

¹Кулбаев А.Т.^{ORCID}, ²Шепетюк М.Н., ¹Тен А.В., ¹Бауржан М.Б., ³Шепетюк Н.М.

¹Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан

²Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

³Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРСОНИФИЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КАЗАХ КУРЕС

Кулбаев Айбол Тиналович, Шепетюк Михаил Николаевич, Тен Алина Владимировна,
Бауржан Мадина Бауржанқызы, Шепетюк Наталья Михайловна

Содержание персонализированного подхода к тренировочно-соревновательной деятельности в казах курес

Аннотация. Авторы обобщают проблемы организации индивидуальной подготовки спортсменов, специализирующихся в казах курес, обосновывают необходимость проведения обследований и исследований медико-биологической и педагогической направленности в рамках научно-методического обеспечения тренировочно-соревновательной деятельности для получения объективных данных о функционально-физическом состоянии спортсмена, уровне его физической подготовленности, реакции сердечно-сосудистой системы на тренировочные нагрузки различной мощности и направленности, посредством применения соответствующего портативного оборудования. Описываются апробированные методики оценки различных сторон подготовленности спортсменов, практически применимых в казах курес; представлены данные о нормативах физической подготовленности мужчин и женщин, занимающихся казах курес на уровне высшего спортивного мастерства. В статье представлен анализ вариативности оценок за технические действия спортсменов по казах курес в ходе их участия в соревнованиях республиканского масштаба.

Ключевые слова: казах курес, обследование, тестирование, нормативы, техническая подготовленность, индивидуальный стиль

Kulbaev Aibol Tinalovich, Shepetyuk Mikhail Nikolaevich, Ten Alina Vladimirovna, Baurzhan Madina Baurzhankyzy, Shepetyuk Natalia Mikhailovna

The content of a personalized approach to training and competitive activities in Qazaq kuresi

Abstract. The authors put under a general umbrella the organizational problems of individual training among athletes with majors in Qazaq kuresi, justify the need to conduct investigations and medical, biological and pedagogical research for the purpose of scientific and methodological support of training and competitive activities in order to obtain objective data on the functional and physical state of an athlete, the level of his or her physical condition, the reaction of the cardiovascular system to training loads of various muscular power and directions, by applying appropriate portable equipment; the pilot methods for assessing various aspects of athletes' physical condition, which are of practical use in Qazaq kuresi, are described; data on the standards of physical condition of men and women, who are involved in Qazaq kuresi at the level of the top sport mastery, are presented. The article displays an analysis of the assessment variability for the technical activities of Qazaq kuresi athletes during their participation in a republican sporting competition.

Key words: Qazaq kuresi, examination, testing, standards, technical preparedness, individual style.

Кулбаев Айбол Тиналович, Шепетюк Михаил Николаевич, Тен Алина Владимировна,
Бауржан Мадина Бауржанқызы, Шепетюк Наталья Михайловна

Қазақ күресіндегі жаттығу-жарыс қызметіне дербестендірілген тәсілдің мазмұны

Аңдатпа. Авторлар қазақ күресінде маманданған спортшыларды жеке даярлау кезінде ұйымдастыру мәселелері қорытындыланды, сонымен қатар спортшының функционалдық-физикалық жай-күйін, оның дене дайындығының деңгейін, жүрек-қантамыр жүйесінің әртүрлі қуаттылықтағы жаттығу жүктемелеріне жауабы туралы объективті деректер алу үшін тиісті портативті жабдықты қолдану арқылы оқу-жарыс қызметін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету шеңберінде медициналық-биологиялық және педагогикалық бағыттағы зерттеулер мен зерттеулер жүргізу қажеттілігін негізделінді; қазақ күресінде іс жүзінде қолданылатын спортшылардың дайындығының әртүрлі жақтарын бағалау кезінде сыналған әдістемелер сипатталған; қазақ күресімен жоғары спорт шеберлігі деңгейінде айналысатын ерлер мен әйелдердің дене дайындығы нормативтері туралы ұсынылған. Мақалада спортшылардың республикалық ауқымдағы жарысқа қатысуы барысында қазақ күресі бойынша техникалық іс-әрекеттері үшін бағалаудың вариативтілігін талдау ұсынылған.

Түйін сөздер: қазақ күресі, зерттеу, тестілеу, нормативтер, техникалық даярлық, жеке стиль.

Введение. В настоящее время в Республике Казахстан растет популярность национального вида борьбы казах курес, которая является историческим и культурным достоянием казахского народа, представляет собой результат формирования морально-волевых и физических качеств молодежи, с каждым годом расширяя географию своей популярности на международной арене. В 2016 году ЮНЕСКО включила казахскую борьбу в Репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества. С 2010 года, после включения казах курес в Международную федерацию объединённых стилей борьбы (FILA), спортсмены по казах курес стали официально участвовать в соревнованиях на континентах Азии, Африки, Америки, Австралии, Европы. В более чем 40 странах мира функционируют Федерации по казах курес наряду с 20 региональными казахстанскими федерациями по казах курес, работающими под непосредственным руководством Ассоциации «Qazaq kuresi». За период с 2005 по 2024 годы успешно проведено 10 чемпионатов мира по казах курес, 12 чемпионатов Азии, 6 Кубков мира, 6 первенств Европы. Эти достижения подчеркивают необходимость совершенствования технико-тактической подготовки, функционально-физических показателей спортсменов и обновления подходов к планированию тренировочного и соревновательного процесса. Анализ научной и учебной литературы показывает недостаток источников, посвященных описанию средств и методов планирования и управления тренировочным процессом в национальной борьбе казах курес, особенно по сравнению с другими видами единоборств; полностью отсутствуют данные об организации научно-методического сопровождения в казах курес [1, 2]. Требуют дальнейшего изучения вопросы организации тренировочного процесса, в частности, подготовительного периода к соревнованиям со спортсменами по казах курес в сочетании с систематическими обследованиями медико-биологической и педагогической направленности [3, 4].

Сегодня в практике спортивной тренировки в различных видах единоборств и спорта в целом применяются различные средства и методы, позволяющие получать обширный объем данных о состоянии спортсмена, что дает возможность индивидуализировать тренировочные нагрузки, своевременно проводить восстановительные мероприятия, повышать спортивный результат.

В работе З. Наурина и соавторов, посвященной вопросам генетических тестов для персонализации спортивных тренировок, отмечается, что спортивные

результаты - это сложное многофакторное явление, определяемое такими внутренними факторами, как генетический полиморфизм, психомоторные навыки, физическая подготовка, на которые большое влияние оказывают внешние факторы, такие как диета, тренировки и состояние здоровья. При этом существуют определенные требования физиологических и психологических, а также биохимических и антропометрических качеств для формирования общего фенотипа работоспособности спортсмена, кодируемого наследственными генетическими признаками [5]. Синхронность работы сердечно-сосудистой системы и мышечного метаболизма, включающего транспортировку кислорода и его утилизацию мышцами в тренировочном процессе отмечают С. Кодама с соавторами [6].

Рядом ученых и специалистов отмечается, что показатели функционально-физического состояния спортсменов в видах единоборств дают возможность обоснованно применять средства и методы для индивидуализации тренировочных нагрузок, а также выстраивать план спортивной подготовки в целом, включая график спортивных соревнований [7-9].

В рамках планируемых исследований актуальна апробация методики персонализированного подхода к координации спортивной подготовки в казах курес, основанной на динамическом научно-методическом обеспечении. Медико-биологические и педагогические данные, полученные в ходе исследований, позволят обоснованно применять средства и методы управления тренировочным и соревновательным процессом, что может быть эффективно интегрировано для всех видов спортивной борьбы [10].

Цель исследования – определить и апробировать средства и методы научно-методического сопровождения тренировочного процесса спортсменов по казах курес с учетом персонифицированного подхода.

Задачи исследования:

- определить практически применимый комплекс педагогических и медико-биологических обследований спортсменов казах курес в ходе тренировочно-соревновательной деятельности;

- сформировать нормативные показатели физической подготовленности мужчин и женщин в казах курес;

- обосновать современные подходы к научно-методическому обеспечению спортивной подготовки в казах курес путем разработки практических рекомендаций по управлению тренировочным процессом, с учетом индивидуальных показателей спортсмена.

Материалы и методы. 1) анализ научной и методической литературы; 2) социологический опрос;

3) тестирование физической подготовленности; 4) биоимпедансный анализ состава тела спортсменов; 5) измерение показателей частоты сердечных сокращений в тренировочном процессе; 7) оценка технической подготовки спортсменов по казах курес в период соревновательной деятельности; 8) методы математической статистики.

Исследования проводились со спортсменами высокой квалификации, специализирующимися в казах курес, в период с октября 2023 года по май 2024 года, в ходе учебно-тренировочных сборов и соревнований в г. Астана (09-20.10.2023 г.; 17.12.2023 г.) и в г. Алматы (07-23.02.2024 г.; 13-16.05.2024 г.; 17-30.05.2024 г.). Когорта участников обследований была представлена квалифицированными спортсменами по казах курес: мастера спорта международного класса Республики Казахстан по казах курес – 13 чел., мастера спорта Республики Казахстан по казах курес – 29 чел., кандидаты в мастера спорта Республики Казахстан по казах курес – 22 чел.

Анкетирование спортсменов, занимающихся казах курес, проводилось с целью изучения их отношения к необходимости применения различных методик контроля за тренировочным процессом и соревновательной деятельностью для оценки их эффективности. В опросе приняли участие 50 спортсменов в возрасте от 17 до 35 лет, представляющих разные регионы Казахстана. Среди них 13 мастеров спорта международного класса, 29 мастеров спорта и 8 кандидатов в мастера спорта. Анкета состояла из 7 вопросов с предложением выбрать один из 4 возможных вариантов ответа. Анкетирование проводилось на первом этапе исследования во время учебно-тренировочных сборов в городах Астана и Алматы. Следует отметить, что количество респондентов, принявших участие в анкетировании, отличается от числа участников тестирования функционально-физической и технической подготовки, что связано с различиями в составе контингента на учебно-тренировочных сборах.

Для оценки физической подготовленности были отобраны тесты, позволяющие определить скоростные, скоростно-силовые, силовые возможности спортсменов казах курес с учетом плана подготовки в период учебно-тренировочного сбора и возможностей спортивной базы. Спортсмены выполнили следующие тесты: челночный бег 3x10 метров; прыжок в длину с места; динамометрия кисти (правой, левой); становая сила; наклон на гимнастической скамейке; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на скорость (мужчины – 10 раз, женщины – 5 раз); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (максимальное количество

раз); подтягивание на перекладине на скорость (мужчины – 5 раз; женщины – 3 раза); жим лежа, максимальный вес (кг); приседание со штангой, максимальный вес (кг); поднятие туловища из положения лежа на спине 10 раз (сек.); удержание угла в виси (сек.).

Оценка состава тела спортсменов проводилась посредством биоимпедансного анализа на оборудовании «Tanita» ежедневно в ходе учебно-тренировочных сборов в г. Астана (12 дней) и г. Алматы (14 и 12 дней). Показатели частоты сердечных сокращений в тренировочном процессе измерялись нагрудными пульсометрами «Polar H10» трижды в неделю в период учебно-тренировочных сборов.

Оценка уровня технической подготовки спортсменов, занимающихся казах курес, проводилась в период проведения турнира сильнейших борцов «Дала қырандары» 17 декабря 2023 г., а также в ходе Республиканского турнира по казах курес 13-16 мая 2024 г. Всего было проанализировано 56 соревновательных встреч. Фиксирование вариативности технико-тактических действий проводилось по методике Е.М. Чумакова, адаптированной М.Н. Шепетюком к современному арсеналу приемов в видах спортивной борьбы [11].

Результаты. Педагогическое тестирование и контроль являются важной составляющей системы обеспечения спортивной деятельности. Они охватывают широкий спектр задач, включая мониторинг физического развития и подготовленности, оценку двигательных умений и навыков (технико-тактического мастерства), определение функциональных возможностей и специальной работоспособности, а также анализ результативности и эффективности соревновательной деятельности [12].

Перед началом проведения тестирований и измерений исследовательская группа изучила мнение спортсменов и спортсменок по казах курес о значимости комплексного контроля тренировочно-соревновательной деятельности. Результаты анкетного опроса показали, что 90% респондентов поддерживают необходимость регулярного проведения комплексного контроля. Однако 10% респондентов затруднились с положительным ответом, отмечая, что предлагаемый формат контроля может затруднять тренировочный процесс. К основным причинам такого мнения относятся частые тестирования и обследования, проводимые вне спортивного зала (например, медико-биологические обследования), а также негативное отношение к инвазивным методам диагностики.

Тестирование как форма педагогического контроля продолжает активно развиваться. Это

проявляется в появлении новых тестов и методик, направленных на выявление и учет специфических особенностей различных видов спорта. Однако использование как существующих, так и новых тестов сталкивается с рядом теоретических и методических проблем, включая отсутствие стандартизированных норм [7, с. 4].

В нашей работе мы использовали общедоступные виды нормативов по определению уровня физической подготовленности, широко применяемых в видах спортивной борьбы.

Обсуждение. В ходе обобщения результатов тестирования физической подготовленности спортсменов и спортсменок высокой квалификации, занимающихся казах курес, нами были составлены нормативы физической подготовленности, дифференцированные по весовым категориям.

Эти данные представлены в таблицах 1 и 2. На основе анализа полученных результатов тренерскому коллективу была предоставлена подробная информация об уровне развития физических качеств всех участников тестирования. Проведена оценка физической подготовленности спортсменов, что позволило выявить сильные и слабые стороны в развитии ведущих физических качеств. В результате были разработаны рекомендации по корректировке содержания тренировочного процесса. Они направлены на устранение выявленных недостатков, а также на повышение уровня развития ключевых физических качеств спортсменов. Результаты проведенного тестирования будут учтены при разработке модельных характеристик физической подготовленности мужчин и женщин, занимающихся казах курес, с учетом весовых категорий.

Таблица 1 – Нормативы по физической подготовленности спортсменов по казах курес (мужчины), n = 43

| Норматив | | Весовая категория, кг | | | | | | | |
|----------|--|-----------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | | 55 | 60 | 66 | 74 | 82 | 90 | 100 | +100 |
| 1 | Челночный бег 3x10м., сек. | 7.00 | 7.00 | 7.1 | 7.2 | 7.2 | 7.3 | 7.3 | 7.5 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 240 | 250 | 250 | 250 | 245 | 245 | 240 | 230 |
| 3 | Динамометрия правой кисти, кг | 43 | 52 | 55 | 58 | 60 | 63 | 65 | 68 |
| | | 43 | 52 | 55 | 58 | 60 | 63 | 65 | 68 |
| 4 | Становая сила, кг | 150 | 155 | 155 | 160 | 170 | 175 | 175 | 190 |
| 5 | Наклон на гимнастической скамейке, см | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 | 14 | 10 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук на брусьях 10 раз, сек. | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, к. р. | 50 | 50 | 50 | 55 | 55 | 50 | 50 | 45 |
| 8 | Подтягивание 5 раз на перекладине, сек. | 5.0 | 5.0 | 4.7 | 4.7 | 4.7 | 5.0 | 5.2 | 5.5 |
| 9 | Подтягивание на перекладине, к.р. | 40 | 40 | 35 | 35 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 10 | Жим лежа, максимальный вес, кг | 80 | 90 | 95 | 95 | 100 | 105 | 115 | 130 |
| 11 | Приседание со штангой (с максимальным весом), кг | 120 | 120 | 125 | 130 | 130 | 135 | 145 | 160 |
| 12 | Удержание угла в висе, сек. | 35 | 35 | 40 | 50 | 50 | 45 | 45 | 35 |
| 13 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, 10 раз, сек. | 7.0 | 7.0 | 7.3 | 7.3 | 7.3 | 7.5 | 7.5 | 8.5 |

Примечание: к.р. – количество раз; сек. – секунд; см – сантиметр; кг – килограмм; м – метров

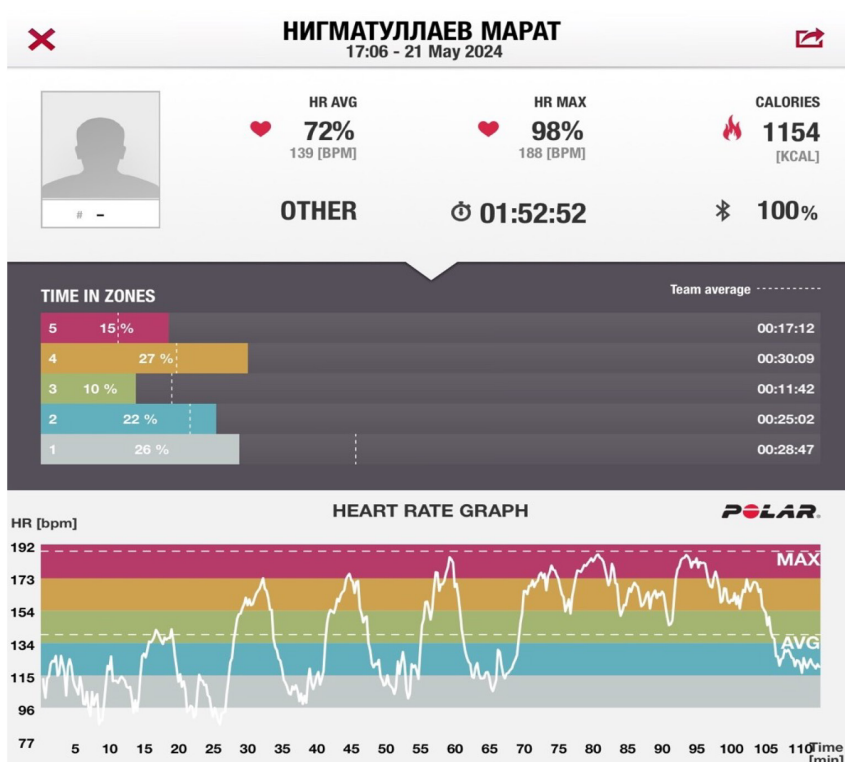


Рисунок 1 – Пример результатов тестирования по методике Полар

С помощью кардиопередатчиков был определен диапазон максимальной часовой мощности в рамках 20-минутного теста и на основе полученной пороговой мощности (FTP) были выявлены все 5 зон мощности [16]. По завершению тренировочного занятия специализированная программа POLAR TEAM в цифровом режиме фиксирует общую таблицу показателей ЧСС по каждому спортсмену и количество килокалорий, затраченных спортсменом в ходе 1 тренировки, а также время работы в различных пульсовых зонах: 1-очень легкая (104-114 уд./мин); 2-лёгкая (114-133 уд./мин); 3-средняя (133-152 уд./мин); 4-тяжелая (152-171 уд./мин); 5-максимальная (171-190 уд./мин). На отдельном рисунке в программе POLAR TEAM фиксируются индивидуальные показатели ЧСС каждого спортсмена во время всего тренировочного занятия. Содержание тренировочного процесса фиксировалось в протоколе с указанием времени выполнения каждого задания и интервалов отдыха. В ходе контроля зарегистрирована интенсивность физических нагрузок в тренировочных занятиях различного содержания.

Данные, полученные в рамках применения кардиодатчиков «Polar H10» были представлены тренерам национальной сборной команды Республики Казахстан по казах курес и позволили обсудить

следующие показатели:

- индивидуальные показатели периода и уровня восстановления спортсменов в ходе выполнения тренировочной нагрузки;
- соотношение между максимальным показателем ЧСС (рассчитан программой на основе антропометрических данных спортсмена) и динамикой ЧСС в ходе всех тренировки;
- периоды нахождения спортсмена в каждой из 5 зон функционально-физической мощности при выполнении тренировочных заданий (выкладывается ли спортсмен максимально или нет);
- функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, готовность спортсмена к выполнению тренировочных заданий.

По мнению тренерского штаба национальной сборной команды Республики Казахстан по казах курес и самих спортсменов, принимавших участие в измерениях, данное оборудование удобно к применению в казах курес в тренировочном процессе и дает возможность наглядно отслеживать показатели частоты сердечных сокращений в ходе выполнения нагрузки и период восстановления, так как в практике видов спортивной борьбы традиционно применяется методика измерения ЧСС пальпаторно, что может иметь погрешности в показателях.

Функциональное состояние спортсмена лабильно/неустойчиво, динамически изменяется и зависит от многих факторов: тренировочная нагрузка, повседневная активность, физиологические особенности, метаболизм, циркадные ритмы, а также индивидуальные особенности вегетативной нервной системы, качество и продолжительность сна, бытовые стрессовые факторы, атмосферные влияния (t, P, h). Для проведения оценки функциональных возможностей спортсменов, на основе показателей кардиодатчика «Polar H10» и формирования рекомендаций по внесению обоснованных корректировок в план тренировочного процесса, необходимо более обширное изучение параметров в динамике, что проводится исследовательской группой по настоящее время.

Наряду с функционально-физическими показателями в видах спортивной борьбы, одним из важнейших элементов тренировочной деятельности спортсменов является контроль за технико-тактической подготовкой в условиях соревнований, что также, безусловно, относится к спектру задач научно-методического обеспечения тренировочного и соревновательного процессов. Согласно календарному плану реализации научного проекта, члены исследовательской группы провели

анализ технической подготовленности участников турнира сильнейших спортсменов по казах курес «Дала қырандары» и Кубка Республики Казахстан, которые входят в состав национальной сборной команды Республики Казахстан по казах курес.

Турнир сильнейших спортсменов по казах курес, который состоялся в г. Астане 17 декабря 2023 года, проводился среди 8 лучших спортсменов в восьми весовых категориях (55, 60, 66, 74, 82, 90, 100, +100).

Соревнования проводились по олимпийской системе без утешительных встреч с участием 64 спортсменов из различных регионов Казахстана. Анализ технической подготовленности был проведен по видеозаписям соревновательных встреч (56 встреч) после регистрации всех действий, оцененных судьями.

Анализ технической подготовленности показал, что наибольшее количество оценок было дано за броски через бедро 14 (в весе до 66 кг 5 раз, в весе до 90 кг 4 раза) 13 раз были оценены броски прогибом (в весе до 82 кг 5 раз) и выведение из равновесия (100 кг 3 раза), броски подхватом передней и задней подножкой по 4 раза. Эффективный бросок «обвивом» на этих соревнованиях не был применен (таблица 3).

Таблица 3 – Вариативность оценок за технические действия (17.12.2024 г., г. Астана)

| Весовая категория, кг | Техническое действие | | | | | | | | | всего |
|-----------------------|----------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------|----------------|------------------|-----------------|--------------------------------|------------|
| | Бросок через бедро | Бросок через спину | Бросок передней подножкой | Бросок задней подножкой | Бросок подсеечкой | Бросок зацепом | Бросок подхватом | Бросок прогибом | Бросок выведение из равновесия | |
| 55 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 2 | 1 | 2 | 8 |
| 60 | 1 | 1 | 2 | - | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 66 | 5 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | 8 |
| 74 | 1 | - | - | 1 | 2 | 1 | - | 1 | 1 | 7 |
| 82 | 1 | - | - | 2 | - | 3 | 2 | 5 | - | 13 |
| 90 | 4 | 1 | - | - | 1 | 2 | 2 | - | 2 | 12 |
| 100 | 1 | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | 3 | 10 |
| +100 | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 8 |
| Σ | 14 | 5 | 4 | 4 | 6 | 12 | 8 | 13 | 12 | 78 |
| x | 2 | 0,6 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 2,0 | 1,6 | 1,9 | 1,7 | 9,8 |
| S | 1,7 | 0,7 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 0,5 | 1,5 | 0,8 | 2,3 |

Исследуя применение технических действий в течении встречи, мы пришли к заключению, что наибольшее количество приемов было оценено в конце встречи: 6 мин – 18 раз; 5 мин – 16 раз; 2 мин – 15 раз; 3 мин – 12 раз;

1 и 4 минуты – 10 раз. Полученные результаты позволяют нам говорить о жесткой конкуренции равных партнеров и их хорошей функциональной подготовленности к этому турниру (таблица 4).

Таблица 4 – Количество оцененных технических действий по минутам (17.12.2024 г., г. Астана)

| Весовая категория, кг | Время встречи, мин | | | | | | Всего |
|-----------------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 (белдесу) | |
| 55 | 4 | - | - | 2 | - | 2 | 8 |
| 60 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | - | 12 |
| 66 | - | 1 | 1 | - | 2 | 4 | 8 |
| 74 | - | 3 | 1 | - | - | 3 | 7 |
| 82 | - | 2 | 2 | 3 | 5 | 1 | 13 |
| 90 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| 100 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 |
| +100 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 8 |
| Σ | 10 | 15 | 12 | 10 | 16 | 18 | 78 |
| x | 1,8 | 2,1 | 1,9 | 2,0 | 2,7 | 2,1 | 9,8 |
| S | 1,2 | 1,0 | 0,8 | 1,2 | 1,4 | 1,1 | 2,3 |

Заключение. На основании данных результатов проведенных исследований можно утверждать, что:

- наиболее значимыми разделами комплексного контроля спортсмены по казах курес считают медико-биологический и психологический, в связи с редким применением этих разделов в практике спортивной деятельности по казах курес, что подтверждает необходимость обеспечения национальных сборных команд специалистами по спортивной психологии и проведения систематических медико-биологических обследований, данные которых будут в доступной форме интерпретированы для тренерских коллективов;

- апробированные методики по оценке общей физической подготовленности, уровня технической подготовленности, а также применение приборов по оценке функционально-физических показателей в ходе тренировочной деятельности, таких как анализатор состава тела «Танита», кардиодатчики «Polar H10», информативны и практически применимы в казах курес в ходе тренировочно-соревновательной деятельности и доступны для интерпретации данных тренерским коллективам и спортсменам;

- объективный и систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов,

- особенно ведущих, позволит оперативно оценивать состояние технико-тактической подготовки и более эффективно совершенствовать индивидуальное мастерство спортсменов;

- для получения объективных данных об уровне физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в казах курес, необходимо систематически проводить измерение антропометрических данных; тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности. Регулярное проведение вышеперечисленных обследований, позволит вносить своевременные коррективы в программу подготовки;

- педагогические методики контроля с персонифицированным подходом в казах курес будут востребованы при внедрении новых разработок оценки результатов тренировочного процесса и соревновательных действий в практику подготовки спортсменов высокой квалификации для получения оперативной и объективной информации о состоянии организма и эффективности проделанной работы;

Проведенный ряд исследований позволил решить поставленные задачи, достигнув поставленную цель исследования в данной научной статье.

Информация о финансировании. Статья выполнена в рамках проекта грантового финансирования по научным и (или) научно-техническим проектам на 2023-2025 годы Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (ИРН AP19678269) «Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов казах курес с применением персонифицированного подхода».

Список литературы

- 1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года №251 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023–2029 годы». <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251> (дата обращения: 04.09.2023).
- 2 Ескерткіш орната бергеннен гөрі, спорт нысандарын салған жөн. - Текст: электронный // Egemen.kz: [сайт]. – URL: <https://egemen.kz/article/327592-eskertish-ornata-bergennen-gori-sport-nysandaryn-salghan-dgon-%E2%80%93-prezident> (дата обращения: 20.09.2023).
- 3 Зубкова А.В., Абалян А.Г., Долматова Т.В., Фомиченко Т.Г., Шестаков М.П. Зарубежный опыт организации научно-методического обеспечения спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №1. – С. 76-78.
- 4 Брюсов Г.П., Крючков А.С., Хоронюк С.Л., Шиян В.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов сборных команд России: вчера, сегодня, завтра // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №6. – С. 12-14.
- 5 Naureen Z., Perrone M., Paolacci S., Enrico Maltese P., Dhuli K., Kurti D., Dautaj A., Miotto R., Casadei A., Fioretti B., Beccari T., Romeo F., Bertelli M. Genetic test for the personalization of sport training // Acta Biomed. – 2020. - Vol. 91 (13-S): e2020012. DOI: 10.23750/abm.v91i13-S.10593.
- 6 Kodama S., Saito K., Tanaka S., et al. Cardiorespiratory fitness as a quantitative predictor of all-cause mortality and Genetic test for the personalization of sport training 11 cardiovascular events in healthy men and women: a meta-analysis // JAMA. – 2009. – №301 (19). – pp. 2024–2035 DOI: 10.1001/jama.2009.681.
- 7 Верхошанский И. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М: Сов. спорт, 2013. – 216 с.
- 8 Karminčić, H., Tocilj, Z., Uljević, O., Erceg, M. Lactate profile during Greco-Roman wrestling match // Journal of Sports Science and Medicine. – 2015. – №8. - pp. 17–19.
- 9 Sybil M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply // Journal of Physical Education and Sport (JPES). - 2015. - №15 (2). – Art 35. - pp. 225-228. DOI:10.7752/jpes.2015.02035.
- 10 Шепетюк М.Н., Мырзабасынов 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. – 2023. –№4(74). – С. 138-144.
- 11 Шепетюк М.Н. // Теория и методика спортивной борьбы: учебное пособие. – Изд. 2-е. – Алматы. - 2020. – 362 с.
- 12 Андрущишин И.Ф. Тестирование и контроль в подготовке спортсменов: методические рекомендации. – Алматы, 2011. – 30 с.
- 13 Профессиональный электронный анализатор состава тела Tanita MC-780 MAP (со штативом). <https://tanita-ua.com/item/professionalnyie-elektronnyiy-analizator-sostava-tela-tanita-mc-780-map-so-shtativom-7398> (дата обращения 20.10.2024).
- 14 Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2014. – 264 с.
- 15 Henriksen A., Johansson J., Hartvigsen G., Grimsgaard S., Hopstock L. Measuring Physical Activity Using Triaxial Wrist Worn Polar Activity Trackers: A Systematic Review // International Journal of Exercise Science. – 2020. – №13(4). – pp. 438-454.
- 16 Петухов Р.Н. Применение современных устройств мониторинга состояния спортсменов в подготовке велогонщиков-любителей // Молодой ученый. – 2016. – № 15 (119). – С. 425-427. URL: <https://moluch.ru/archive/119/32967/>.

References

- 1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 28 marta 2023 goda №251 «Ob utverzhenii Konceptii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan na 2023–2029 gody». <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251> (data obrashhenija: 04.09.2023).
- 2 Eskertkish ornata bergennen geri, sport nysandaryn salghan zhen. - Tekst: jelektronnyj // Egemen.kz: [sajt]. – URL: <https://egemen.kz/article/327592-eskertish-ornata-bergennen-gori-sport-nysandaryn-salghan-dgon-%E2%80%93-prezident> (data obrashhenija: 20.09.2023).
- 3 Zubkova A.V., Abaljan A.G., Dolmatova T.V., Fomichenko T.G., Shestakov M.P. Zarubezhnyj opyt organizacii nauchno-metodicheskogo obespechenija sportsmenov vysokoj kvalifikacii // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2021. – №1. – S. 76-78.
- 4 Brjusov G.P., Krjuchkov A.S., Horonjuk S.L., Shijan V.V. Nauchno-metodicheskoe obespechenie podgotovki sportsmenov sbornyh komand Rossii: vchera, segodnja, zavtra // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2023. – №6. – S. 12-14.
- 5 Naureen Z., Perrone M., Paolacci S., Enrico Maltese P., Dhuli K., Kurti D., Dautaj A., Miotto R., Casadei A., Fioretti B., Beccari T., Romeo F., Bertelli M. Genetic test for the personalization of sport training // Acta Biomed. – 2020. - Vol. 91 (13-S): e2020012. DOI: 10.23750/abm.v91i13-S.10593.
- 6 Kodama S., Saito K., Tanaka S., et al. Cardiorespiratory fitness as a quantitative predictor of all-cause mortality and Genetic test for the personalization of sport training 11 cardiovascular events in healthy men and women: a meta-analysis // JAMA. – 2009. – №301 (19). – pp. 2024–2035 DOI: 10.1001/jama.2009.681.

- 7 Verhoshanskij I. Osnovy special'noj silovoj podgotovki v sporte. – M: Sov. sport, 2013. – 216 s.
- 8 Karminčić, H., Tocilj, Z., Uljević, O., Erceg, M. Lactate profile during Greco-Roman wrestling match // Journal of Sports Science and Medicine. – 2015. – №8. - pp. 17–19.
- 9 Sybil M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply // Journal of Physical Education and Sport (JPES). - 2015. - №15 (2). – Art 35. - pp. 225-228. DOI:10.7752/jpes.2015.02035.
- 10 Shepetjuk M.N., Myrzabosynov E.K., Ten A.V., Myrzaev M.O., Tuebaeva L.T. Problemy i perspektivy nauchno-metodicheskogo obespechenija trenirovochnogo processa sportsmenov kazah kures v Kazahstane // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2023. –№4(74). – S. 138-144.
- 11 Shepejuk M.N. // Teorija i metodika sportivnoj bor'by: uchebnoe posobie. – Izd. 2-e. – Almaty. - 2020. – 362 s.
- 12 Andrushhishin I.F. Testirovanie i kontrol' v podgotovke sportsmenov: metodicheskie rekomendacii. – Almaty, 2011. – 30 s.
- 13 Professional'nyj jelektronnyj analizator sostava tela Tanita MC-780 MAP (so shtativom). <https://tanita-ua.com/item/professionalnye-elektronnyy-analizator-sostava-tela-tanita-mc-780-map-so-shtativom-7398> (data obrashhenija 20.10.2024).
- 14 Karpenko L.A., Rumba O.G. Teorija i metodika fizicheskoj podgotovki v hudozhestvennoj i jesteticheskoj gimnastike: uchebnoe posobie. – Moskva: Sovetskij sport, 2014. – 264 s.
- 15 Henriksen A., Johansson J., Hartvigsen G., Grimsgaard S., Hopstock L. Measuring Physical Activity Using Triaxial Wrist Worn Polar Activity Trackers: A Systematic Review // International Journal of Exercise Science. – 2020. – №13(4). – pp. 438-454.
- 16 Petuhov R.N. Primenenie sovremennyh ustrojstv monitoringa sostojanija sportsmenov v podgotovke velogonshhikov-ljubitelej // Molodoj uchenyj. – 2016. – № 15 (119). – S. 425-427. URL: <https://moluch.ru/archive/119/32967/>.

| | | |
|---|--|--|
| <p>Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)</p> <p>Кулбаев Айбол Тиналович - PhD, қауымдастырылған профессор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан, e-mail: shirganak_aibol@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-8239-0599</p> | <p>Автор для корреспонденции (первый автор)</p> <p>Кулбаев Айбол Тиналович - PhD, ассоциированный профессор, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан, e-mail: shirganak_aibol@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-8239-0599</p> | <p>The Author for Correspondence (The First Author)</p> <p>Kulbayev Aibol Tinalovich - PhD, Associate Professor, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan, e-mail: shirganak_aibol@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-8239-0599</p> |
|---|--|--|