

¹Есиркепов Ж.М., ²Мұхиддинов Е., ³Айдаров Б.Ж.,
⁴Битабаров Е.А., ⁵Қуатбеков Ш.Н.

¹Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан

²Қазақ Ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

³Қ.А. Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан

⁴Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан

⁵Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда, Қазақстан

ҚАЗАҚ КҮРЕСІ БАЛУАНДАРЫНЫҢ БАСТАПҚЫ ДАЯРЛЫҚ КЕЗЕҢІНДЕГІ ӘДІС-ТӘСІЛДІК ДАЯРЛЫҚ ӘДІСТЕМЕСІН ЗАМАНАУИ ТАЛАПТАРДЫ ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП ЖАҢҒЫРТУ

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Мұхиддинов Ерғали, Айдаров Бақытжан Жұмадуллаұлы,
Битабаров Ермек Абдимажитович, Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы

Қазақ күресі балуандарының бастапқы даярлық кезеңіндегі әдіс-тәсілдік даярлық әдістемесін заманауи талаптарды ескере отырып жаңғырту

Аңдатпа. Бұл мақалада жасөспірім қазақ күресі балуандарының бастапқы даярлық кезеңіндегі әдіс-тәсілдік даярлық әдістемесін заманауи талаптарды ескере отырып жаңғырту мәселесі қарастырылады. Зерттеудің мақсаты - жасөспірім балуандарды қазіргі заманғы талаптарды ескере отырып, бастапқы дайындық кезеңінде әдіс-тәсілдік дайындық әдістемесін оңтайландыру. Қазақ күресі бойынша зерттеу жұмыстары мен отандық ғалымдардың еңбектеріне шолу жасау, қазақ күресін дамытудағы жетістіктер мен кемшіліктерге салыстырмалы түрде жан-жақты талдау жүргізу. Зерттеу міндеттері - қазақ күресінен бастапқы дайындық кезеңіндегі жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттерін жіктеу; қазақ күресіндегі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің реттілігін анықтау; бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән қателіктердің түрлерін айқындау; қазақ күресіне мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарын жіктеу. Сонымен қатар, қазақ күресінен бастапқы дайындық кезеңіндегі жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттері мен мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындары алғаш рет жіктеліп, ертүрлі бағыттағы ойындардағы жаттығу жүктемесінің көрсеткіштері, бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән қателіктің жиі кездесетін құрамы, қазақ күресіндегі негізгі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің және әдістердің базалық құрамдас бөліктерін үйретудің реттілігі, тәжірибе кезеңінде қазақ күресінен жасөспірім балуандардың дене дайындық көрсеткіштерінің өзгерісі зерттеліп, нәтижелері көрсетілді. Жасөспірім балуандардың әдіс-тәсілдік әрекеттерін жетілдіру бағытында үздік спортшылар мен білікті жаттықтырушылардың қатысуымен сараптамалық бағалау жүргізіліп, 10 әдістің негізгі қимыл бөліктерін үйретудің реттілігін анықтау әдістемесі ұсынылды.

Түйін сөздер: қазақ күресі, әдіс, балуан, ұлттық спорт, қимыл-қозғалыс ойындары.

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Мұхиддинов Ерғали, Айдаров Бақытжан Жұмадуллаұлы,
Битабаров Ермек Абдимажитович, Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы

Модернизация методики технико-тактической подготовки борцов казах куреси на этапе начальной подготовки с учетом современных требований

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема модернизации методики технической и тактической подготовки юных борцов по казахской борьбе на этапе начальной подготовки с учётом современных требований. Цель исследования - оптимизация методики технической и тактической подготовки юных борцов на начальном этапе с учётом актуальных тенденций и требований современного спорта. Проведён обзор научных исследований и трудов отечественных учёных по казахской борьбе, выполнен сравнительный анализ достижений и недостатков в развитии данного вида спорта. Задачи исследования включают: классификацию технических действий юных борцов на этапе начальной подготовки; определение последовательности освоения и совершенствования технических приёмов в казахской борьбе; выявление типов ошибок, характерных для двигательных действий борцов начального этапа; классификацию специализированных подвижных игр, направленных на развитие навыков казахской борьбы. Впервые были классифицированы технические действия юных борцов на этапе начальной подготовки и специализированные подвижные игры, определены параметры тренировочных нагрузок в различных типах игр, типичные ошибки, присущие двигательным действиям начинающих спортсменов, а также последовательность освоения и совершенствования базовых элементов технических приёмов. В ходе эксперимента исследована динамика показателей физической подготовленности юных борцов по казахской борьбе, представлены результаты. С участием ведущих спортсменов и квалифицированных тренеров проведена экспертная оценка, в ходе которой разработана методика определения последовательности обучения основным элементам 10 приёмов для совершенствования технических и тактических действий юных борцов.

Ключевые слова: казахская борьба, приём, борец, национальный спорт, подвижные игры.

Yessirkepov Zhandos, Mukhiddinov Yergali, Aidarov Bakytzhan, Bitabarov Yermek, Kuatbekov Sherizat
Modernization of the methodology for technical and tactical training of kazakh kuresi wrestlers at the initial stage of preparation in accordance with contemporary requirements

Abstract. This article examines the issue of modernizing the methodology of technical and tactical training of young Kazakh wrestling athletes at the initial training stage, taking into account modern requirements. The purpose of the study is to optimize the methodology of technical and tactical preparation of young wrestlers at the initial stage in accordance with current trends and demands of modern sports. A review of research works and publications by domestic scholars on Kazakh wrestling was conducted, along with a comparative analysis of achievements and shortcomings in the development of this sport. The objectives of the study include: classifying the technical actions of young wrestlers at the initial training stage; determining the sequence of mastering and improving technical techniques in Kazakh wrestling; identifying types of errors typical for the motor actions of beginner wrestlers; and classifying specialized movement games aimed at developing Kazakh wrestling skills. For the first time, the technical actions of young wrestlers and specialized movement games at the initial training stage were classified; parameters of training loads in various types of games were determined; typical errors characteristic of beginner athletes' motor actions were identified; and the sequence of mastering and improving the basic elements of technical techniques was established. During the experimental phase, the dynamics of the physical fitness indicators of young Kazakh wrestlers were studied, and the results were presented. With the participation of leading athletes and qualified coaches, an expert assessment was conducted, resulting in the development of a methodology for determining the sequence of teaching the main elements of ten techniques to improve the technical and tactical actions of young wrestlers.

Key words: kazakh wrestling, technique, wrestler, national sport, movement games.

Кіріспе. Қазіргі жоғарғы спорттағы әдіс-тәсілдік әрекеттердің даму қарқыны көз ілеспес жылдамдықпен өсіп, әлемдік спорттағы жетістіктерді түбегейлі жаңартуға ықпал етуде. Өйткені, бүгінгі жаңа әдіс келесі жарыста ескіріп қалуда. Қазіргі әлемдік жаһандану үдерісінде әрбір спортшы бәсекеге қабілетті болмаса, жоғары нәтижеге жете алмайтындығы белгілі. Спорттық іс-әрекеттердің мұндай жоғары қарқынмен дамуы ғылымның соңғы жетістіктері мен үздіксіз ізденістің нәтижесінде жүзеге асады. Жаңару мен жаңғыру - барлық салада үздіксіз жүретін үдеріс. Қазіргі жаңа Қазақстан жағдайында дене шынықтыру мен спорт саласында ауқымды реформалар жүзеге асырылып, ескі сүрлеуден арылу мен тиімді басқару механизмдерін енгізу бағытында батыл қадамдар жасалуда. Қазақ спортындағы маңызды жаңалықтардың бірі - ұлттық спорт түрлерінің Олимпиадалық спорт түрлерімен қатар басымдыққа ие болуы. Бұл үдеріс 16.06.2025 ж. «Дене шынықтыру және спорт» туралы заңға енгізілген толықтырулар мен өзгерістерде нақты көрсетілген [1]. Бұл заңнамалық өзгерістер ұлттық спорт түрлерін жоғары жетістіктер спорты ретінде тануға жол ашады. Ұлттық спорт түрлерінің ішінде қазақ күресі ерекше орын алатындығы белгілі. Сондай-ақ, қазақ күресінің ЮНЕСКО-ның материалдық емес тізіміне енгізілуі - бұл қазақ күресінің әлемдік деңгейде мойындалып, халықаралық рухани-мәдени кеңістікте насихатталуының жарқын дәлелі. Мұндай биік мәртебе қазақ күресінің Бүкіләлемдік ұйым тарапынан қорғалатын ұлттық құндылық ретінде танылуын толық айқындайды.

Бүгінде Қазақстан Республикасының Қазақ күресі федерациясы тарапынан ұлттық күресті Олимпиадалық спорт түрлерінің қатарына енгізу бағытында ауқымды жұмыстар атқарылып, мемлекеттік деңгейде кешенді бағдарламалар жүзеге асырылуда. Республиканың барлық өңірінде «Жас барыс» турнирінен бастап, «Қазақстан барысы», «Еуразия барысы», «Әлем барысы» және т.б. түрлі республикалық және халықаралық деңгейдегі жарыстардың жүйелі түрде өткізілуі қазақ күресінің қарқынды дамуына ықпал етуде. Бұдан басқа, қазақ күресін дамыту мақсатында жоғары оқу орындарының арасында тұңғыш рет Астана қаласындағы Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясының профессор-оқытушылары «Қазақ күресі бойынша спортшылардың оқу-жаттығу процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету» жобасы аясында 6В11503 - «Qazaq Kuresi бойынша педагог-жаттықтырушы» білім беру бағдарламасын әзірлеп, 2023-2024 оқу жылынан бастап талапкерлер қабылдауды бастады. Қазіргі таңда бұл білім беру бағдарламасында 64 студент білім алуда [2]. Бұл қазақ күресінен білікті педагог-жаттықтырушыларды дайындау бағытында атқарылған ауқымды жұмыс болып саналады. Алдағы уақытта бұл білім беру бағдарламасын аяқтаған білім алушылар еліміздегі ұлттық күрестің дамуына елеулі үлес қосатындығы сөзсіз.

Қазақ күресін дамыту - қазақ халқының ұлттық құндылықтары мен мәдени-рухани мұрасын сақтауға бағытталған ең маңызды міндеттердің бірі болып саналады. Қазақ күресін Олимпиадалық деңгейге көтеру үшін спорт саласының ғалымдары мен жетекші мамандар тарапынан тың ізденістер жүргізіліп, ережелері

мен әдіс-тәсілдеріне ұлттық сипаттағы өзгерістер енгізіліп, әдістемесін жетілдіру бүгінгі күннің ең өзекті мәселесі. Бұл жөнінде профессор Е.Мұхиддинов: «Қазіргі қазақ күресінің әдіс-тәсілдеріне жапонның «джудо» күресінен енген құрамдас бөліктердің болуы, қазақ күресінің ұлттық сипатын жою қаупін тудыруы мүмкін», - деген мәселені жиі көтеріп жүр [3]. Бұл мәселеге отандық ғалымдар мен жетекші мамандар ұлттық күрестің ерекшеліктері мен төл табиғатын сақтап қалуға айырықша мән беріп, ғылыми-әдістемелік тұрғыдан дамыту бағытындағы ғылыми-зерттеу жұмыстарын үздіксіз жүргізуі қажет деп санаймыз.

Жоғары білікті балуандарды даярлаудың тиімділігін арттыру үшін жаттығу әдістемесін жүйелі түрде жетілдіріп отыру керек. Бұл бағытта зерттеу жұмыстарын жүргізген отандық ғалымдар - Д.Н.Азербасев [4], З.Кудериев және басқалар [5], Д.Бекбосынов [6], Н.Сыдықов [7], А.Касенов пен Б.Нұртасов [8], Ж.С.Айбатыров және басқалар [9] ғылыми еңбектерінде қазақ күресінің қазіргі таңдағы өзекті мәселелерін жан-жақты қарастырған. Ал, Е.Алимханов [10, 11], Е.Мұхиддинов [12, 13], К.Р.Байдосов [13] оқу және оқу-әдістемелік құралдарын әзірлеп, жас жаттықтырушылардың кәсіби қызметінде қолдануға ұсынған. Алайда, бұл оқу құралдарының мазмұны мен жарыс ережелері қазіргі қазақ күресінің жаңартылған талаптарына толық сәйкес келмейтіндіктен, оларды заманауи бағытта қайта өңдеп, ғылыми-әдістемелік тұрғыдан жетілдіру қажет.

Біз соңғы он жылдықта отандық ғалымдар мен жетекші мамандардың қазақ күресін дамыту мақсатында бірқатар ізденістер жүргізіп, ұлттық күрестің теориялық және практикалық негіздерін жетілдіруге бағытталған зерттеу жұмыстарына терең талдаулар жасадық. Олардың ішінде: қазақ күресіндегі жаттығу кезеңдерінің ерекшеліктері, жарыстарды ұйымдастыру мен өткізудің ғылыми-әдістемелік негіздері, жарыс регламентіне өзгерістер енгізу мәселелері жан-жақты қарастырылған [15-18]. Сондай-ақ, жасөспірім балуандарды қазақ күресіне дайындау әдістемесіне [19, 20], жоғары білікті балуандарды даярлау әдістемесін жетілдіруге [21-24], қазақ күресінен кәсіби спортшыларды даярлаудың психологиялық аспектілеріне [21], спортшының моральдық-ерік-жігері мен психологиялық қасиеттерін тәрбиелеу мәселелеріне [21-23] арналған зерттеу жұмыстары жүргізілген. Сонымен қатар, балуандардың оқу-жаттығу үдерісін ғылыми-әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз ету мәселелерін [24], қазақ күресінің спортшылардың функционалдық жағдайына және жаттығулардың физиологиялық әсерін

зерттеу бағытында тың идеялар мен ғылыми тұжырымдар ұсынылған [25-27]. Бұл зерттеу нәтижелері отандық және шетелдік ғылыми басылымдарда жарияланып, ұлттық күрестің әдіс-тәсілдерін ғылыми тұрғыдан жетілдіруге, ұлттық сипатын нығайтуға өзіндік үлесін қосуда. Е.Қ.Мырзабосынов қазақ күресі балуандарының әдіс-тәсілдік дайындығын жетілдіруге бағытталған кешенді зерттеулер жүргізіп, диссертациялық еңбек жазды [28]. Алайда, оның ғылыми еңбегінде жасөспірім балуандардың әдіс-тәсілдік дайындығына жеткілікті назар аударылмаған. Қазіргі қазақ күресінде жаттығулар мен күрес үдерісі жылдамдыққа және белсенді болуға негізделіп, үздіксіз шабуылдау әрекеттеріне басымдық берілуде. Бұл балуандардан әдіс-тәсілдік әрекеттерді орындауда тез шешім қабылдап, шабуылдаудың белгілі бір үйлесімді әдістерін қолдануды талап етеді. Алайда, жасөспірім балуандарды даярлауды жетілдіру әдістемесін жаңғырту жұмыстарына әлі де толыққанды зерттеу жүргізілмегендіктен қазіргі қолданыстағы әдіс-тәсілдік дайындықтың әдістемесінде қазақ күресінің ұлттық ерекшеліктеріне, жасөспірім балуандарды дайындау әдістемесіне жеткілікті көңіл бөлінбей келеді. Бұл біздің зерттеу жұмысымыздың өзектілігін айқындайды

Зерттеудің мақсаты - жасөспірім қазақ күресі балуандарын қазіргі заманғы талаптарды ескере отырып, бастапқы дайындық кезеңінде әдіс-тәсілдік дайындық әдістемесін оңтайландыру.

Зерттеу міндеттері:

1. Қазақ күресінен бастапқы дайындық кезеңіндегі жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттерін жіктеу.

2. Қазақ күресіндегі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің реттілігін анықтау.

3. Бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән жиі кездесетін қателіктердің құрамын айқындау.

4. Қазақ күресіне мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарын топтастыру.

Материалдар мен әдістер. Біздің жұмысымызда қойылған мәселені шешу үшін келесі зерттеу әдістері қолданылды: Соңғы 5 жылдағы отандық және шетелдік басылымдарда жарияланған ғылыми мақалалар талданды. Қазақ күресінен оқу және оқу-әдістемелік құралдарын баспадан шығарған ғалымдардың (П.Ф.Матушак пен Е.М. Мухиддинов (1995ж.), Е.Алимханов (2004 ж.), Е.Мұхиддинов (2012ж.) еңбектеріндегі балуандарды әдіс-тәсілдік даярлау әдістемелеріне талдау жасалды. Бұл ғалымдардың еңбектеріндегі әдістемелік материалдарды қазіргі қазақ күресіне

лайықтап жаңарту қажеттілігі айқындалды. Сонымен қатар, педагогикалық бақылау, жоспарлау және басқару әдісі, математикалық өңдеу әдістері қолданылды. Қазақ күресіндегі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің реттілігін анықтау бойынша республикадағы қазақ күресі жоғары қарқынмен

дамып келе жатқан оңтүстік аймағындағы Шымкент қаласы, Түркістан, Қызылорда, Алматы облыстарының білікті жаттықтырушыларынан және үздік спортшыларынан сұхбат алынып, сауалнама жүргізілді. Деректер 1-кестеде беріледі.

Кесте 1 - Сұрақ-жауаптарға, сауалнамаға қатысқан жаттықтырушылардың біліктілігі мен спортшылардың спорттық дәрежелері туралы деректер.

№	Аймақ атауы	Саны	Жаттықтырушылардың біліктілігі / спортшылардың спорттық дәрежесі	Саны
Білікті жаттықтырушылар (n=39)				
1	Түркістан облысы	10	ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы	2
			ҚР Жоғары санатты жаттықтырушы	8
2	Қызылорда облысы	9	ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы	1
			ҚР Жоғары санатты жаттықтырушы	8
3	Алматы облысы	12	ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы	3
			ҚР Жоғары санатты жаттықтырушы	9
4	Шымкент қаласы	8	ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы	2
			ҚР Жоғары санатты жаттықтырушы	6
Үздік спортшылар (n=42)				
1	Түркістан облысы	13	ҚР еңбек сіңірген спорт шебері	1
			ҚР ХДСШ және ҚР спорт шебері	3/9
2	Қызылорда облысы	10	ҚР еңбек сіңірген спорт шебері	-
			ҚР ХДСШ және ҚР спорт шебері	3/7
3	Алматы облысы	9	ҚР еңбек сіңірген спорт шебері	2
			ҚР ХДСШ және ҚР спорт шебері	2/5
4	Шымкент қаласы	10	ҚР еңбек сіңірген спорт шебері	1
			ҚР ХДСШ және ҚР спорт шебері	3/6

Зерттеу жұмысы Түркістан қаласындағы Ө.Нұрмаханов атындағы облыстық №1 Олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектебінің (ОРМБЖСМ) базасында қазақ күресімен шұғылданатын жасөспірім балуандарға жүргізілді. Тәжірибе барысында бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән қателіктердің жиі кездесетін құрамы анықталды. Қазақ күресінің негізгі әдістерін үйретудің реттілігі бойынша сарапшылардың берген пікірлерінің көрсеткіштеріне талдау жасалды. Қазақ күресіне мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарына алғаш рет жіктеу жүргізілді. ОРМБЖСМ-де тәжірибелік (n=18) және бақылау (n=20) топтары құрылды. Педагогикалық тәжірибенің басында және соңында (баллмен) қазақ күресіндегі жасөспірім

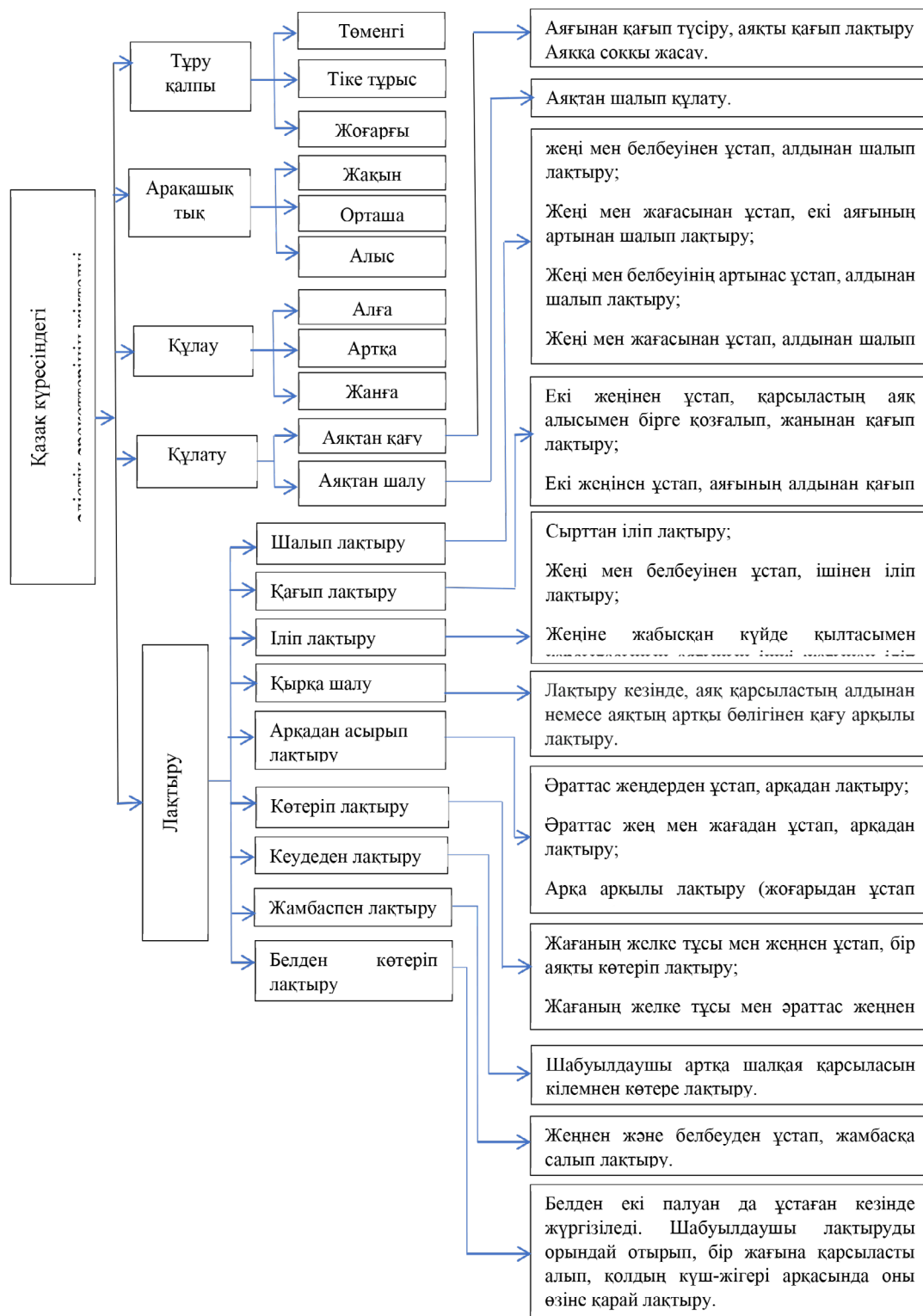
балуандардың қимыл-әрекеттерінің орындалуына сараптамалық бағалау жасалды. Тәжірибеге 14-15 жас аралығындағы жасөспірім балуандар қатысты. Тәжірибелік жұмыс 06.01.-06.07.2025 ж. аралығында жүргізілді.

Жасөспірім балуандардың дене дайындық көрсеткіштерінің бүкіл кешені бойынша мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындары оң статистикалық маңызды ауысуларға ($p < 0,05$) ықпал ететіні анықталды.

Нәтижелер. Жаттықтырушылардан алынған сауалнама нәтижелері мен жасөспірім балуандардың оқу-жаттығу үдерісінің бәсекеге қабілеттілігін педагогикалық бақылау барысында олардың бастапқы дайындық кезеңінде меңгерілген базалық әдіс-тәсілдер туралы түсінігін барынша арттырып, үздіксіз жаттыққанда ғана жоғары жетістікке жетуге болатындығын

жете түсінуге мүмкіндік берді. 1-суретте қазақ күресінен бастапқы дайындық кезеңіндегі

жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттерінің жіктелуі көрсетілген.



Сурет 1 - Қазақ күресінен бастапқы дайындық кезеңіндегі жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттерінің жіктелуі, (Ескерту: сурет авторлармен құрастырылды)

Қазіргі таңда жасөспірім балуандарды әдіс-тәсілдік тұрғыдан даярлаудың қолданыстағы жүйесін барынша жетілдіру қажет. Онда қандай элементтерді үйретуге басымдық беру керектігін анықтау үшін қазақ күресінде бастапқы үйретудің мазмұнын ғылыми тұрғыда зерттеуді қажет етеді.

Осы мәселені жетілдіру бағытында үздік спортшылар (n=42) мен білікті жаттықтырушылардың (n=39) қатысуымен сараптамалық бағалау жүргіздік. Ол мамандарға 10

қабылдау әдістерінің негізгі құрамдас бөліктерін үйретудің реттілігін анықтау ұсынылды.

Жаттықтырушылар мен спортшылардың сауалнама бойынша жауаптарын талдау барысында зерттелетін негізгі қимыл бөліктерінің байланысы мен өзара әрекеттесуіне негізделген қазақ күресінде көпжылдық спорттық жетілдірудің бастапқы кезеңінде базалық негіздерін үйретудің тиімді реттілігін анықтауға мүмкіндік туды. Ол 2-кестеде көрсетілген.

Кесте 2 - Қазақ күресі әдістерінің базалық негіздерін үйретудің реттілігі.

№	Әдіс атаулары	Базалық әдістің құрамына қосуға қолдау білдіргендер саны	Әдістерді үйрету реті
Үйретудің бірінші жылы			
1	Шалып лақтыру	79	1
2	Қағып лақтыру	77	2
3	Іліп лақтыру	76	3
Үйретудің екінші жылы			
1	Лақтыра жығу	75	4
2	Арқадан асырып лақтыру	73	5
3	Еңкейтіп лақтыру	74	6
4	Көтеріп лақтыру	71	7
Үйретудің үшінші жылы			
1	Кеудеден лақтыру	77	8
2	Жамбаспен лақтыру	80	9
3	Белден көтеріп лақтыру	78	10
Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды.			

Біз жасөспірім балуандарды бөле-жармай дайындықтың бастапқы үш жыл кезеңінде 10 әдісті игеруі керек екендігіне және әдіс-тәсілдік дайындық әдістерімен бір мезгілде сабақтастыра меңгеріп, оларды біртұтас әрекет ретінде қарастыру керек екендігіне көз жеткіздік.

Сараптама жүргізу кезінде үйлестіру коэффициентінің есептік мәні 0,88 құрағанын

назарға алуымыз тиіс. $P < 0,05$ болғандықтан, жүргізілген сараптама оң нәтиже көрсеткендігін байқаймыз. Бұл сараптаманың толық орындалғанын көрсетеді. Ал, сарапшылардың пікірлері бір-бірімен үйлесіп, толықтай келісілді. 3-кестеде қазақ күресінің негізгі әдістерін үйретудің реттілігі бойынша сарапшылардың пікірлерінің көрсеткіштері беріледі.

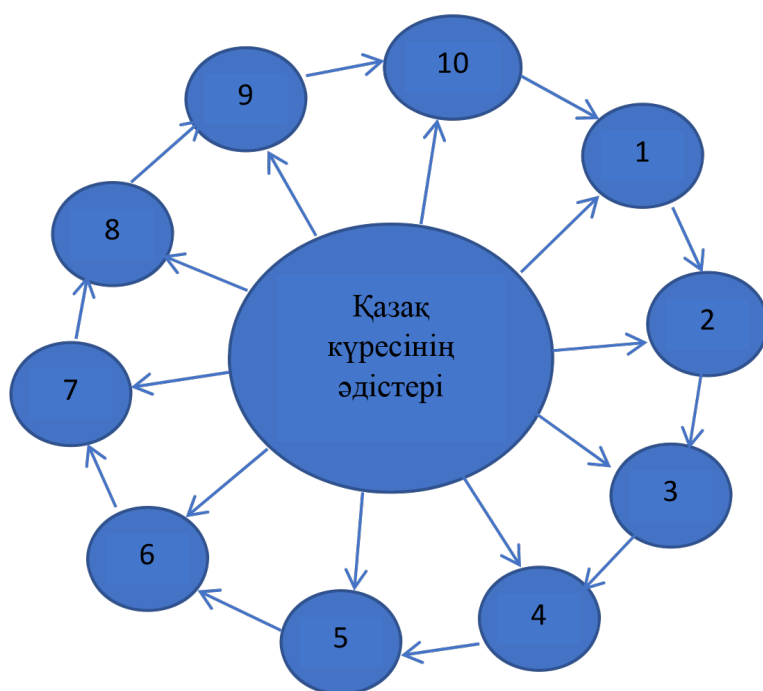
Кесте 3 - Қазақ күресінің негізгі әдістерін үйретудің реттілігі бойынша сарапшылардың пікірлерінің көрсеткіштері.

Сарапшылар	Жаттықтырушылар	Спортшылар
	Үйлестіру коэффициентінің есептік мәні	
Тұру қалпы	0,93	0,82
Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды.		

Талқылау. Білікті жаттықтырушылардың басым бөлігі негізгі әдістерді үйрету барысында кездесетін ұсақ қателіктерге баса мән беру керектігін алға тартады. Өйткені, жасөспірім балуандар әрбір әдіс-тәсілді орындағанда кейбір жас жаттықтырушылар жіберілген қателіктерді елеусіз қалдырады. Мұндай ұсақ қателіктерді елемеу, уақыт өте келе дағдыға айналып, әдіс-тәсілдерді автоматты түрде қате орындауға негіз болады. Мұндай мәселе оқу-жаттығу үдерісінде кездесіп тұратындығына назар аудару қажеттілігін атап өтеді.

Жасөспірім балуандарды бастапқы даярлау кезеңінде зерттелетін әдістердің реттілігін анықтаудың маңызы - белгіленген қимыл-қозғалыс түрлері мен олардың сабақтастығындағы өзара

байланысты болуына назар аударылуы тиіс. Өйткені, әрбір нақты жағдайда оңтайлы байланыстар мен өзара әрекеттесуге сәйкес келетін оқу материалын дәл табу қажет. 2-суретте қазақ күресінде негізгі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің реттілігі көрсетілген. 2-суретте көрсетілген сандардан меңгерілетін әдіс-тәсілдік әрекеттердің өзара байланысын көруге болады. Әдісті-тәсілді меңгеру үдерісінде бірқатар себептерге байланысты қимыл-қозғалыс құрылымында қателіктер пайда болуы мүмкін. Ол әдістік әлеуетті толық пайдалануға мүмкіндік бермейді. Ең бастысы барлық қателіктер бастапқы үйрету кезеңінде ескеріліп, оның дағдылы қателікке ұласып кетпеуіне жол бермеу керек.



Сурет 2 - Қазақ күресіндегі әдістерді меңгеру мен жетілдірудің реттілігі, (Ескерту: Шеңбер ішіндегі сандар арнайы қимыл-қозғалыс түрлерін білдіреді, олар өзара бағыт көрсеткішпен байланысады. Сурет авторлармен құрастырылды.)

Негізгі әдістерді келесі ретпен орындау ұсынылады (2-сурет): 1) шалып лақтыру; 2) қағып лақтыру; 3) іліп лақтыру; 4) лақтыра жығу; 5) арқадан асырып лақтыру; 6) еңкейтіп лақтыру; 7) көтеріп лақтыру; 8) кеудеден лақтыру; 9) жамбаспен лақтыру; 10) белден көтеріп лақтыру.

Ең ұсақ әдістік қателіктер мен дағдылар, күрделі жағдайларда қабылдау құрылымына кері әсер етеді. Зерттелетін жастағы оқу-жаттығу үдерісі барысындағы педагогикалық бақылауды

талдау нәтижесі жасөспірім балуандардың қимыл кезіндегі негізгі әдістерді орындауда кездесетін елеулі қателіктерді анықтап, талдауға мүмкіндік береді. Бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән қателіктің жиі кездесетін түрлері 4-кестеде көрсетіледі. Біз жүргізген педагогикалық бақылау көрсеткендей, барлық жаттықтырушылар жасөспірім балуандармен жаттығу өткізу барысында қателіктер жібермеуге тырысады. Бұл өз кезегінде қимыл-

әрекеттерді дұрыс әрі қатесіз орындауға мүмкіндік береді. Нәтижесінде әдіс-тәсілдерді қатесіз, таза орындауға дағды қалыптасады. Жаттығу кезінде қате үйретілген әрбір әдіс-тәсіл жарыстарда жеңіліске әкеліп, түрлі жарақаттар

алуға негіз болады. Сондықтан жаттықтырушы мен спортшы жаттығу үдерісінде ескермеген қателіктер жүйелі түрде жеңіліске бастайтынның білуі тиіс. Оны әрбір жарыс тәжірибесінен аңғаруға болады.

Кесте 4 - Бастапқы кезеңдегі жасөспірім балуандардың қимыл-әрекеттеріне тән жиі кездесетін қателіктердің түрлері.

№	Әдіс атаулары	Жиі кездесетін қателік түрлері
1	Шалып лақтыру	- шалатын аяққа салмақ түсірмей орындау; - шабуылдаушы аяқты тізеге тірмей қойылуы және тізенің бүгілуі қарсыласы аяқ үстінен оңай аттап өтеді; - жеңнен жағадан белбеуден күштеп тартудың жеткіліксіз болуы.
2	Қағып лақтыру	- балуан өзінің таяну аяғын қарсыластың екі аяғының ортасына қоя алмауы; - құлау қаупінен қорқады; - қарсыласын тепе-теңдіктен шығармай тәсілге кіру.
3	Іліп лақтыру	- итеру бағытының дұрыс болмауы; - тәсіл орындау кезінде шабуылдаушы аяқты әлсіз ілуі алға итермеу; - қимыл әрекетінің үйлесімінің жоқтығы.
4	Қырқа шалу	- қарсыласын жүргізбей орындау; - салмақ түсіп тұрған аяққа тәсіл орындау; - жеңнен тарту кезінде жеткіліксіз күш жұмсау; - тәсіл орындау барысында қарсыласы аяғына қырқа шалмай тұрып денесінің салмағын шалатын аяққа көшіріп қоюы.
5	Арқадан асырып лақтыру	- қарсыласын тепе-теңдіктен шығармай тәсілге кіру; - қарсыласына тығыз кірмей орындау; - тәсілге кіру кезінде тізені бүкпей қағу.
6	Орап лақтыру	- аяқты тығыз орамауы; - қарсыласының салмақ орталығын ораған аяғына түсірмеуі; - қарсыласты аяғының күшімен кілемнен жұлмай орындауы.
7	Көтеріп лақтыру	- кілемнен жұлған кезде кеудеге жеткіліксіз қысып ұстауы; - тізені терең бүкпей тәсілге кіру; - кеудемен қарсыластың салмақ орталығына кірмеуі - тізе жамбас кеуде күштерінің бірікпеуі.
8	Кеудеден лақтыру	- кілемнен жұл кезінде қарсыластың бөлінен жоғары ұстауы; - жамбаспен (ішпен) қағу кезінде кеудені лақтыру бағытына бұрмау; - тізені бүкпей тәсілге кіру; - қарсыласын толығымен кеудегі мінгізбеу.
9	Жамбаспен лақтыру	- қарсыласын кілемнен қағып көтере алмау; - қарсыласын тепе-теңдіктен шығармай тәсілге кіру; - қарсыласына жамбаспен тығыз кірмеуі.
10	Белден көтеріп лақтыру	- белден қапсыра қыспай тәсілге кіру; - кілемнен жұлмай орындау; - жамбаспен қағып көтермей белге күш түсу.
	Ескерту: кесте вторлармен құрастырылды.	

Осы бағыттағы ғылыми-әдістемелік еңбектерді және оқу-жаттығу тәжірибесін талдау нәтижелері жасөспірім балуандарды әдістік даярлаудың негізгі құралдары арнайы жаттығулар, қимыл-қозғалыс ойындары, сондай-ақ жекпе-жектің қарапайым түрлері болып табылатындығын көрсетті. Сонымен

қатар, қимыл-қозғалыс ойындары жасөспірім балуандардың болашақта қазақ күресінің әдістері мен қарапайым қимыл бөліктерін меңгеруге және жалпы дене дайындығын қалыптастыруға негіз қалап, шаршау мен жаттығуға деген қызығушылықтың төмендеуіне жол бермейтіндігі дәлелденді.

Күнделікті оқу-жаттығу үдерісінде қазақ күресіне мамандандырылған қозғалыс ойындарын белгілі бір педагогикалық мәселелерді шешуде тиімді пайдалануға болады. Ол өз кезегінде ойын материалдарын таңдауды жеңілдетеді. Бұл дайындық үдерісінде қазақ күресінің негізгі әдіс бөліктерін үйретуде және дене қасиеттерін дамытуда оң әсер етіп, үздік нәтижелер көрсетуге мүмкіндік береді.

Өртүрлі қимыл-қозғалысты қалыптастыру және дене қасиеттерін дамыту бағытында үйретудің ойын әдісі мен ойын қимылдарының әсерін зерттеу бойынша арнайы әдебиеттерді саралау дене қасиеттерін дамытуға және жетілдіруге, қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін меңгеруге бағытталған арнайы қимыл-қозғалыс ойындарды жүйелеуге мүмкіндік берді. Мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарының топтастыру 3-суретте көрсетіледі.



Сурет 3 - Қазақ күресіне мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарының топтасуы, (Ескерту: сурет авторлармен құрастырылды)

Алдын ала зерттеу барысында белгіленген оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудағы заңдылықтар жасөспірім балуандарды дайындықтың бастапқы кезеңінде 7-10 жас аралығындағы қазақ күресімен шұғылданғысы келетіндердің саны қарқынды өсіп келе жатқандықтан, осы спорт түрінің талаптары мен сұраныстарына жауап бермейтіндігін атап өту керек.

Қазақ күресінен жасөспірім балуандарды даярлаудың қолданыстағы жүйесінің анықталған артықшылықтары мен кемшіліктерін ескере отырып, біз дәстүрлі түрде жасөспірім балуандардың жаттығу үдерісінде қолданылатын дене қасиеттері мен қазақ күресінің базалық әдісінің құрамдас бөліктерін ұштастыра дамыту бойынша мамандандырылған қозғалмалы ойындарды пайдалану негізінде балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде дене дайындығы мен әдіс-тәсілдік

даярлау үдерісін жетілдіру әдістемесін әзірледік.

Қозғалыс ойындарды дене қасиеттері мен қазақ күресінің негізгі әдістерін байланыстыра дамытуды саралауды қазақ күресі бойынша мамандандырылған білікті жаттықтырушылар жүзеге асырды. Біздің тәжірибеде қимыл-қозғалыстарды үйретуге және дене қасиеттерін дамытуға бағытталған арнайы қимыл-қозғалыс ойындарының арақатынасы сәйкесінше 35%-дан 65%-ға дейін болды. Қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеруге және қазақ күресінің негізгі әдісін үйретуге арналған мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындары жаттығудың негізгі бөлігінің бірінші жартысында, «дәстүрлі» әдістік тапсырмалардан кейін өткізілді. Әзірленген тәжірибелік әдістеме 7 оқу-жаттығу модулін қамтыды, олар қатаң шектелген қайталанулар саны, демалыс аралықтары, ұйымдастыру, даму өзгерісін

бақылауға негізделген мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындары жүйесі.

Жаттығу жүктемесінің педагогикалық көрсеткіштері және қазақ күресімен шұғылданатын

жасөспірім балуандардың оқу-жаттығу сабақтарында әртүрлі бағыттағы жаттығу жүктемелерінің ұтымды қатынасы 5-ші және 6-кестелерде келтірілген.

Кесте 5 - Әртүрлі бағыттағы ойындардағы жаттығу жүктемесінің көрсеткіштері.

Мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарының бағыттары	Орындалу уақыты	Қайталау саны	Қайталау арасындағы демалыстар мен үзілістер
Қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеру және әдіске үйрету	1-2 минут	1-4 рет	20-60 секунд
Төзімділікті дамытуға	2-3 минут	1-2 рет	40-60 секунд
Жылдамдықты дамытуға	5-30 секунд	2-4 рет	30-60 секунд
Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды.			

Кесте 6 - Қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамытуға арналған жүктеме көлемдерінің қатынасы (%).

Жылдамдық-күш	Жылдамдық	Төзімділік икемділік	Икемділік	Ептілік
15	10	45	15	15
Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды.				

Тәжірибені ұйымдастыру және өткізу қолданыстағы сабақ кестесі шеңберінде жылдық дайындық циклі бойынша оқу-жаттығу сабақтары үдерісінде жүргізілген педагогикалық тәжірибе түрінде өтті. Бақылау және тәжірибелік топтар қазақ күресіне мамандандырылған балуандардың бұрыннан қалыптасқан оқу топтары негізінде құрылды.

Мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындарының мақсатты әсері - жасөспірім балуандардың дене дайындық көрсеткіштерінің

бүкіл кешені бойынша оң статистикалық маңызды ауысуларға ($p < 0,05$) ықпал ететіні анықталды. Ол 7-кестеде көрсетілген. Тәжірибелік топта күш, жылдамдық күші, төзімділік, ептілік және икемділік көрсеткіштері бойынша бақылау тобынан жоғары болды. Тәжірибелік топтағы балуандардың дене қасиеттері көрсеткіштерінің өсуі бақылау тобымен салыстырғанда 26,8%-ға, жылдамдық-күші - 15,1%-ға, жылдамдық - 3,4%-ға, үйлестіру - 4,7%-ға, икемділік - 20,1%-ға, төзімділік - 5,7%-ға жоғары деңгейді көрсетті.

Кесте 7 - Тәжірибе кезеңінде қазақ күресінен жасөспірім балуандардың дене дайындық көрсеткіштерінің өзгерісі.

№	Бақылау жаттығулары	Топтар	Тәжірибе соңындағы көрсеткіштер (M±m)	p	Абсолютті өсім	Өсім % түрінде
Күш дене қасиеті						
1	Қол таянып бүгіп-жазу (саны)	Ә	36,1±2,2	<0,05	6,2	13,7
		Б	32,0±1,3		1,6	3,9
2	3 кг ауыр допты бастың артынан лақтыру (м)	Ә	5,3±0,9	> 0,05	1,4	26
		Б	4,8±0,7		0,5	12,1

3	Белтемірге тартыру (саны)	Ә	11,4±0,8	<0,05	4,3	59,4
		Б	9,8±0,3		1,0	11,1
Жылдамдық-күш дене қасиеті						
4	Орнынан ұзындыққа секіру (см)	Ә	166,4±3,5	<0,05	13,2	8,7
		Б	158,3±2,6		4,0	2,5
5	Орнынан биіктікке секіру (см)	Ә	50,3±2,9	<0,05	7,3	14,6
		Б	45,8±1,8		1,6	3,5
6	20 сек белтемірге тартыру (саны)	Ә	7,9±0,9	<0,05	3,8	46,4
		Б	6,2±0,5		1,2	20,4
Жылдамдық дене қасиеті						
7	30 м жүгіру (сек)	Ә	5,8±0,6	>0,01	0,4	5,2
		Б	8,4±0,1		0,1	1,5
Ептілік дене қасиеті						
8	3x10 м қайталап жүгіру (сек)	Ә	7,9±0,2	<0,05	1,7	16,3
		Б	8,4±0,1		1,1	11,2
Икемділік дене қасиеті						
9	Гимнастикалық орындықта тік тұрған қалыптан алға еңкею (см)	Ә	7,9±0,6	<0,001	4,1	51,1
		Б	5,9±0,1		1,7	2,9
Төзімділік дене қасиеті						
10	800 жүгіру (м, сек)	Ә	7,9±0,32	<0,05	0,27	7,7
		Б	5,9±0,4		0,05	1,8
Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды.						

Педагогикалық тәжірибенің нәтижелері тәжірибелік топтағы балуандардың «сараптамалық бағалау» көрсеткіштері бойынша әдістік дайындық деңгейі бақылау тобының деңгейінен жоғары екендігін көрсетті. Ол 8-кестеде беріледі.

Тәжірибелік топтағы бағалаудың орташа өсімі бақылау тобындағы бағалаудың орташа өсімінен 15,4%-ға жоғары. Ал, тәжірибелік топтағы ең жоғарғы орташа балл - 4,7 баллды, ал бақылау тобында - 4,2 баллды құрады.

Кесте 8 - Педагогикалық тәжірибенің басында және соңында (баллмен) тәжірибелік (n=18) және бақылау (n=20) топтарының қазақ күресіндегі жасөспірім балуандардың әдістік әрекеттерінің орындалуын сараптамалық бағалау.

№	Әдіс топтары	Орташа балл		P	Орташа балл		P	Өсім (%)	
		тәжірибеге дейін			тәжірибе ден кейін			Т	Б
		Т	Б		Т	Б			
1	Шалып лақтыру	2,5	2,6	>0,05	4,1	3,9	<0,05	64	50,0
2	Қағып лақтыру	2,7	2,8	>0,05	4,3	3,3	<0,01	59	17,9
3	Іліп лақтыру	3,4	3,5	>0,05	4,9	4,0	<0,05	44,1	14,2
4	Қырка шалу	2,6	2,4	>0,05	4,4	3,7	<0,05	69,2	54,2
5	Арқадан асырып лақтыру	2,7	2,6	>0,05	4,3	3,8	<0,05	59,3	46,2
6	Орап лақтыру	2,8	2,7	>0,05	4,1	3,6	<0,05	46,4	33,3
7	Көтеріп лақтыру	3,0	2,8	>0,05	4,8	3,7	<0,05	60,0	32,1
8	Кеудеден лақтыру	2,4	2,6	>0,05	4,5	4,0	<0,05	87,5	53,8
9	Жамбаспен лақтыру	2,3	2,5	>0,05	3,9	3,3	<0,05	69,6	32,0
10	Белден көтеріп лақтыру	2,4	2,6	>0,05	4,0	3,4	<0,05	68,8	33,8
Орташа көрсеткіш		3,0	3,0	>0,05	4,4	3,7	<0,05	62,1	37,1
Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды.									

Спорттық жекпе-жектегі спорттық шеберліктің маңызды өлшемі ретінде бәсекелестік белсенділіктің көрсеткіштері тәжірибелік топта сенімді болды ($p < 0,05$). Тәжірибе соңында тәжірибелік және бақылау топтары арасындағы балуандардың

жекпе-жегінің нәтижелері 9-кестеде көрсетілді. Тәжірибенің соңында тәжірибелік және бақылау топтары арасындағы балуандар арасындағы өзара жекпе-жектің нәтижелері бақылау тобына қарағанда айтарлықтай жоғары болды.

Кесте 9 - Тәжірибе соңында тәжірибелік ($n=18$) және бақылау ($n=20$) топтары арасындағы балуандардың жекпе-жегінің нәтижелері.

Топтар	Жекпе-жектер саны	Ұпайлардың жиынтығы	Орташа мәні	Айырмашылықтың дәлдігі
Тәжірибелік	25	65,5	3,25±0,38	P<0,05
Бақылау	25	38	1,85±0,36	

Ескерту: кесте авторлармен құрастырылды.

Қорытынды. Зерттеу нәтижелері жасөспірім балуандардың бастапқы дайындық кезеңіндегі әдіс-тәсілдік даярлық әдістемесін жетілдіруге мүмкіндік береді. Бұл қазіргі заманғы талаптарды ескере отырып, қолданыстағы әдістемені жаңғыртуға, жас жаттықтырушылар үшін күнделікті оқу-жаттығу үдерісін оңтайландыруға және тиімді ұйымдастыруға, қазақ күресімен айналысатын жасөспірім балуандардың мотивациясын арттыруға көмектеседі.

Мақалада қойылған зерттеудің міндеттері толық қамтылды және орындалды. Тәжірибеге жасөспірім балуандарды қазақ күресіне баулудың әдістемелік дайындығының жаңартылған әдістемесі енгізілді. Бұл әдістемені спорт мектептерінде күнделікті оқу-жаттығу үдерісінде қолдану ұсынылады. Зерттеу барысында алынған нәтижелерді жаттығу үдерісіне енгізу әдістемелерді меңгеру дағдыларын арттыруға, жасөспірім балуандардың кәсіби деңгейін дамытуға ықпал етеді. Атап айтқанда:

1) жасөспірім балуандардың жас ерекшелігіне және дене дайындығына сәйкес келетін негізгі әдіс-тәсілдік әрекеттер олардың әдістік орында-

луы мен қолданылуына қарай біріздендірілді және жіктелді. Бұл оқу-жаттығу үдерісін кезең-кезеңімен жоспарлауға және жасөспірім балуандардың әдістік шеберлігін арттыруға мүмкіндік береді.

2) Қазақ күресіндегі негізгі әдістерді игеру және жетілдіру реттілігі анықталды. Жеңілден күрделіге, оңайдан қиынға ауысу қағидасына негізделген оқыту әдісі ұсынылды. Әр әдістің бастапқы бөліктерін меңгеру деңгейі нақты өлшемдермен бағаланды.

3) Оқу-жаттығу үдерісінде ең көп таралған қозғалыс қателерінің түрлері (дененің тепе-теңдігін сақтау, күшті шамадан тыс қолдану, аяқ-қол қозғалыстарының үйлеспешілігі және т.б.) анықталды. Аталған қимыл қателерін түзету бойынша арнайы жаттығулар мен әдістемелік ұсынымдар дайындалды.

4) Қазақ күресіне мамандандырылған арнайы қозғалыс ойындар олардың мазмұны мен мақсатына қарай іріктеліп, жіктелді (қимыл-қозғалысты дамыту, реакцияны жетілдіру, икемділік, ептілік, тактикалық ойлау және т.б.). Бұл қозғалыс ойындарының тиімділігі оқу-жаттығу барысында дәлелденді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ. өзгерістермен: 17.07.2025. <https://zakon.uchet.kz/kaz/docs/Z1400000228> (көру күні: 20.09.2025 ж.).
- 2 Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясының ресми сайты. <https://apems.edu.kz/kk/t-l-p-erge/ku-b-gd-rl-m-l-gu> (көру күні: 05.10.2025 ж.).
- 3 Мұхиддинов Е. Қазақ күресінің дамуына өз үлесімді қосқанымды мақтан тұтамын // Спорт жұлдыздары. - 2022. - №2 (103). - Б. 9-11.
- 4 Азербайев Д.Н. Современные проблемы подготовки балуанов Qazaq kures в детско-юношеском возрасте и научный подход к их решению // «Олимпиадалық спорт және барлығына арналған спорт» XXVIII Халықаралық ғылыми конгрес материалдары. – Алматы, 2024. - Б. 50-83.

- 5 Kuderiev Zh, Beknazarov Zh., J. Kasymbayeva J., Shonov E.Sh., Minarbekov D.I., Sydykov N. T. The influence of Qazaq Kuresi classes on the management of the level of reserves of the athletes' body // Cypriot journal of Educational Sciences. - 2021. - Vol. 16. - №6. - pp. 3147-3155. DOI:10.18844/cjes.v16i6.6514.
- 6 Бекбосынов Д. Развитие и продвижение казах күресі в современном Казахстане: достижения и перспективы // Journal of Central Asian Sports Studies. - 2023. - Т.18. - №18. - С. 109-125.
- 7 Сыдыков Н. Культурные значение и техника в казах күрес: от традиции к международному признанию // Journal of Ethnic Sports. - 2020. - Т.12. - №32. - С. 58-71.
- 8 Касенов А., Нуртасов Б. Казах күрес как инструмент физического воспитания в школах: пилотный проект в Астане // Journal of Physical Culture and Sports Education. - 2021. - Т.25. - №1. - С. 45-53.
- 9 Айбатыров Ж.С., Жеткербаев Б.Х., Қанатұлы Б., Копжанов Ф.Б. Қазақ күресін жастар арасында насихаттау және дене тәрбиесі бағдарламасына енгізу әдістері // «Олимпиадалық спорт және барлығына арналған спорт» XXVIII Халықаралық ғылыми конгресс материалдары. - Алматы, 2024. - Б. 136-138.
- 10 Алимханов Е. Балuanның дене күш қабілетін арттыру: оқу құралы. - Алматы: ҚазСТА, 2004. - 72 б.
- 11 Алимханов Е. Қазақтың балуандық өнері: оқу құралы. - Алматы: Атамұра, 2008. - 152 б.
- 12 Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. Казахша күрес: учебное пособие. - Алматы: Рауан, 1995. - 120 с.
- 13 Мухиддинов Е. Қазақ күресі: оқу құралы. - Алматы: Мектеп, 2012. - 192 б.
- 14 Байдосов К.Р. Казахская национальная борьба. - Алматы: Мектеп, 1987. - 160 б.
- 15 Alimkhanova S., Myrzaeva M. Qazaq küresi jaris erejesiniñ teorıyalıq jäne ädistemelik qalıptasw negizderi // Teoriya i metodika fiziçeskoj kwltwri. - 2017. - №1 (47). - pp. 70-74.
- 16 Кулбаев А.Т., Шепетюк М.Н., Тен А.В., Бауржан М.Б., Шепетюк Н.М. Содержание персонифицированного подхода к тренировочно-соревновательной деятельности в казах күрес // Теория и методика физической культуры. 2024. - №4 (78). - С. 105-115. DOI:10.48114/2306-5540_2024_4_105.
- 17 Дөңбаев Ә.Б. Қазақ күресі жарысында алысу әдістерін талдау / «Дене тәрбиесі және еліміздің бәсекелестік мүмкіндігі» Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Алматы, 2010. - Б. 207-209.
- 18 Бектурганов О.Е., Донбаев А.Б., Камбаров Н.К., Агадилов А.Е. Техника применяемая на соревнованиях по борьбе казах күрес // Ұлттық спорт пен ойындардың бүгінгісі мен болашағы. Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. - Алматы: ҚазСТА, 2010. - Б. 220-224.
- 19 Өтегенов Н.О., Суежинбеков Е.Ж. Жас палуандарды казах күресіне дайындау әдістемесі // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. - Алматы, 2016. - №2(45). - Б. - 80-83.
- 20 Mehmet T., Arstanbekov S. Kazakh traditional wrestling with its formation and transformation aspects: kyres (küres) // European Journal of Physical Education and Sport Science. – 2020. - Vol 6. - №8. - pp. 2015-2026. DOI:10.46827/ejpe.v6i8.3410.
- 21 Bekbossynov D., Tazabayeva A., Silybaeva B., Akzhalov B., Amanova A. Psychological Aspects of Training Highly Qualified Athletes in Kazakh Kuresi // Retos. - 2024. - Vol. 52. - pp. 252-260. DOI:10.47197/retos.v52.100508.
- 22 Буркубаев Ж.Т., Агелеуова А.Т. Техническая подготовка юнных борцов на начальных этапе обучения // Университетский спорт, здоровье и будущее общества: материалы Всемирной научной конференции ФИСУ: инновация-образование-спорт. - Алматы, 2017. - С. 263-265.
- 23 Türkmen M., Buyar C. Wrestling in Turkic peoples from a socio-cultural perspective // European Journal of Physical Education and Sport Science. - 2019. – Vol. 5. - №12. - pp.154-162. DOI:10.5281/3530881
- 24 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 күрес в Казахстане // Теория и методика физической культуры. - 2023. - №4 (74). - С. 138-145. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_4_138
- 25 Baurzhan M., Ten A., Kulbayev A., Shepetyuk M., Myrزابosynov Y., Nassiyev Y., Komarov O., Zhidovinova A., Nurtazina J., Absattarova K. Impact of intermittent hypoxic training on hematological, biochemical, and functional parameters in Qazaq Kuresi Wrestlers: A pilot study // Journal of Physical Education and Sport. - 2025. - Vol. 25 (issue 9). Art 219. - pp. 1966-1973. DOI:10.7752/jpes.2025.09219
- 26 Советханов А., Ташболатов С., Шыныбек Н., Әшімханов Ғ., Айтбаева Ф. Қазақ күресі негізінде күрес түрлерін сабақтарда үйретудің техникалық әдістер // Педагогика және психология. - 2020. - № 2(43). - Б. 179-185. DOI: 10.51889/2020-2.2077-6861.23. [Электронный ресурс]: URL:https://journal-pedpsy.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/ (дата обращения: 7.10.2025).
- 27 Тен А.В., Шепетюк М.Н., Бауржан М.Б., Мырзабосынов Е.К., Телемгенова А.М. Инструментальная оценка физиологических реакций спортсменов казах күрес на тренировочные нагрузки различной направленности // Теория и методика физической культуры. - 2025.- №3(81). - С. 78-86. http://dx.doi.org/10.48114/2306-5540_2025_3_78
- 28 Мырзабосынов Е.К. Ұлттық спорт түрі казах күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлық ерекшеліктері. PhD докт.диссертациясы. - Алматы: ҚазАСТ, 2017. - 124 б.

References

- 1 Dene shynuktyru zhәне sport turaly Қазақстан Respublikasynуң Заңу 2014 zhyly 3 shildedegi № 228-V KRZ. өзгерістермен: 17.07.2025. <https://zakon.uchet.kz/kaz/docs/Z1400000228> (көру күні: 20.09.2025 zh.).
- 2 Dene shynuktyru zhәне бұқаралық спорт akademiyasynуң resmi sajty. <https://apems.edu.kz/kk/t-l-p-erge/ku-b-gd-rl-m-l-ry> (көру күні: 05.10.2025 zh.).
- 3 Мухиддинов Е. Қазақ күресінің дамуына өз үлесімді қосқанымды мақтан тұтамын // Sport zhылдыздары. - 2022. - №2 (103). - В. 9-11.
- 4 Azerbaev D.N. Sovremennyye problemy podgotovki baluanov Qazaq kures v detsko-yunosheskom vozraste i nauchnyj podhod k ih resheniyu // «Olimpiadalıq sport zhәне barlyғyna arnalған спорт» НКНVIII Halyқаралық ғылыми kongres materialдары. - Almaty, 2024. - В. 50-83.

- 5 Kuderiev Zh, Beknazarov Zh., J. Kasymbayeva J., Shonov E.Sh., Minarbekov D.I., Sydykov N. T. The influence of Qazaq Kuresi classes on the management of the level of reserves of the athletes' body // *Cypriot journal of Educational Sciences*. - 2021. - Vol. 16. - №6. - pp. 3147-3155. DOI:10.18844/cjes.v16i6.6514.
- 6 Bekbosynov D. Razvitie i prodvizhenie kazah kuresi v sovremennom Kazahstane: dostizheniya i perspektivy // *Journal of Central Asian Sports Studies*. - 2023. - T.18. - №18. - S. 109-125.
- 7 Sydykov N. Kul'turnye znachenie i tekhnika v kazah kures: ot tradicii k mezhdunarodnomu priznaniyu // *Journal of Ethnic Sports*. - 2020. - T.12. - №32. - S. 58-71.
- 8 Kasenov A., Nurtasov B. Kazah kures kak instrument fizicheskogo vospitaniya v shkolah: pilotnyj proekt v Astane // *Journal of Physical Culture and Sports Education*. - 2021. - T.25. - №1. - S. 45-53.
- 9 Ajbatyrov ZH.S., ZHetkerbaev B.H., Kanatly B., Kopzhanov F.B. Qazaq kyresin zhastar arasynda nasihattau zhәне dene tәrbiesi bardarlamasyna engizu әdisteri // «Olimpiadalыk sport zhәне barlyғyna arналran sport» HKHVIII Halyқaralық ғylymi kongres materialdary. - Almaty, 2024. - B. 136-138.
- 10 Alimhanov E. Baluannyң dene kysh қабiletin arttyru: оқу қыралы. - Almaty: ҚазСТА, 2004. - 72 b.
- 11 Alimhanov E. Қазактың baluandyқ өнерi: оқу қыралы. - Almaty: Atamұra, 2008. - 152 b.
- 12 Matushchak P.F., Muhiddinov E.M. Kazahsha kures: uchebnoe posobie. - Almaty: Rauan, 1995. - 120 s.
- 13 Mұhiddinov E. Qazaq kyresi: оқу қыралы. - Almaty: Mektep, 2012. - 192 b.
- 14 Bajdosov K.R. Kazahskaya nacional'naya bor'ba. - Almaty: Mektep, 1987. - 160 b.
- 15 Alimkhanova S., Myrzayeva M. Qazaq күresi jarıs erejesiniң teoriyalıq және әdistemelik қalıptasw negizderi // *Teoriya i metodika fiziçeskoj kwltwri*. - 2017. - №1 (47). - pp. 70-74.
- 16 Kulbaev A.T., SHepetyuk M.N., Ten A.V., Baurzhan M.B., SHepetyuk N.M. Soderzhanie personificirovannogo podhoda k trenirovochno-sorevnovatel'noj deyatel'nosti v kazah kures // *Teoriya i metodika fiziçeskoj kul'tury*. 2024. - №4 (78). - S. 105-115. DOI:10.48114/2306-5540_2024_4_105.
- 17 Dәңbaev Ә.B. Qazaq kyresi zharysynda alysu әdisterin taldau / «Dene tәrbiesi zhәне elimizdiң bәsekelestik мүmkindigi» Halyқaralық ғylymi-praktikalық konferenciya materialdary. - Almaty, 2010. - B. 207-209.
- 18 Bekturganov O.E., Donbaev A.B., Kambarov N.K., Agadilov A.E. Tekhnika primenyaemaya na sorevnovaniyah po bor'be kazah kures // *Үlttyқ sport pen ojyndardyң bygingisi men bolashary. Respublikalық ғylymi-tәzhiribelik konferenciya materialdary*. - Almaty: ҚазСТА, 2010. - B. 220-224.
- 19 Ötegenov N.O., Suezhinbekov E.ZH. ZHas paluandardy qazaq kyresine dajyndau әdistemesi // *Dene tәrbiesiniң teoriyasы men әdistemesi*. - Almaty, 2016. - №2(45). - B. - 80-83.
- 20 Mehmet T., Arstanbekov S. Kazakh traditional wrestling with its formation and transformation aspects: kyres (küres) // *European Journal of Physical Education and Sport Science*. – 2020. - Vol 6. - №8. - pp. 2015-2026. DOI:10.46827/ejpe.v6i8.3410.
- 21 Bekbosynov D., Tazabayeva A., Silybaeva B., Akzhalov B., Amanova A. Psychological Aspects of Training Highly Qualified Athletes in Kazakh Kuresi // *Retos*. - 2024. - Vol. 52. - rr. 252-260. DOI:10.47197/retos.v52.100508.
- 22 Burkubaev ZH.T., Ageleuova A.T. Tekhnicheskaya podgotovka yunyh borcov na nachal'nyh etape obucheniya // *Universitetskij sport, zdorov'e i budushchee obshchestva: materialy Vsemirnoj nauchnoj konferencii FISU: innovaciya-obrazovanie-sport*. - Almaty, 2017. - S. 263-265.
- 23 Türkmen M., Buyar C. Wrestling in Turkie peoples from a socio-cultural perspective // *European Journal of Physical Education and Sport Science*. - 2019. – Vol. 5. - №12. - pp.154-162. DOI:10.5281/3530881
- 24 SHepetyuk M.N., Myrzabosynov E.K., Ten A.V., Myrzaev M.O., Tuebaeva L.T. Problemy i perspektivy nauchno-metodicheskogo obespecheniya trenirovochnogo processa sportsmenov kazah kures v Kazahstane // *Teoriya i metodika fiziçeskoj kul'tury*. - 2023. - №4 (74). - S. 138-145. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_4_138
- 25 Baurzhan M., Ten A., Kulbayev A., Shepetyuk M., Myrzabosynov Y., Nassiyev Y., Komarov O., Zhidovinova A., Nurtazina J., Absattarova K. Impact of intermittent hypoxic training on hematological, biochemical, and functional parameters in Qazaq Kuresi Wrestlers: A pilot study // *Journal of Physical Education and Sport*. - 2025. - Vol. 25 (issue 9). Art 219. - pp. 1966-1973. DOI:10.7752/jpes.2025.09219
- 26 Sovethanov A., Tashbolatov S., SHynybek N., Әshimhanov F., Ajtbaeva F. Qazaq kyresi negizinde kyres tyrlerin sabaktarda yjretudiң tekhnikalық әdister // *Pedagogika zhәне psihologiya*. - 2020. - № 2(43). - B. 179-185. DOI: 10.51889/2020-2.2077-6861.23. [Elektronnyj resurs]: URL:https://journal-pedpsy.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/ (data obrashcheniya: 7.10.2025).
- 27 Ten A.V., SHepetyuk M.N., Baurzhan M.B., Myrzabosynov E.K., Telemgenova A.M. Instrumental'naya ocenka fiziologicheskikh reakcij sportsmenov kazah kures na trenirovochnye nagruzki razlichnoj napravlenosti // *Teoriya i metodika fiziçeskoj kul'tury*. - 2025. - №3(81). - S. 78-86. http://dx.doi.org/10.48114/2306-5540_2025_3_78
- 28 Myrzabosynov E.K. Үlttyқ sport tyri qazaq kyresi baluandarynyң tekhnikalық-taktikalық dayarlyқ ereksheликteri. PhD dokt. dissertaciyasы. - Almaty: ҚазАСТ, 2017. - 124 b.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

Автор для корреспонденции (первый автор)

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан.

The Author for Correspondence (The First Author)

Yessirkeпов Zhandos – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate professor – International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: zhandos-1978@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Мухиддинов Ергали – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақ қыздар Ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

Мухиддинов Ергали – кандидат педагогических наук, профессор, Казахский женский Национальный педагогический университет, г. Алматы, Казахстан

Mukhiddinov Yergali – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Kazakh Women’s National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

e-mail: yergalimukhitdinov@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9059-9720>

Айдаров Бакытжан Жұмадуллаұлы – PhD, аға оқытушысы, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

Айдаров Бакытжан Жұмадуллаұлы – PhD, старший преподаватель, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан.

Aidarov Bakytzhan – PhD, Senior Lecturer, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: Baha7-9@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2917-5846>

Битабаров Еркем Абдимажитович – п.ғ.к., доцент м.а., Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан.

Битабаров Еркем Абдимажитович – кандидат педагогических наук, и.о. доцента, Южно-Казахстанский педагогический университет им. У. Жанибекова, г. Шымкент, Казахстан.

Bitabarov Yermek – Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor, South Kazakhstan Pedagogical University named after U. Zhanibekov, Shymkent, Kazakhstan.

e-mail: bitabarov.yermek@okmpu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8469-097X>

Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы – магистр, аға оқытушысы, Қызылорда Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда қ., Қазақстан

Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы – магистр, старший преподаватель, Кызылординский университет имени Коркыт Ата, г. Кызылорда, Казахстан.

Kuatbekov Sherizat – Master’s degree, senior lecturer, Kyzylorda University Korkyt Ata, Kazakhstan, Kyzylorda.

e-mail: sheri_nur@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1632-1330>

Мақала түскен күні: 30.10.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 10.11.2025