в том числе по физической и технико-тактической подготовке, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Каждое соревнование требует больших энергетических и психических затрат, поэтому чрезмерно частые соревнования могут проводить к отрицательному влиянию на состояние различных сторон подготовленности спортсмена (таблица 1) [14, 15, 16].

Таблица 1. Примерное распределение соревновательных нагрузок в годичном цикле (количество соревнований)

Выводы борьбы	этап подготовки					
	НП			УТ		СС
	годы обучения					
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года
Самбо (2005)	3	4-5	5-6	5-7	6-8	7-10
Вольная борьба (2003)		4-5	5-7	5-7	6-8	6-8
Дзюдо (2009)			4	7		

В спортивных видах борьбы важны все физические качества, но особое значение имеют скоростно-силовые способности [17-25].

Скоростно-силовые способности – это способность спортсмена к проявлению предельных возможностей, усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. Показателем скоростно-силовой подготовленности является импульс силы он характеризует большие усилия в кратчайшее время. По мере спортивного совершенствования, величина импульса силы повышается. Однако быстрота и скоростные качества относятся к числу консервативных и слабо изменяющихся под влиянием спортивной тренировки.

Скоростно-силовые качества определяются скоростными и силовыми возможностями человека, которые необходимы для придания возможно большего ускорения собственному телу. При проявлении скоростно-силовых качеств важна не столько величина силы, сколько нарастание ее во времени, чем быстрее нарастание силы до ее максимального значения. Тем выше результативность выполнения технического действия.

Развитие двигательных качеств у спортсменов 12-16 лет находится в зависимости от биологического возраста, что требует индивидуального подхода и обязательного учета благоприятных периодов (сенситивных) развития различных физических качеств.

Развитие скоростных способностей наиболее возможно при выполнении упражнений с отягощениями 30-50% от максимального, что дает наибольший прирост скоростного компонента. Применение упражнений с отягощениями до 70-90% дает наибольший прирост силового компонента. В юношеском возрасте целесообразно применять преимущественно развитие скоростно-силовых качеств с преобладанием скоростного компонента (с отягощением весом 30-50% от максимального).

Развитие скоростно-силовых способностей будет наиболее эффективным, если тренировочные упражнения подбираются с учетом принципа соответствия по ряду критериев соревновательным упражнениям (броску). К ним относятся: амплитуда и направление акцентированного участка рабочей амплитуды, максимум динамических усилий, быстрота нарастания максимальной скоростной силы, режим работы мышц.

Для развития скоростно-силовых способностей рекомендуется применять комплексы следующих упражнений:

- упражнения для развития скоростно-силовых способностей мышц ног;
- упражнения для развития скоростно-силовых способностей мышц разгибателей туловища (спины);
- упражнения для развития скоростно-силовых способностей мышц, рук и плечевого пояса.

При организации тренировок по развитию скоростно-силовых способностей наиболее эффективным, чаще всего, является круговой метод.

Заключение. На начальных этапах спортивной подготовки общая физическая подготовка должна занимать до 70% времени, отводимого на физическую подготовку, а специальная до 30 %.

В видах борьбы большое значение имеют возможности спортсменов к проявлению предельных возможных усилий в кратчайший промежуток времени, что зависит от времени, от развития скоростно-силовых способностей. Скоростные качества следует развивать при использованиях не более 30-50% отягощений, а силовых от максимально не менее 70-90% от максимально возможного.

Соревнования требуют больших энергетических и психических затрат, поэтому количество соревнований необходимо определять с учетом периода подготовки и возможностей демонстрации наивысших результатов на основе физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

КҮРЕС ТҮРЛЕРІНДЕ ӘРТҮРЛІ КЕЗЕҢДЕРДЕ ЖАЛПЫ ЖӘНЕ АРНАЙЫ ФИЗИКАЛЫҚ, ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ЖОСПАРЛАУ

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

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

Аңдатпа. Авторлар жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығы бойынша, сондай-ақ техникалық-тактикалық дайындық бойынша спортшылар денесінің жас ерекшеліктерін ескере отырып, дайындықтың әртүрлі кезеңдерінде күрес түрлерінде жаттығу жүктемесін объективті бөлу қажеттілігін негіздейді, спорттық шеберліктің өсуімен арнайы дайындыққа кететін уақыт санын көбейтуді, сондай-ақ Физикалық, техникалық-тактикалық және т. б. ескере отырып, жарыстар санын анықтауды негіздейді. бұл спортшыларды физикалық және психологиялық шамадан тыс жүктемелерден қорғауға мүмкіндік береді, әр спортшы бәсекелестік әрекеттерді жеке-жеке тиімді орындау үшін жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту күрес түрлерінің спортшылары үшін маңыздылығын талдайды.

Түйінді сөздер: жаттығу жүктемелері, жалпы дене шынықтыру, арнайы дене шынықтыру, жылдамдық-күш қабілеттері, спорттық жарыстар.

PLANNING OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL, TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING AT VARIOUS STAGES IN THE TYPES OF COMBAT

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

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

Abstract. The authors substantiate the need for an objective distribution of the training load in wrestling at various stages of training, taking into account the age characteristics of athletes in general and special physical training, as well as technical and tactical training, justify the increase in the amount of time for special training with increasing athletic skill, as well as determining the number of competitions taking into account physical, technical, tactical and psychological preparedness of those involved, which will protect athletes from physical and psychological overloads, The authors analyze the importance for athletes of the types of wrestling of developing speed and strength abilities for the effective performance of competitive actions individually by each athlete.

Keywords: training loads, general physical training, special physical training, speed and strength abilities, sports competitions.

Список литературы

- 1 Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры. – 2000. – 275 с.
- 2 Верхошенский Ю.В. основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
- 3 Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев: Радянока школа, 1981. – 135 с.
- 4 Гожин В.В. основы управления подготовки борцов вольного стиля в многолетнем цикле тренировки: дис. и канд. пед. наук. - Майкоп, 1996. – 190 с.

- 5 Дякин А.М. Юношам о борьбе (вольная и классические): пособие для тренеров, работающих с юношами. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
- 6 Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: автореф. дис. и д-ра пед. наук. –Урал ГАФК – Челябинск, 1999. – 41 с.
- 7 Набатникова М.Я. Основы управление подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
- 8 Никитушкин В.Г. Методология программа-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированный юных спортсменов: автореф. дис.. д-ра пед.наук в виде науч. докл. – М. 1995. – 88 с.
- 9 Сиротин О.А. Возрастно-квалификационные аспекты формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №10. – С. 10-12.
- 10 Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.
- 11 Фомин В.Г. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
- 12 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учебник [для тренеров]: в 2 кн. – К.: Олимп. лит., 2015. – 1432 с.
- 13 Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 635 с.
- 14 Шепетюк М.Н., Насиев Е.К., Жадраев Д., Тауасарова Д.А., Телемгенова А.М. Современные подходы к научно-методическому сопровождению подготовки в видах спортивной борьбы в Республике Казахстан // XII Международной научно-практической конференции «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика» 2026. – 235-241 с.
- 15 Шепетюк М.Н., Кулбаев А.Т., Тен А.В., Бауржан М.Б., Мырзабосынов Е.К. Методические рекомендации по управлению тренировочным процессом борцов казах курес: Методические рекомендации. – Астана: Smart University Press, 2025. -71 с.
- 16 Madina Baurzhan, Alina Ten, Aibol Kulbayev, Yerbol Myrzabossynov, Mikhail Shepetyuk, Yeldar Nassiyev, Oleg Komarov, Anna Zhidovinova, Janat Nurtazina, Karlygash Absattarova. Impact of intermittent hypoxic training on hematological, biochemical, and functional parameters in Qazaq Kuresi Wrestlers: A pilot study. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 25 (issue 9), Art 219, pp. 1966-1973, September 2025.
- 17 Шепетюк М.Н., Конакбаев Б.М., Телемгенова А.М., Таширов А.Ж., Насиев Е.К. Управление тренировочном процессом в видах борьбы // Учебно-методическое пособие. – Алматы: КазАСТ, 2024. - 128 с.
- 18 Кулбаев А.Т., Шепетюк М.Н., Тен А.В., Бауржан М., Шепетюк Н.М. Содержание персонифицированного подхода к тренировочно-соревновательной деятельности в казах курес // Теория и методика физической культуры, Научно-теоретический журнал. №4 (78),2024.-С. 105-114.
- 19 Телемгенова А.М., Шепетюк М.Н., Таширов А.Ж. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов в пара дзюдо // Астана, АРЕМС. 23-24 мая 2024 года I Международная научно-практическая конференция «Современные тенденции в реабилитации, спорте и спортивной медицине» С.13-16.
- 20 Шепетюк М.Н., Мырзабосынов Е.К., Тен А.В., Мырзаев М.О., Туебаева Л.Т. Проблемы и перспективы научно-методического обеспечения тренировочного процесса спортсменов казах курес в Казахстане // Теория и методика физической культуры, Научно-теоретический журнал. №4 (74),2023.-С. 138-144.
- 21 Шепетюк М.Н., Тен А.В., Телемгенова А.М., Кусакбаева Б.А., Шепетюк Н.М. Развитие силовых возможностей у дзюдоисток высокой квалификации в период учебно-тренировочных сборов Материалы III-й международной научно-практической

конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме». - 2022. -С.68-74.

22 Вольная борьба. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

23 Самбо. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

24 Дзюдо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 96 с.

References

1. Balsevich V.K. Human Ontokinesiology, Moscow: Theory and Practice of Physical Culture. - 2000. – 275 p.

2 Verkhoshenskiy Yu.V. fundamentals of special physical training of athletes. Moscow: Physical Culture and sport, 1988. 331 p.

3. Volkov L.V. Physical abilities of children and adolescents. – Kiev: Radianoka school, 1981. – 135 p.

4 Gozhin V.V. fundamentals of management of freestyle wrestlers training in a multi-year training cycle: dis. and kand. pedagogical sciences. - Maikop, 1996. – 190 p.

5 Dyakin A.M. To young men about wrestling (freestyle and classical): A manual for coaches working with young men. Moscow: Physical Culture and Sport, 1988. 271 p.

6 Yeganov A.V. Management of the training process of improving the sports skills of judoists: abstract of the dissertation and Doctor of pedagogical Sciences. –Ural GAFK – Chelyabinsk, 1999. – 41 p.

7 Nabatnikova M.Ya. Fundamentals of training management for young athletes. Moscow: Physical Culture and Sport, 1982. 280 p.

8 Nikitushkin V.G. Methodology of program-normative support of long-term training of qualified young athletes: abstract of the dissertation.. Dr. Ped.Sciences in the form of a scientific report, Moscow, 1995– 88 p.

9 Sirotn O.A. Age-qualification aspects of the formation of sports skills in judo wrestling // Theory and practice of physical culture. - 1995. – No. 10. – pp. 10-12.

10 Tumanyan G.S. Wrestling: Theory, methodology, organization of training: a textbook. – М.: Soviet sport, 1998. – 280 p.

11 Fomin V.G. Fundamentals of youth sports. Moscow: Physical culture and Sport, 1980. 255 p.

12 Platonov V.N. The system of athletes' training in Olympic sports. General theory and its practical application: textbook [for trainers]: in 2 books. – K.: Olymp. lit., 2015. – 1432 p.

13 Platonov V.N. Motor qualities and physical training of athletes. Moscow: Olymp. lit., 2017– 635 p.

14 Shepetyuk M.N., Nasiev E.K., Zhadraev D., Tauasarova D.A., Telemgenova A.M. Modern approaches to scientific and methodological support of training in wrestling in the Republic of Kazakhstan // XII International scientific and practical conference "Training of martial artists: theory, methodology and practice" 2026. - 235-241 p.

15 Shepetyuk M.N., Kulbaev A.T., Ten A.V., Baurzhan M.B., Myrzabosynov E.K. Methodological recommendations for managing the training process of Kazakh kures wrestlers: Methodological recommendations. – Astana: Smart University Press, 2025. -71 p.

16 Madina Baurzhan, Alina Ten, Aibol Kulbayev, Yerbol Myrzabosynov, Mikhail Shepetyuk, Yeldar Nassiyev, Oleg Komarov, Anna Zhidovinova, Janat Nurtazina, Karlygash Absattarova. Impact of intermittent hypoxic training on hematological, biochemical, and

functional parameters in Qazaq Kuresi Wrestlers: A pilot study. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 25 (issue 9), Art 219, pp. 1966-1973, September 2025.

17 Shepetyuk M.N., Konakbaev B.M., Telemgenova A.M., Tashirov A.Zh., Nasiev E.K. Management of the training process in wrestling // Educational and methodical manual. Almaty: KazAST, 2024. 128 p.

18 Kulbaev A.T., Shepetyuk M.N., Ten A.V., Baurzhan M., Shepetyuk N.M. The content of a personalized approach to training and competitive activities in Kazakh kures // Theory and methodology of physical culture, Scientific and Theoretical journal. №4 (78),2024.-C. 105-114.

19 Telemgenova A.M., Shepetyuk M.N., Tashirov A.Zh. Scientific and methodological support for the training of athletes in para judo // Astana, APEMS. May 23-24, 2024 I International Scientific and practical Conference "Modern trends in rehabilitation, sports and sports medicine" pp.13-16.

20 Shepetyuk M.N., Myrzabosynov E.K., Ten A.V., Myrzaev M.O., Tuebaeva L.T. Problems and prospects of scientific and methodological support for the training process of Kazakh kures athletes in Kazakhstan // Theory and methodology of physical culture, Scientific and Theoretical journal. №4 (74),2023.-C. 138-144.

21 Shepetyuk M.N., Ten A.V., Telemgenova A.M., Kusakbaeva B.A., Shepetyuk N.M. Development of strength capabilities among highly qualified judoka during training camps Materials of the III-th International scientific and practical conference "Innovations in education, physical culture, sports and tourism". - 2022. -pp.68-74.

22 Freestyle wrestling. Sample programs for the system of additional education for children: children's and youth sports schools of specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. Moscow: Sovetskiy Sport, 2003. 216 p.

23 Sambo. Approximate sports training programs for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. Moscow: Sovetskiy Sport, 2005–240 p.

24. Judo. An approximate sports training program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. Moscow: Sovetskiy Sport, 2009. 96 p.

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

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

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

Moldaliyev Nursultan – Master of Pedagogical Sciences, Lecturer of the Wrestling Department, 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

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

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

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

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

ORCID iD: 0009-0000-0810-8567

Айтпанбет Аманжол - магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры борьбы, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Айтпанбет Аманжол – педагогика ғылымдарының магистрі, күрес кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Aitpanbet Amanzhol – Master of Pedagogical Sciences, Lecturer of the Wrestling Department, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

e-mail: ajtpanbetamanzol@gmail.com

ORCID iD: 0009-0006-1329-5233