

¹Шепетюк М.Н., ¹Тен А.В. , ¹Телемгенова А.М.,
¹Искаков Т.Б., ²Шепетюк Н.М.

¹Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

²Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

ВЛИЯНИЕ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НОВЫХ ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО

Шепетюк Михаил Николаевич, Тен Алина Владимировна, Телемгенова Айгерим Маратовна, Искаков Тайыржан Бахтыбаевич, Шепетюк Наталия Михайловна

Влияние на техническую подготовленность новых подходов к организации тренировочного процесса в женском дзюдо

Аннотация. Авторами проведен сравнительный анализ оцененных судьями технических действий в соревновательных встречах Чемпионатов Республики Казахстана по дзюдо среди женщин 2016 и 2021 годов, определен арсенал приемов, применяемых дзюдоистками при борьбе в стойке и лежа, а также качество оценок, научно обосновываются изменения в количестве и качестве различных групп приемов, оцененных судьями, взаимосвязь разнообразных приемов, применяемых на соревнованиях, с содержанием тренировочного процесса, которая выражается в количестве времени, отводимого на техническую, общую и специальную физическую подготовку, их направленность с учетом природных задатков и способностей дзюдоисток. Предлагаются рекомендации по организации тренировочного процесса с учетом индивидуальной соревновательной деятельности дзюдоисток, их физической подготовленности, групп приемов, применяемых в различных весовых категориях в стойке и в партере.

Ключевые слова: женское дзюдо, технические действия, соревнования по дзюдо, весовые категории.

Shepetyuk Mikhail Nikolaevich, Ten Alina Vladimirovna, Telemgenova Aigerim Maratovna, Iskakov Taiyrzhan Bakhtybayevich, Shepetyuk Natalia Mikhailovna

Influence on the technical readiness of new approaches to the organization of the training process in women's judo

Abstract. The authors carried out a comparative analysis of the technical actions assessed by the judges in the competitive matches of the Championships of the Republic of Kazakhstan in judo among women in 2016 and 2021, determined the arsenal of techniques used by judokas in standing game and groundwork, as well as the quality of the assessments, scientifically substantiated, changes in the quantity and quality of various groups of techniques evaluated by judges, the relationship of various techniques used in competitions with the content of the training process, which is expressed in the amount of time allotted for technical, general and special physical training, their orientation, taking into account the natural inclinations and abilities of judokas. Recommendations are offered on the organization of the training process, taking into account the individual competitive activity of judokas, their physical fitness, groups of techniques used in various weight categories in the standing and on the ground.

Key words: women's judo, technical actions, judo competitions, weight categories.

Шепетюк Михаил Николаевич, Тен Алина Владимировна, Телемгенова Айгерим Маратовна, Искаков Тайыржан Бақтыбайұлы, Шепетюк Наталия Михайловна

Әйелдер дзюдосында жаттығу үдерісін ұйымдастырудың жаңа тәсілдерінің техникалық дайындығына әсері

Аңдатпа. Авторлар төрешілер бағалаған 2016 және 2021 жылдардағы әйелдер арасындағы дзюдодан Қазақстан Республикасы чемпионаттарының жарыс кездесулерінде техникалық іс-қимылдарға салыстырмалы талдау жүргізді, қоян-қолтық күресу және жатып күресу кезінде дзюдошылар қолданатын әдістердің арсеналы, сондай-ақ бағалаудың сапасы анықталды, төрешілер бағалайтын әртүрлі әдістер топтарының саны мен сапасындағы өзгерістер, жарыстарда қолданылатын әртүрлі әдістердің техникалық, жалпы және арнайы физикалық дайындыққа бөлінген уақыттың мөлшерімен, олардың табиғи бейімділіктері мен дзюдошылардың қабілеттерін ескере отырып бағытталуымен сипатталатын жаттығу үдерісінің мазмұнымен байланысы ғылыми негізделген. Дзюдошылардың жеке жарыс қызметін, олардың дене даярлығын, қоян-қолтық күресу мен жатып күресуде әртүрлі салмақ санаттарында қолданылатын әдістер тобын ескере отырып, жаттығу үдерісін ұйымдастыру бойынша ұсыныстар беріледі.

Түйін сөздер: әйелдер дзюдосы, техникалық әрекеттер, дзюдо бойынша жарыстар, салмақ дәрежелері.

Введение. Этапное управление в спорте предусматривает планирование и организацию тренировочного процесса в больших циклах подготовки для достижения целей конкретного элемента макроструктуры (этапа многолетней подготовки, макроцикла или периода). Этапное управление предусматривает такое построение тренировочного процесса в его крупных структурных компонентах, которое обеспечило бы достижение запланированных результатов и структуры соревновательной деятельности, а также степени совершенства различных сторон подготовленности (физической, технической, тактической и др.) [1].

Спортивные достижения в дзюдо зависят от физической, психологической и технико-тактической подготовленности. Важно учитывать современные направления совершенствования тренировочного процесса с учетом изменения правил соревнований и роста уровня мастерства соперниц. Большое внимание сегодня уделяется технической подготовленности дзюдоисток, особенно контролю за приемами, применяемыми в стойке и в партере, а также которые из них чаще оцениваются судьями на соревнованиях различного уровня [2, 3].

Женщин от мужчин отличает более низкий рост, меньшая масса тела, менее сильный связочный аппарат, более длинное туловище, сравнительно короткие конечности, большой объем жировой ткани, меньшая мышечная сила. В отношении различия техники выполнения приемов дзюдо следует ориентироваться на биомеханические подходы в организации оптимальной техники [4].

Знание технического арсенала дзюдоисток в каждой весовой категории позволит тренеру и спортсменкам целенаправленно готовиться к каждому турниру, с учетом особенностей техники каждой соперницы в стойке и в партере, содержанию их атакующих, защитных и контратакующих действий. Получить объективную информацию о технической подготовленности возможно, только регистрируя и анализируя оцененные приемы в условиях реальной соревновательной борьбы. Сравнительный анализ

техники дзюдоисток-участниц Чемпионатов Республики Казахстан 2016 и 2021 годов позволит определить новые направления в изменении разнообразия технических действий, взаимозависимость содержания соревновательных действий и направленности тренировочного процесса. Эта проблема сегодня актуальна и ждет своего решения [5, 6].

Цель исследования – дать сравнительную оценку технической подготовленности участниц Чемпионатов Республики Казахстан по дзюдо 2016 и 2021 годов.

Задачи исследования:

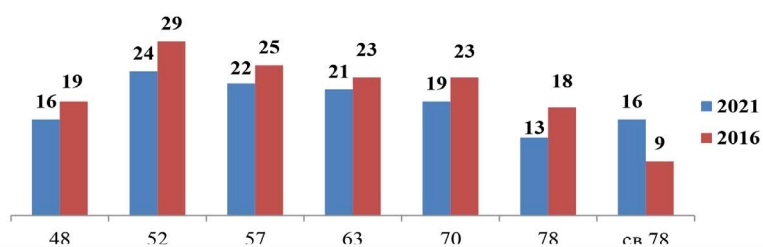
зарегистрировать технические действия участниц Чемпионатов Республики Казахстан 2016 и 2021 годов;

провести сравнительный анализ оцененных технических действий участниц чемпионатов;

определить причины изменений арсенала технических действий в 2021 году.

Методы и организация исследования. В ходе педагогических наблюдений была проведена видеозапись соревновательных встреч Чемпионатов Республики Казахстан 2016 и 2021 годов; регистрация оцененных технических действий и их качество во всех встречах семи весовых категорий соревнований среди женщин; проведен сравнительный анализ оцененной техники 2016 и 2021 года; определены изменения в арсенале техники дзюдоисток в ходе Чемпионата 2021 года и обоснована необходимость коррекции содержания тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. Чемпионат Республики Казахстан 2021 года был проведен 18-21 ноября в г. Уральске. Соревнования прошли в семи весовых категориях, участвовали 131 дзюдоистка. По весовым категориям участницы распределились следующим образом: 48 кг – 16; 52 кг – 24; 57 кг – 22; 63 кг – 21; 70 кг – 19; 78 кг – 13; +78 кг – 16. В Чемпионате Республики Казахстана 2016 года, который прошел 15-19 ноября в г. Кызылорде, участвовали 142 дзюдоистки в семи весовых категориях: до 48 кг – 19; до 52 кг – 29; до 57 кг – 25; до 63 кг – 23; до 70 кг – 23; до 78 кг – 18; свыше 78 кг – 9 (рисунок 1).



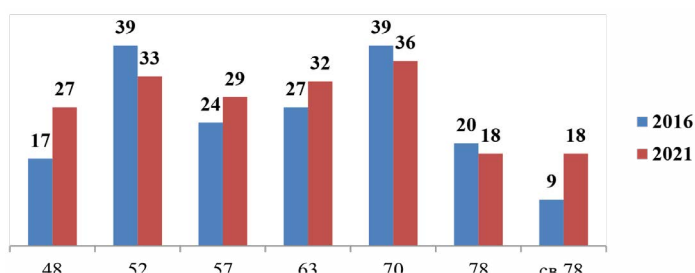
Весовые категории (кг)

Рисунок 1 - Количество участниц Чемпионатов Республики Казахстан по дзюдо среди женщин (2016, 2021 г.).

В 131 встрече соревнований 2021 года оценено 193 технических действия, а на соревнованиях 2016 года было зарегистрировано 168 оценок в 154 встречах. Количество оцененных технических действий увеличилось с 168 до 193, а если учесть, что в 2021 году соревновательных встреч было на 23 меньше, то можно уверенно

считать, что увеличение существенное. В 2021 году в одной встрече проводили 1,47 технических действий, а в 2016 – 1,09 технических действий.

Количество оцененных технических действий по весовым категориям в 2021 и 2016 годах отражено на рисунке 2.



Весовые категории (кг)

Рисунок 2 - Количество оцененных технических действий в Чемпионатах Казахстана 2016 и 2021 годов

Разница в количестве оцененных технических действий в 2021 году и в 2016 году значительная в весовых категориях: до 48 кг составила 27 вместо 17; свыше 78 кг составила 18 вместо 9; до 57 кг – 29 вместо 24, до 63 кг – 32 вместо 27. В некоторых весовых категориях разница в количестве оценок незначительная: до 52 кг – 33 вместо 32; до 70 кг – 39 вместо 36; до 78 кг – 20 вместо 18.

Увеличение количества оцененных технических действий связано, прежде всего, с улучшением подготовленности участниц в выполнении технических приемов и повышении уровня развития физических возможностей.

Улучшение физической подготовленности придало спортсменкам уверенности в своих действиях, позволило разнообразить технический арсенал приемов, особенно в стойке. В Чемпионате Казахстана 2021 года в стойке было оценено 149 приемов из 193, что составило 77,2%, а в партере – 44, что составило 22,8%, а в 2016 году в Кызылорде в стойке было оценено 117 приемов из 168, или 69,6%, а в партере – 51 прием, что составило 30,4%.

Нами уделено особое внимание определению разнообразия технических действий, оцененных судьями в различных весовых категориях на Чемпионатах Республики Казахстан по дзюдо среди женщин в 2016 и 2021 годах (Таблица 1).

Таблица 1 - Количество и качество технических действий участниц Чемпионата Республики Казахстан по дзюдо (2016 и 2021 гг.)

Оценка	Технические действия													
	В стойке											В партере		
	Броски через бедро	Броски через спину	Броски передней подножкой	Броски задней подножкой	Броски подсечкой	Броски зацепом	Броски подхватом	Броски прогибом	Броски через голову	Броски выведение из равновесия	Броски через плечи	Болевой	Удушающий	Удержание
	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год	2016 год 2021 год
Иппон	4 11	8 7	- 3	3 5	2 1	4 2	4 5	1 4	- -	7 10	- -	5 4	8 6	23 13
Ваз-ари	5 5	15 38	1 11	8 5	9 1	13 7	14 8	5 5	5 2	10 16	- 2			15 21
Всего:	9 16	23 45	7 14	11 10	11 2	17 9	18 13	6 9	5 2	17 26	- 2	5 4	8 6	38 34

Существенно увеличилось количество оцененных бросков через спину, особенно с колен. В 2016 году было оценено 23 броска через спину из 168 (13,7%), то в 2021 году оценили 45 бросков из 193, что составило 23,8%. Подобная ситуация сложилась из-за увлечения эффектных бросков, без учета индивидуальных особенностей организма спортсменок, что непременно может привести к однообразным атакам и формированию у соперниц надежных защитных и контратакующих действий от бросков через спину.

Броски «выведение из равновесия» в 2021 году также оценивались чаще, чем в 2016, соответственно 26 (13,5%) и 17 (10,1%). Технические действия из этой группы приемов чаще применялись как контрприемы от атак соперниц.

Значительно чаще стали применять бросок передней подножкой – 14 оценок в 2021 году (7,3%), а в 2016 г. этот прием был оценен один раз (0,6%). Бросок «передняя подножка» – один из самых эффективных бросков и его возвращение в арсенал дзюдоисток будет способствовать достижению победы во встречах с соперницами любого уровня квалификации.

Увеличилось количество оценок за бросок через бедро с 9 (5,4%) в 2016 году до 17 (8,8%) в 2021 году. Бросок через бедро с успехом применяется не только в дзюдо, но и в казах-куреси и самбо, что дает возможность успешно применять его в соревнованиях по этим видам, а также

в поясной и других национальных видах борьбы. Следует отметить, что в Казахстане разработана эффективная методика по обучению и совершенствованию броска через бедро, так как этот прием является самым популярным в казах-куреси. Многие дзюдоистки принимают участие в соревнованиях по другим видам борьбы и бросок через бедро приносит им оценки.

В 2021 году увеличилось количество оценок за бросок прогибом, в 2016 году оценены 3 броска (1,8%), в 2021 году – 9 (4,7%). Выполнение броска прогибом связано с нагрузкой на мышцы спины и позвоночник, что может привести к травмам и повреждениям. Укрепление мышц спины и туловища позволило включить в арсенал дзюдоисток сложное, но эффективное техническое действие, которое чаще применяется как контрприем.

При увеличении оценок за технические действия с 168 до 193 в 2021 году все-таки уменьшилось количество оценок за некоторые группы приемов, это, прежде всего, касается бросков ногами: количество бросков подсечкой уменьшилось с 11 (6,6%) до 2 (1%), бросков подхватом – с 18 (10,7%) до 13 (6,7%), бросков зацепом – с 17 (10,1%) до 9 (4,7%), бросков задней подножкой – с 11 (6,7%) до 10 (5,2%), бросков через голову – с 5 (3,0%) до 2 (1%). Уменьшение оцененных приемов за броски ногами можно объяснить тем, что больше времени в тренировочном

процессе стало уделяться общей и специальной физической подготовке и спортсменки стали больше внимания уделять совершенствованию силовых приемов: броскам выведение из равновесия, броскам прогибом, броскам через бедро, броскам через спину. Подобный подход ограничивает разнообразие технического арсенала, что может привести к снижению количества оценок, улучшению защиты соперниц и ухудшению спортивных показателей.

Исследования с дзюдоистками-участницами учебно-тренировочного сбора по ОФП и СФП, проведенного в сентябре 2021 года, позволили нам сделать следующие выводы:

- существенно увеличилось время, отводимое на развитие силовых возможностей до 70% вместо 50%;

- уменьшилось время на развитие и совершенствование скорости и координационных способностей;

- тестирование показало увеличение результатов в семи упражнениях силовой направленности – лазание по канату, подтягивание на скорость (5 раз), подтягивание на количество раз,

жим лежа, приседание со штангой, угол в висе, подъем туловища;

- ухудшение результатов в трех тестах – челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, наклон на скамейке.

На повторном тестировании участвовали 10 дзюдоисток, из которых 1 место заняли 4 спортсменки, 2 место – 1 спортсменка, 3 место – 3 спортсменки на чемпионате Республики Казахстан в ноябре в г. Уральске.

В борьбе лежа существенных различий в оценке приемов не произошло: болевых приемов в 2016 году оценено 5 (3,0%), а в 2021 году – 4 (2,1%); удушающих приемов в 2016 году оценено 8 (4,8%), а в 2021 году – 6 (3,1%); удержаний в 2016 году оценено 38 (22,6%), а в 2021 году – 34 (17,6%). Приемы в борьбе лежа продолжают оставаться одними из популярных и эффективных в арсенале дзюдоисток, что позволяет им одерживать чистые победы.

Для всесторонней оценки технической подготовленности участниц чемпионатов нами проанализировано качество оценок технических действий по весовым категориям (Таблица 2).

Таблица 2 - Качество оценок технических действий по весовым категориям участниц Чемпионатов Казахстан 2016 и 2021 годов

Оценка судей	Весовая категория															
	48 кг		52 кг		57 кг		63 кг		70 кг		78 кг		+78 кг		Итого:	
	2016 год	2021 год	2016 год	2021 год	2016 год	2021 год	2016 год	2021 год	2016 год	2021 год	2016 год	2021 год	2016 год	2021 год	2016 год	2021 год
Иппон	11	10	9	10	9	10	7	14	19	10	8	7	6	8	69	69
Ваз-ари	6	17	23	23	15	19	20	18	20	26	12	11	3	10	99	124

Количество чистых побед (иппон) за технические действия в 2021 и 2016 годах оказалось равным 69. По весовым категориям существенные различия отмечены в весовых категориях: до 63 кг в 2016 году 7 чистых побед, а в 2021 году – 14; до 70 кг в 2016 году 19 чистых побед, а в 2021 году – 10. Эти показатели можно объяснить конкуренцией в этих весовых категориях, т.е. существенной разницей в мастерстве участниц в весе до 63 кг в 2021 году и более жестким соперничеством в весовой категории до 70 кг. Количество «ваз-ари» в 2016 году составило 99, а в 2021 году – 124, что на 22 оценки

больше. Большая разница отмечена в весовых категориях: до 48 кг – в 2016 году 6 оценок, а в 2021 году – 17; до 70 кг – в 2016 году 20 оценок, в 2021 году – 26; свыше 78 кг в 2016 году 3 оценки, а в 2021 году – 10 оценок; до 57 кг в 2016 году 15 оценок, а в 2021 году – 19. Мы предполагаем, что увеличение количества оценок «ваз-ари» можно объяснить улучшением надежности защитных действий, и поэтому проводимые атакующие действия часто не могут быть оценены как чистая победа, так как сопротивление соперницы не позволяет провести качественный прием.

Анализируя техническую подготовленность участниц Чемпионатов Республики Казахстан, нами сделаны следующие **выводы**:

На чемпионате Республики Казахстан по борьбе дзюдо, который проводился 18-21 ноября 2021 года в г. Уральске, было зарегистрировано 193 оцененных технических действия в 131 встрече дзюдоисток. В соревнованиях в семи весовых категориях участвовала 131 дзюдоистка из 17 регионов Республики Казахстан. По весовым категориям оцененные технические действия распределились следующим образом: 48 кг – 27; 52 кг – 33; 57 кг – 29; 63 кг – 32; 70 кг – 36; 78 кг – 18; +78 кг – 18.

В ходе исследования полученных данных был проведен сравнительный анализ оцененных технических действий дзюдоисток – участниц Чемпионатов Республики Казахстан 2016 и 2021 годов. Количество оцененных технических действий увеличилось до 193 в 2021 году, в 2016 году было 168, а количество соревновательных встреч в 2021 году составило 131, что на 21 меньше, чем в 2016 году, где было зарегистрировано 154 встречи, т.е. в 2021 году в одной встрече оценивались 1,47 технических действий, а в 2016 году – 1,09.

Значительная разница в количестве оцененных технических действий в 2021 и в 2016 г. выявлена в весовых категориях: до 48 кг – 27 вместо 17; свыше 78 кг – 18 вместо 9; до 57 кг – 29 вместо 24, до 63 кг – 32 вместо 27. Увеличение количества оцененных действий достигнуто благодаря улучшению технической подготовленности участниц и повышению уровня физической подготовленности. Уверенность в физических возможностях позволила спортсменкам больше провести технических действий в стойке, в 2021 г. было оценено 149 приемов в стойке из 193, что составило 77,2%, а в 2016 году – 117 приемов из 168, что составило 69,6%.

Анализируя изменения в количестве оценок по группам технических действий участниц

Чемпионата Республики Казахстан 2021 года по сравнению с 2016 годом, нами сделаны следующие выводы:

Увеличилось количество оценок за силовые приемы: броски через спину – с 23 (13,7%) в 2016 году, до 45 (23,8%) в 2021 году; выведение из равновесия – 17 (10,1%) в 2016 году до 26 (13,5%) в 2021 году; бросок через бедро – с 9 (5,4%) в 2016 году до 17 (8,8%) в 2021 году; броски прогибом – с 3 (3,6%) в 2016 году до 9 (4,7%) в 2021 году;

Уменьшилось количество оценок за броски ногами: броски подсечкой – с 11 (6,6%) в 2016 году до 2 (1%) в 2021 году; броски подхватом – с 18 (10,7%) в 2016 году до 13 (6,7%) в 2021 году; броски зацепом – с 17 (10,1%) в 2016 году до 9 (4,7%) в 2021 году.

Увеличение оценок за технические действия силовой направленности можно объяснить увеличением времени на общую и специальную физическую подготовку в тренировочном процессе дзюдоисток и совершенствованием технических действий с применением взрослых силовых показателей.

Увлечение силовой борьбой существенно снизило количество оценок за приемы, в основе которых заложены координационные способности и мышечно-суставная (проприоцептивная) чувствительность. Подобный подход может привести к потере эффективных бросков, в частности бросков ногами, в женском дзюдо, которые являются украшением турниров любого уровня. При формировании содержания соревновательной деятельности дзюдоисток, прежде всего, необходимо ориентироваться на индивидуальные особенности организма каждой спортсменки и максимально использовать ее способности.

Силовая подготовка должна планироваться с учетом ее необходимости, в разумных пределах, не в ущерб другим физическим качествам и общей концепции индивидуальной соревновательной деятельности.

Литература

- 1 Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учебное пособие / А.И. Федоров, И.П. Сивохин, В.Н. Авсиевич. – Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, 2019. – 140 с. – ISBN 978-601-7601-00-3.
- 2 Свищев И.Д. Анализ технико-тактических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: ФиС, 1981. – С. 9-11.
- 3 Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Насиев Е.К., Сайлаубаев Ж.Н., Шепетюк Н.М. Организация контроля за технической подготовленностью дзюдоистов // Теория и методика физической культуры. – №4. – 2015. – С. 79-86.
- 4 Невзоров В.М., Шулика Ю.А., Схаляхо Ю.М., Коблев Я.К. Дзюдо: система и борьба: учебник. – М.: Феникс, 2006. – С. 317-318.

- 5 Альмуханбетова Г.Н., Дзамбербаев Б.О., Конакбаев Б.М. Контроль за технической подготовкой дзюдоисток в условиях соревнований. – Бухарест: «Университетский спорт»: здоровье и процветание нации: междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых, 2017. – С. 149 – 153.
- 6 Шепетюк М.Н., Крушбеков Е.Б., Тен А.В., Альмуханбетова Г.Н. Оценка технической подготовленности дзюдоисток в условиях соревнований // Теория и методика физической культуры. – № 2. – 2016.– С. 63-67.

References

- 1 Fedorov A.I. Kompleksnyj kontrol' v sporte: teoretiko-metodicheskie i informacionnye aspekty: uchebnoe posobie / A.I. Fedorov, I.P. Sivohin, V.N. Avsievich. – Kostanaj: KGPU im. U. Sultangazina, 2019. – 140 s. - ISBN 978-601-7601-00-3.
- 2 Svishchev I.D. Analiz tekhniko-takticheskikh dejstvij sil'nejshih dzyudoistov mira v sorevnovatel'noj deyatel'nosti // Sportivnaya bor'ba: ezhegodnik. – M.: FiS. -1981. – S. 9-11.
- 3 Shepetyuk M.N., Al'muhanbetova G.N., Nasiev E.K., Sajlaubaev ZH.N., SHepetyuk N.M. Organizaciya kontrolya za tekhnicheskoy podgotovlennost'yu dzyudoistov // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – №4. – 2015. – S. 79-86.
- 4 Nevzorov V.M., Shulika Ju.A., Shaljaho Ju.M., Koblev Ja.K. Dzyudo: sistema i bor'ba: uchebnik. - M.: Feniks, 2006. – S. 317-318.
- 5 Al'muhanbetova G.N., Dzhamberbaev B.O., Konakbaev B.M. Kontrol' za tekhnicheskoy podgotovkoj dzyudoistok v usloviyah sorevnovanij. – Buharest: «Universitetskij sport»: zdorov'e i procvetanie nacii: mezhdunar. nauch. konf. studentov i molodyh uchenyh, - 2017.- S. 149 – 153.
- 6 Shepetyuk M.N., Krushbekov E.B., Ten A.V., Al'muhanbetova G.N. Ocenka tekhnicheskoy podgotovlennosti dzyudoistok v usloviyah sorevnovanij // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – № 2. – 2016.– S. 63-67.

<p>Автор для корреспонденции (первый автор)</p> <p>Шепетюк Михаил Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан</p> <p>e-mail: sport_prorektor@kazast.kz</p>	<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</p> <p>Шепетюк Михаил Николаевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының Еңбек сіңірген жаттықтырушысы, спорт жұмысы жөніндегі проректор, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан</p> <p>e-mail: sport_prorektor@kazast.kz</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author)</p> <p>Shepetyuk Mikhail – Candidate of Pedagogical Sciences, professor, honored coach of the Republic of Kazakhstan, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan</p> <p>e-mail: sport_prorektor@kazast.kz</p>
--	---	--