

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ «ВАСИЛ ЛЕВСКИ»**  
**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ «ВАСИЛ ЛЕВСКИ»**  
Катедра «Борба и Джудо»

**НАСИЕВ ЕРМЕК КАДЫРБЕКОВИЧ**

**ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТЕХНИЧЕСКИ ДЕЙСТВИЯ ОТ НАЦИОНАЛНАТА**  
**БОРБА «КАЗАХ КУРЕС» В БОРБАТА ДЖУДО**

**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен  
«Доктор», по научната специалност “Теория и методика на физическото  
възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ), професионално направление  
7.6 Спорт

Научен ръководител: Доц. Николина Димитрова, доктор

Рецензенти:

Проф. Петър Велев Киров

Доц. Николай Никифоров Станчев

**София, 2018**

Дисертационният труд е обсъден и носочен за публична защита от разширен научен колегиум на катедра « Борба и джудо » при НСА «Васил Левски» на 19.06.2018 г.

Труд е с обем от 154 стандартни страници, в т.ч. Библиографията включва 127 източника. Онагледен е с 29 таблици и 9 фигури.

Публичната защита ще се състои на 02.10.2018 г. От 14.00 часа в зала А-3 на НСА «Васил Левски» на заседание на специализираното научно жури. Материалите по защитата на дисертацията са на разположение в библиотеката на НСА «Васил Левски».

**Забележка:** номерацията на фигурите и таблиците в автореферата, съответства на тази от дисертацията.

## Увод

Народните спортове трябва да се възприемат като своеобразни елементи на националната култура. Като основа на народната система по физическо възпитание те следва да се използват и като средство за решаване на съвременни задачи. Съвременният спорт на казахите – *курес*, както и джудо са резултат от щастливо съчетание между богатите национални традиции на източните единоборства и съвременните научно обосновани принципи на физическото възпитание.

**Актуалност.** Успешното представяне на турнири от различен ранг силно зависи от разнообразните технико-тактически действия, от умението те да бъдат прилагани в условията на състезателно единоборство. Най-големи проблеми за съперниците създават борците, които владеят своеобразен маниер на водене на борба, които имат в арсенала си оригинални, нестандартни технически прийоми, които умеят да построят тактиката на борбата така, че да използват всичките си преимущества, като едновременно с това изправят съперника си пред сложни за решаване задачи.

В процеса на обучение мнозинството казахски треньори се ограничават най-вече с ефективни, но несвойствени за състезателния маниер на местните борци прийоми, като игнорират традиционните за казах-курес хвърляния през хълбок (жамбас), хвърляния с увиване и подхващане, малко се използват подсечки, изкосявания и подлагания. Съдържанието на тренировъчния процес се свежда до подражаването на чуждестранни спортисти в ущърб на традиционните, трупани с векове технико-тактически действия в казах-курес.

**Хипотеза.** Предполагаме, че прилагането на съвременни методики за формиране и усъвършенстване на техническото майсторство, които се използват в борбата „казах-курес“, ще позволи на спортистите да се представят по-успешно на джудо състезания от различно ниво. Обективният анализ на използваните технически действия по време на състезания ще позволи да се определят най-ефективните сред тях според качеството на оценките и честотата на прилагането им.

## **ПЪРВА ГЛАВА**

### **1. ИСТОРИЧЕСКИ И НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧНИ АСПЕКТИ НА РАЗВИТИЕТО НА НАЦИОНАЛНАТА БОРБА „КАЗАХ-КУРЕС“**

«Казах-курес» е вид казахска национална борба. Тя е един от древните спортове при казахите. В съвременен Казахстан това единоборство се радва на голяма популярност, а състезания по „казах-курес“ се провеждат на празници и тържества. От 1938 г. този спорт е в програмата на републиканските първенства. През 2016 г. ЮНЕСКО, отбелязвайки влиянието на „казах-курес“ за укрепването на отношенията между общностите, основани на принципите на толерантността, добрата воля и солидарността, включи този спорт в представителния списък на елементите на нематериалното културно наследство.

В „казах-курес“ са разрешени захвати за горната част на тялото. Борбата се провежда в стойка, като влизанията в краката са забранени. Позволен са захватите за дрехите и кръста. Разрешени са също така прийомите, при които се хваща поясът на противника. Могат да се прилагат подсечки, зацепки с крака, прехвърляния през хълбок. В никакъв случай не бива да се докосва постелката с коляно, което води до предупреждение. По техника „казах-курес“ наподобява грузинската (чидабоба), татарската (куреш) и узбекската (кураш) борба. Прийомите на „казах-курес“ са включени в техниката на самбо. Често борците от „казах-курес“ (палуани) участват в различни състезания по самбо и джудо. Най-популярните състезания по този спорт са «Қазақстан барысы», «Еуразия барысы», «Әлем барысы».

По този вид спорт се провежда Световно първенство, Първенства на Азия и Европа, оборен турнир «Евразия барысы» и серия международни състезания. Най-популярният турнир по „казах-курес“ е Абсолютният шампионат на Република Казахстан, който се провежда ежегодно, а победителят получава званието «Казахстан Барысы».

Участието на борци от „казах-курес“ в международни турнири по други видове борба, преди всичко по джудо, за да вземат олимпийски квоти, налага

провеждането на изследвания по техническата им подготовка. Изисква се провеждането на изследвания на техническата подготовка на участниците в първенството на Република Казахстан по джудо, като следва да се определят техническите прийоми, използвани в тези официални състезания.

Нарастващата популярност на „казах-курес“ сред казахстанците и увеличаващият се брой борци, преминаващи в джудо, изисква нови подходи към формирането на арсенала им от технически действия, които биха били ефективни на състезания от различно ниво.

**Разпространение на джудо по световни региони.** Съвременното развитие на спортната борба се характеризира с нарастване на конкуренцията на международната арена, с повишените изисквания към техникотактическата подготовка, особено във връзка с промяната на условията на състезателна дейност, обусловена от постоянното усъвършенстване на състезателните правила.

Повсеместното разпространение на родната школа по борба, а също и нарасналите възможности на науката и техниката, които позволяват на основните конкуренти детайлно да проучат особеностите на техникотактическото майсторство на водещите ни борци, обуславят необходимостта от постоянно търсене и щателно изучаване, анализ и обобщение на целия огромен опит (натрупан както у нас в страната, така и в чужбина) по проблемите на разработването и научното обосноваване на съдържанието и методиката на формиране и усъвършенстване на техникотактическото майсторство на борците по време на различните етапи на многогодишната тренировка .



## **ГЛАВА ВТОРА**

### **МЕТОДОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

#### **II.1 Цел на изследването**

Да се разработи научно обоснована методика за усъвършенстване на ефективни технически действия от „казах-курес“ за прилагането им в състезания по джудо.

#### **II.2 Задачи на изследването**

1. Да се обобщят научно-методическите публикации, свързани с историческото развитие на националните видове борба, със запазването на народните традиции при провеждането на състезания, с анализа на техническите действия и тяхната сравнителна характеристика, със съвременното състояние на джудо, особеностите на промените в техническия арсенал на този спорт, с използването на технически действия от националните видове борба в джудо.

2. Да се анализира техническата подготовка на участниците в състезания по „казах-курес“ и джудо, за да се определят най-ефективните технически действия, използвани на турнири от различно ниво.

3. Да се разработи методика за усъвършенстване на техническите действия в „казах-курес“ с цел по-нататъшното им използване на състезания по джудо и експериментално да се обоснове ефективността на тази методика.

4. Да се обобщят резултатите от извършената работа и да се изведат практически препоръки за по-нататъшното им прилагане в тренировката работа.

### **II.3 Обект на изследването**

Обект на изследването е учебно-тренировъчният процес на борци от в „казах-курес“ по време на състезателния период от тренировъчния им цикъл.

### **II.4 Предмет на изследването**

Предмет на изследването е методиката на подготовка на борци от в „казах-курес“ за участие в състезания по джудо.

### **II.5 Контингент на изследването**

При подбора на тестове за определяне нивото на физическа подготовка на момчета и момичета участваха деца.

При оценяването на техническата подготовка на участниците в състезания по джудо бяха изследвани над 1050 спортисти и бяха регистрирани и анализирани повече от 1430 състезателни срещи.

В състезанията по „казах-курес“ бяха регистрирани над 900 срещи и беше анализирана техническата подготовка на над 450 борци.

В педагогическия експеримент по развиването на скоростно-силови качества участваха 22 борци (12 девойки и 10 мъже).

В педагогическия експеримент за определяне ефективността на разработената методика за подготовка на борци от „казах-курес“ за състезания по джудо участваха 24 борци.

## **II.6 Организация на изследването**

**По време на първия етап** (2015-2016 г.) от дисертационното изследване се проведе анализ на научно-методичните публикации по темата на дисертацията. По-нататък бяха определени целта, задачите и методите на изследване, методиките за тестване и тестовите блокове за определяне технико-тактическата и физическата подготовка.

**По време на втория етап** (2016-2017 г.) беше проведен педагогическият експеримент за подбор на ефективни тестове за оценка на физическата подготовка на децата и за развитие на скоростно-силовите качества.

Редовно се оценяваше техническата подготовка на спортистите за състезанията по „казах-курес“ и джудо.

Беше разработена и методика за организиране на тренировъчния процес на борците по „казах-курес“ при подготовката им за състезания от 10 май 2016 г. до 10 юли 2016 г., в хода на които бе потвърдена ефективността на разработената методика.

Резултатите от теоретичните и практически изследвания бяха публикувани в международни и национални издания.

**По време на третия етап** (2017-2018 г.) резултатите от педагогическите експерименти бяха обобщени и изложени в дисертацията, бяха разработени практически препоръки и оформени в съответствие с изискванията.

## **II. 2 Методи на изследването**

1. Анализ на научната и методическа литература
2. Педагогическо наблюдение
3. педагогически експеримент
4. Регистриране на технически действия
5. Статистически методи



## ГЛАВА ТРЕТА

### АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ СОБСТВЕНИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ

#### III.1 Резултати от изследването на влиянието на физическата подготовка върху формирането на арсенала от технически действия

Управлението на процеса на физическо възпитание, в това число и заниманията с джудо, подразбира преди всичко възможността за количествено определяне на отделните аспекти на двигателните възможности. Същото, разбира се, се отнася и за качествата на психомоториката и за всички личностни характеристики.

Адекватната оценка е абсолютно необходима основа за създаването на научна обосновка (пряка и обратна връзка) за управлението на тренировъчното въздействие чрез занимания по джудо за момчета и момичета. [3]

В настоящото изследване сме си поставили задача да оценим нивото на физическа годност и физическо развитие на 7-10-годишни момчета и момичета.

В периода 2013-2015 г. проведохме собствени експерименти за оценка на физическото развитие и сила чрез тестовата батерия Eurofit. Във всяка възрастова група бяха изследвани 120 деца. В таблиците са представени средните, минималните и максимални показатели, средно квадратичните отклонения и вариационните коефициенти. Тези данни позволяват да се съставят нормативни бази за количествена оценка в предварително избрана логическа схема.

Съкращения: Проведено е изследване чрез следните тестове:

*SRT – Sit-and-reach test – тест за гъвкавост;*

*SLJ – Standing long jump – скок на дължина от място;*

*SUT – sit ups – коремни преси;*

*FAH – Flexed arm hang – набирания със сгънати лакти и задържане;*

*4x10 – «совалка»;*

*BH – Body height – ръст;*

*BW – Body weight – тегло;*

*BMI – body mass index – индекс телесна маса.*

Табл. 1

Наблюдавани показатели за обща физическа работоспособност и физическо развитие на 7-годишни момчета (B)

Момчета	Възраст	<i>SRT</i>	<i>SLJ</i>	<i>SUT</i>	<i>FAH</i>	4x 10	<i>BH</i>	<i>BW</i>	<i>BMI</i>
		(cm)	(cm)	(n)	(s)	(s)	(cm)	(kg)	(i)
X	7.26	16.17	119.14	14.88	17.98	14.11	126.84	28.18	17.28
SD	0.44	5.32	19.36	5.11	11.17	2.24	6.34	6.17	2.44
min	6.14	2	62	1	0	11.9	106	15.7	11.9
max	9.31	27	166	28	88	21.4	142.81	46.8	27.2
V%	6.0606	32.9004	16.25	34.341	62.125	15.875	4.9984	21.895	14.12

Табл. 2

Наблюдавани показатели за обща физическа работоспособност и физическо развитие на 7-годишни момичета (G)

Момичета	Възраст	<i>SRT</i>	<i>SLJ</i>	<i>SUT</i>	<i>FAH</i>	4x 10	<i>BH</i>	<i>BW</i>	<i>BMI</i>
		(cm)	(cm)	(n)	(s)	(s)	(cm)	(kg)	(i)
X	7.25	21.23	108.89	12.34	14.1	16.54	125.62	26.72	16.26
SD	0.36	4.98	19.49	6.18	11.41	2.14	6.52	6.81	2.87
min	6,14	4	64	0	1	12.3	111.5	14.3	10
max	8.45	31	159	25	62	22.7	143	55.9	31.3
V%	4.96	23.45	17.89	50.08	80.92	12.93	5.19	25.48	17.65

1. Относително малките разлики във физическото развитие между момичетата и момчетата им позволяват ефективно и пълноценно да участват в еднотипна физическа дейност. 10-годишната възраст се приема за най-благоприятен период за развиване на двигателните навици и в тази възраст децата могат да изпълняват по-сложни координационни упражнения. Увеличава се също така способността им да развиват фини двигателни навици.

2. Проведените изследвания позволяват на треньорите по джудо да използват в хода на тестирането апробирания комплекс от тестове за определяне физическата подготовка на момчета и момичета. Резултатите от тестирането ще бъдат отчетени при изграждането на учебно-тренировъчния процес на млади джудисти и джудистки, включително и последователността на изучаваните технически действия.

Табл. 3

Наблюдавани показатели за обща физическа работоспособност и физическо развитие на 10-годишни момчета (B)

момчета	Възраст	<i>SRT</i>	<i>SLJ</i>	<i>SUT</i>	<i>FAH</i>	4x10	<i>BH</i>	<i>BW</i>	<i>BMI</i>
		(cm)	(cm)	(n)	(s)	(s)	(cm)	(kg)	(i)
X	10.48	10.28	144.95	19.96	24.46	12.9	146.25	39.43	18.49
SD	0.49	5.55	22.71	5.88	17.86	1.62	7.65	10.12	3.42
min	9.4	1	59	8	2	11.3	121	26.4	13.2
max	11.2	26	218	36	112	18.6	166.5	67	31.02
V%	4.6756	53.988	15.667	29.459	73.017	12.558	5.2308	25.666	18.496

Табл. 4

Наблюдавани показатели за обща физическа работоспособност и физическо развитие на 10-годишни момичета (G)

Момичета	Възраст	<i>SRT</i>	<i>SLJ</i>	<i>SUT</i>	<i>FAH</i>	4x 10	<i>BH</i>	<i>BW</i>	<i>BMI</i>
		(cm)	(cm)	(n)	(s)	(s)	(cm)	(kg)	(i)
X	10.29	16.68	124.1	15.48	18.46	13.35	141	37.41	18.6
SD	0.46	6.46	18.51	5.66	11.19	1.93	5.54	9.12	2.98
min	9.2	5	85	2	0	10.6	124	26	13.2
max	11.3	36	199	31	62	17.1	159	69	28.9
V%	4.470	38.73	14.92	36.56	60.62	14.46	3.928	24.38	16.02

Специалистите по джудо трябва да използват в тренировъчния процес нови методически подходи за повишаване нивото на техническо и тактическо майсторство, на функционалните възможности на организма и развиването

на физически качества, за да са конкурентно способни на международните състезания.

Казахстанските джудисти отстъпват във физическата си подготовка на водещите спортисти от други държави. За отстраняване на изоставането в нивото на развитие на физически качества при джудистите от Република Казахстан взехме решение за търсене на нови ефективни методики и тяхното внедряване в учебно-тренировъчния процес.

При избора на форми за организиране на заниманията, при подбора на използваните средства, методи и методики за работа с джудисти от различна възраст треньорът трябва преди всичко да отчита индивидуалните възможности на спортиста за времето на провеждане на тренировъчните занимания.

Подборът на индивидуалните средства за развиване на физическите качества трябва да се осъществява, като се вземат предвид индивидуалния маниер за водене на схватки, както и използваните технически действия.

При разработването на методика за физическа подготовка следва да се развиват най-силните физически качества, а изоставашите качества да се доведат до средните стойности на моделните характеристики.

При подбора на упражнения в условията на учебно-тренировъчни занимания крайният резултат от извършената работа трябва да позволява максимално да се реализира двигателният потенциал в състезателната дейност, както и физическите качества в техническите прийоми и тактически действия в хода на схватката. [40]

При съставянето на комплексите от упражнения треньорът задължително се ръководи от изискванията за развиване не само на конкретни физически качества, но и от целенасочена работа за повишаване и усъвършенстване механизмите за енергоосигуряване, които са необходими в състезателната схватка (таблица 5).

Основни средства на подготовката в джудо

Средства	Задачи, които се решават
I. Строеви упражнения (обръщания, престроявания на място и в движение)	Възпитава чувство на ритъм, темпо, внимание, дисциплина, организираност.
II. Общоразвиващи упражнения а) без уреди (ходене, разновидности на бягането, акробатични упражнения: кълба, салта, претъркаляния и т.н.); б) с уреди (гири, въже, фитнес ластик, лост, пудовки)	Развиване на координация, бързина, скоростно-силови качества; подготовка на различните системи (мускулна, дихателна, сърдечно-съдова) за по-сложни двигателни действия.
III. Подвижни игри и щафети	Развиване на обща и специална физическа подготовка.
IV. Упражнения от други спортове (циклични и ациклични).	Развиване на бързина, координация, скоростно-силови качества, психологическо разпускане, активен отдих.
V. Специални въвеждащи упражнения (прийоми, придвижвания, стойки и действия, сходни по форма и структура със състезателните).	Развиване на силови и скоростно-силови способности, силова и скоростно-силова издръжливост, гъвкавост, скорост, координация.
VI. Специални игри за развиване на физическите качества (игри с елементи на единоборство за развиване на физическите качества).	Развиване на специални физически качества у джудистите (бързина, ловкост, сила, гъвкавост, издръжливост).

Редовните промени в правилата на състезанията, които Международната федерация по джудо внася, както и добавянето на ограничения в използването на технически действия в условията на състезателна борба, води до това, че в тренировъчния процес все по-малко време се отделя на техническата подготовка във връзка с намаляването на нейното влияние на крайния резултат от състезателните схватки. Важно значение придобива физическата подготовка, особено скоростно-силовата,

тъй като интензивността на състезателната борба се увеличава, както и темпото на водене на схватките.

Анализирайки състезателните срещи, стигнахме до извода, че във физическата си подготовка джудистите на Република Казахстан в днешно време отстъпват на лидерите в световното джудо. Така възниква необходимост от търсене на нови методи и средства за ликвидиране на изоставането във физическата подготовка.

**Резултати от педагогическия експеримент.** Разработихме комплекс от упражнения за развиване на физическите качества, както и определена последователност на изпълнението на упражненията, брой повторения, интервали за почивка между подходите и сериите. Ефективността на предложената методика определихме чрез педагогическия експеримент. В него взеха участие 22 души: 12 девойки и 10 мъже на възраст от 18 до 23 години, със спортна квалификация майстор на спорта – 9 и кандидат-майстор на спорта – 13 души.

Обобщавайки сравнителния анализ на резултатите на експерименталната група и групата на девойките, стигнахме до извода, че използването на предложения от нас комплекс упражнения е позволило достигането на по-високи от средните резултати по следните тестове: скок на дължина от място (+1,8%), станова сила (+3%). По-ниски от средните показатели регистрирахме на тестовете: изкачване по въже (-1,8%), набиране на висилка (-4,7%), совалково бягане 3x10 м (-0,5%), сгъване и разгъване на ръцете от опора (10 пъти) за скорост (-1,6%).

### **Изводи:**

1. най-съществен прираст на резултатите в експерименталната група се постига в следните тестове: изкачване по въже за скорост 23,6%, набиране на висилка (брой набирания) 15,7%, повдигане на туловището (10 пъти) 17,1%, станова сила 11,3%, скок на дължина от място 8,7%.

2. Използването по време на тренировъчни занимания на комплекс от упражнения, в който са включени главно упражнения със собствено тегло,

води до по-съществен прираст на резултатите в сравнение с общоприетата методика. Прирастът на резултатите по всички тестове в експерименталната група е 10,5%, а в контролната – 5,9%.

3. Разработената методика за използване в тренировъчния процес на предложения комплекс от упражнения позволи съществено да се увеличат резултатите по всички контролни тестове като при мъжете, така и при деvojките. Това ни позволява да препоръчаме тази методика като средство за физическа подготовка, особено в смесени групи.

Обективният и всеобхватен анализ на техническата подготвеност на всяко спортно състезание във видовете спортна борба позволява своевременно да се определи арсеналът от технически действия на участниците в състезанието, да се открият най-ефективните технически действия в стойка и в партер[9,46,72,84,116]. Качеството на съдийските оценки за различни групи прийоми дава възможност да се определят най-ефективните технически действия и прийоми, за усъвършенстването на които трябва да се работи по-задълбочено по време на учебно-тренировъчните занимания.

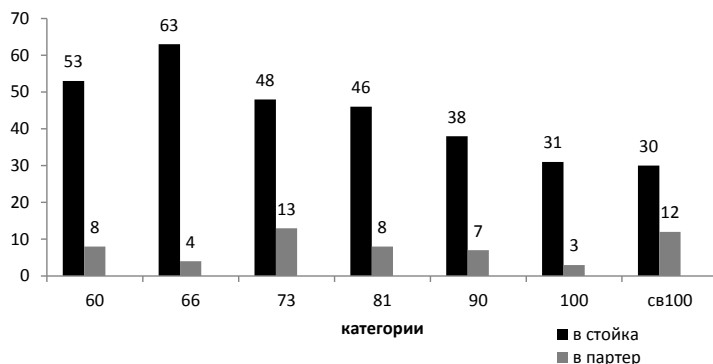
Видеозаписите на състезателните срещи се правеха от три видеокамери. Бяха заснети 265 състезателни срещи при мъжете.

След завършването на Първенството бяха анализирани всички срещи, като в таблица 16 бяха нанесени данните за броя на различните резултатни прийоми, използвани в седем категории при мъжете.

Съдиите оцениха общо 364 технически действия при мъжете. Разпределението на броя прийоми в стойка и партер, оценени от съдиите по категории, е отразено на фиг. 2.

Във връзка с изявите на борците от „казах-курес“ в международни турнири по други видове борба, най-вече по джудо, в търсене на квоти за олимпийски игри, авторите проведоха изследвания и анализи на

техническата подготовка на борците от „казах-курес“.



Фиг.2. Разпределение на оценените технически действия в стойка и в партер при мъжете

Опирайки се на получените резултати от изследването, бяха установени най-резултатните технически действия, използвани от водещите борци в състезанията по „казах-курес“ и джудо. Бяха разработени практически препоръки за усъвършенстване на базовата техника на борба в „казах-курес“ с цел ефективното ѝ използване в състезанията по джудо.

В хода на изследването използвахме следните научни методи: анализ на научно-методичните публикации; педагогическо наблюдение; видеозаписи на състезателни срещи; регистриране на технически действия. Беше проведен сравнителен анализ на резултатните действия в джудо и „казах-курес“, като при оценката на резултатите използвахме методите на математическата статистика.

Оценявайки техническата подготовка на участниците в изброените по-горе три състезания, трябва да се отбележи, че най-често съдиите са оценявали хвърлянията с изваждане от равновесие, с подхващане, както и хвърлянията през хълбок и задно изкосяване. По-рядко са оценявани хвърлянията със зацепване на стъпалото, грузинско хвърляне (гадаули) и хвърлянията през гръб.



Най-ефективни според оценките на съдиите са хвърлянията със захват, задно изкосяване и хвърляне през гръб.

Таблица 16

Брой оценени технически действия по категории при мъжете

№	Техническо действие	Категория							Общо
		60	66	73	81	90	100	+100	
1	Хвърляне през хълбок	4	6	4	1	4	1	1	21
2	Хвърляне през гръб	-	-	-	1	1	-	-	2
3	Хвърляне през гръб от коляно	11	17	4	11	9	7	6	65
4	Хвърляне предно изкосяване	2	2	1	2	-	-	-	7
5	Хвърляне задно изкосяване	-	5	4	8	5	3	3	28
6	Хвърляне подсечка	3	5	10	4	6	2	1	31
7	Хвърляне със зацепване на стъпалото	-	-	1	1	-	-	-	2
8	Хвърляне със зацепване на коляното	8	6	4	2	2	2	-	24
9	Хвърляне със захват под единия крак	7	5	5	5	1	2	6	31
10	Хвърляне със захват под двата крака	-	2	1	1	-	4	2	10
11	Суплес	1	-	-	1	1	-	1	4
12	Хвърляне през глава с опора на стъпалото	2	1	-	1	-	-	-	4
13	Хвърляне през глава с опора на коляното	5	1	3	-	1	2	1	13
14	Хвърляне за изваждане от равновесие	7	7	9	5	5	3	3	39
15	Хвърляне с подставяне	3	6	2	3	3	5	6	28
16	Болезнени техники (ключове)	3	1	1	2	2	1	-	10
17	Пристягащи техники (задушаване)	1	-	-	2	-	-	2	5
18	Задържания	4	3	12	4	5	2	10	40
Общо		61	67	61	54	45	34	42	364

Таблица 19

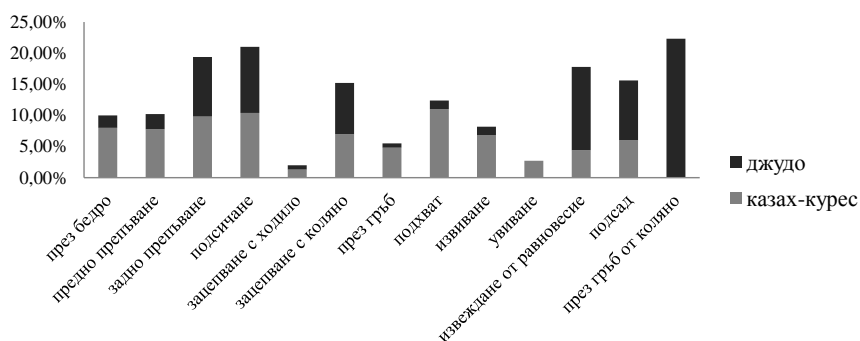
Технико-тактически действия, оценени от съдиите на официални турнири по  
«казах-курес»

Прийоми, хвърляния	Оценки на техническите действия по време на състезанията												Общо оценки
	Световно първенство, 2006				Първенство на Казахстан, 2016				Селски игри, 2015				
	т	жж	ж	б	т	жж	Ж	б	т	жж	ж	б	
През хълбок	11	4	4	9	9	14	2	18	3	4	2	11	91
Предно изкосяване	4	4	3	2	4	5	6	19	3	10	6	24	90
Задно изкосяване	4	5	1	4	15	12	10	13	13	11	11	11	110
Подставяне	2	5	1	1	1	9	12	6	6	8	5	12	68
С подсечка	1	4	7	14	2	8	10	25	2	6	11	29	119
Със зацепване на стъпалото		1			1	2	2	3	2			4	15
Със зацепване на пищяла	5	2	7	4	6	5	12	10	5	8	10	6	80
През гръб		3		1	1	13	7	6	4	12	2	6	55
С подхват	14	9	3	6	12	20	8	12	10	13	5	13	125
С извиване	4	1	2	4	7	10	12	6	9	10	5	7	77
Изваждане от равновесие	13	6	9	49	15	24	12	80	5	9	9	46	277
С увиване	1	1	1	2		3	2	1	2	10	4	3	30
Общо	59	45	38	96	73	125	95	199	64	1011	70	172	1137
Забележка: Т-оценка «таза женис», Жж – оценка «жарты-женис», Ж-оценка «жамбас», Б-оценка «бук».													

Най-ефективни и при двата вида борба се оказаха: изваждането от равновесие 23,9% при «казах-курес» и 13,4% при джудо; хвърлянията с подхващане – съответно 10,7% и 14%; хвърлянията с подсечка 10,2% и 10,6%; хвърлянията със задно изкосяване 9,5% и 9,6%; хвърлянията през хълбок 7,9% и 7,2%.

По качество на оценените действия в „казах-курес“ челни позиции заеха: хвърляния с подхващане 36 таза (чисти победи); 42 жарты-женис (половин победи); хвърляния за изваждане от равновесие 33 и 39; хвърляния със задно подсичане 32 и 28; превъртанятията през хълбок 23 и 22; хвърляния с извивка 20 и 21; хвърляния със зацепване на пиццала 16 и 15.

В джудо най-качествени оценки получиха: хвърляния със задно подсичане 12 ипон (чисто); 12 вазари (половин победа); хвърляния през гръб от коляно 11 и 27; хвърляния с подставяне 11 и 6; хвърляния с подсичане 6 и 12; превъртанятия през хълбок 6 и 6; хвърляния за изваждане от равновесие 7 и 14; хвърляния със зацепване на пиццала 5 и 11.



Фиг.4. Показатели на техническата подготовка на борци от «казах-курес» и джудо

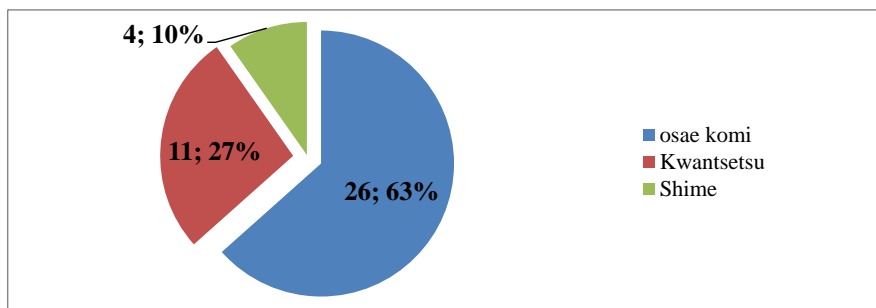
В джудо най-качествени оценки получиха

1. Резултатите от проведеното изследване ни позволяват да направим изводи за това, че и в борбата „казах-курес“, и в джудо ефективните прийоми като цяло съвпадат. Към тези прийоми се отнасят хвърлянията с подхващане, изважданията от равновесие, хвърлянията с подсечка, хвърлянията със задно изкосяване и хвърлянията със зацепване на ходилото. Само два ефективни прийома – увиване в „казах-курес“ (4,6%) и хвърляне през гръб от коляно в

джудо (22,8%) могат да се използват само в рамките на дадения спорт. Според качеството на оценките на техническите действия водещите прийоми също съвпадат на практика. Към тях следва да бъдат отнесени хвърлянията с изваждане от равновесие, хвърлянията с подхващане, хвърлянията със задно изкосяване, хвърлянията с подсечка, хвърлянията със зацепване на пищяла, превъртанята през хълбок.

2. За успешното представяне на борците от „казах-курес“ в джудо е необходимо в тренировъчния процес да се отдели голямо внимание на усъвършенстването на техническите действия, които успешно се използват и в двата вида спорт. Към тези прийоми ние отнесохме хвърлянията с изваждане от равновесие, хвърлянията с подхващане, хвърлянията със задно изкосяване, хвърлянията с подсечка и хвърлянията със зацепване на пищяла. Използването на гореизброените прийоми следва да става след усвояването на базовата техника, като задължително се отчитат индивидуалните особености на организма на спортиста и неговите технически възможности.

На големи състезания като Световни първенства, Олимпийски игри и Европейски първенства според статистиката средно около 25% от всички оценки се отнасят за оценяването на борба в партер *NE WAZA*, като примерно същите показатели са и за работата в стойка. От 25% оценки на борба в стойка захватите са 63%, а ключовете и пристигащите техники – 37% (фиг.5)



Фиг. 5. Разпределение на оценките в състезателните схватки

Техниката на изпълнение на ключове е построена на основата на механизъм, който съответства на слабите страни от гледна точка на анатомо-функционалния строеж на ставите. Сгъването и разгъването на ставата се изпълнява по напречната ос, която минава през главата на раменната кост. Лъчевата кост (в контакт с главата на раменната кост) се върти по ос, съвпадаща с механичната ѝ ос.

1. Честотата и ефективността на Kwantsetsuwaza по очевидни причини (антропометрични показатели) силно зависи от тегловите категории. Изхождайки от това, беше установено, че джудистите в средните категории са най-активни при използването на тези методи в сравнение с леките и тежки категории.

2. В заключение следва да се направи един главен извод, че независимо от оценката за осъществимост и ефективност на отделните прийоми в джудо, които водят до подобряване на спортно-техническото майсторство, трябва да бъдат отчетени и индивидуалните характеристики и потенциалните възможности на отделния спортист.

### **III. 3 Организация на тренировъчния процес на борци от „казах-курес“ за състезания по джудо**

Нарастването на популярността на националните видове спорт в Република Казахстан и особено на „казах-курес“ привлича все повече спортисти в клубовете. Значително се разшири календарът от международни и републикански състезания, провеждат се първенства и Световни купи, регионални първенства, в които с всяка изминала година се увеличава броят на участващите отбори от различни страни. От друга страна, все повече борци от „казах-курес“ участват в състезанията по джудо с цел да спечелят квоти за Олимпийски игри. Така възниква актуалният въпрос за организацията на тренировъчния процес на борци от „казах-курес“ при подготовката им за състезания по джудо с цел запазване на самобитната техника на този вид борба и използването на най-ефективните ѝ прийоми в турнирите по джудо.

Да се разработи методика за организация на тренировъчния процес на борци от „казах-курес“ за подготовката им за състезания по джудо.

да се определят ефективните технически прийоми в „казах-курес“ и в джудо.

Да се разработи програма за тренировъчния процес при подготовката за състезания по джудо.

Да се апробира разработената програма чрез педагогически експеримент.

Анализ на научно-методическите публикации; обобщение на резултатите от контрола на техническата подготовка на борците от „казах-курес“ и джудо; педагогически експеримент; математическа статистика.

Спортистите с опит в „казах-курес“ бяха разделени на равнопоставени групи – експериментална и контролна – всяка от които от по 12 състезатели. В експерименталната те бяха със спортна квалификация МСМК-1; МС-5; КМС-6, а в контролната - МСМК-1; МС-6; КМС-5.

Педагогическият експеримент се проведе на базата на катедрата по борба на Казахската академия по спорт и туризъм от 10 януари 2016 г. до 10 юли 2016 г.

Спортистите от контролната група тренираха по общоутвърдения план за подготовка. За спортистите от експерименталната група беше разработена специална програма за тренировъчния процес, в основата на която залегнаха резултатите от изследванията на техническата подготовка на участниците в състезанията по „казах-курес“ и джудо. Взехме решение за усъвършенстване на техническите действия в стойка, които са най-често използваните в тези два вида борба. Сред тези прийоми място намериха: извежданията от равновесие, хвърляния с подхват, хвърляния с подсичане, хвърляния със задно изкосяване, превъртания през хълбок, хвърляния с извивка, хвърляния със зацепване на пиццала. Останалите технически действия в стойка спортистите усъвършенстваха в края на тренировъчното занимание по време на индивидуалното усъвършенстване.

Таблица 24

## Програма на тренировъчните занимания в седмичния цикъл

Ден от седмицата	Съдържание на заниманието	
	сутрин	вечер
понеделник	Развиване на бързина, упражнения с фитнес ластик, координационни задачи, упражнения по двойки.	Татами. Усъвършенстване на вариантите на хвърляния с изваждане от равновесие. Изучаване на прехвърлянията и задържането в партер. Индивидуално усъвършенстване.
вторник	Татами. Усъвършенстване на изважданията от равновесие и преобръщанията в тренировъчните схватки, изучаване на вариантите за задържане в партер. Индивидуално усъвършенстване.	Татами. Усъвършенстване на изважданията от равновесие и преобръщанията в партер и задържанията в тренировъчните схватки. Индивидуално усъвършенстване.
сряда	Спортни игри - 50 мин. Развиване на скоростно-силови качества – 40 мин.	Сауна, масаж.
четвъртък	Развиване на сила . Работа с фитнес ластик, щанги, гири, тренажори. Упражнения по двойки.	Татами. Усъвършенстване на комбинациите от технически действия с изваждане от равновесие, преобръщания и задържания в учебните схватки. Индивидуално усъвършенстване.
петък	Татами. Усъвършенстване на комбинациите от технически действия с изваждане от равновесие, преобръщания и задържания в състезателни срещи. Индивидуално усъвършенстване.	Татами. Усъвършенстване в състезателните срещи; изваждане от равновесие, преобръщания, задържания. Индивидуално усъвършенстване.
събота	Крос 30-40 мин. Развиване на силова издръжливост.	Сауна, масаж.
неделя	Активна почивка.	Активна почивка.

Отчитайки факта, че според състезателните правила в „казах-курес“ се борят само в стойка, ние планирахме да изучим и усъвършенстваме следните технически действия от джудо: задържане, болезнени и пристягащи техники, преобръщания в партер.

Програмата на седмичния цикъл е отразена в таблица 24. Тя предвижда 6 занимания на татами седмично, по време на които спортистите от експерименталната група усъвършенстваха един прием в стойка, изучаваха и усъвършенстваха един прием в партер.

В началото на експеримента беше проведено състезание между представителите на контролната и експериментална група, като спортистите проведеха по десет срещи. Според резултатите от срещите бяха определени показателите на технико-тактическите действия: активност, обща вариативност, ефективна вариативност, резултатност в атака, резултатност в защита и ефективност в защита. (таблица) 26.

Таблица 26

Показатели на техническата подготовка на борците от експерименталната група преди експеримента (n = 12)

Математически показатели	Телова категория	Технически показатели						
		A, с	B <sub>0</sub> , к.р.	B <sub>3</sub> , к.р.	P <sub>н</sub> , точки	P <sub>з</sub> , точки	E <sub>н</sub> , %	E <sub>з</sub> , %
$\bar{X}$	60- 100	26	4	2,5	4,0	3,0	12	85
S D	60-100	2,16	0,66	0,92	0,95	1,01	2,57	2,62
min	60-100	23	3,0	1	3,0	2,0	9	82
max	60-100	30	5,0	4	6,5	5,0	15	88
V%	60-100	8,3	16,5	36,8	23,75	33,66	21,41	3,08
Забележка: A- активност, B <sub>0</sub> - обща вариативност, B <sub>3</sub> – ефективна вариативност, P <sub>н</sub> - резултатност в атака, P <sub>з</sub> – резултатност в защита, E <sub>н</sub> –ефективност в атака, E <sub>з</sub> – ефективност в защита								

Въз основа на получените резултати може да се направи извод, че показателите за технико-тактическите действия на експерименталната и контролна група преди началото на експеримента са почти идентични, тъй като между тях няма съществени разлики.



Педагогическият експеримент се проведе в катедрата по борба на Казахската академия по спорт и туризъм. Тренировъчният процес на спортистите от експерименталната група се провеждаше по разработената от нас програма (табл.27), а този на спортистите от контролната група – според обичайния им режим.

Таблица 27

Разпределение на последователността на усъвършенстване на прийомите в стойка, както и изучаването и усъвършенстването на прийомите в партер при спортистите от експерименталната група

Седмица	Технически действия	
	Стойка усъвършенстване	Партер – изучаване и усъвършенстване
1, 9, 17	Изваждане от равновесие (Күдзуси)	Завъртания на тялото, задържания (осаекоми-вадза)
2, 10, 18	Хвърляне с подхват (учи-мата)	Болезнени (Уде-гарами) и пристягащи(Шима-ваза) техники
3, 11, 19	Хвърляне задно изкосяване (Ко-со то-гари)	Завъртания на тялото, задържания (осаекоми-вадза)
4, 12, 20	Хвърляне задно изкосяване (О-со то-отоши)	Болезнени (Удэ-хисиги) и пристягащи (Шима-ваза) техники
5, 13, 21	Хвърляне през хълбок ( О-гоши)	Завъртания на тялото, задържания (осаекоми-вадза)
6, 14, 22	Хвърляне през гърди (Ура-наге)	Болезнени (Уде-гарами) и пристягащи (Шима-ваза) техники
7, 15, 23	Хвърляне с повдигане (Хиккоми-гаеши)	Завъртания на тялото, задържания (осаекоми-вадза)
8, 16, 24	Хвърляния със зацепване на пищяла ( О-учи-гари)	Болезнени (Уде-хисиги) и пристягащи (Шима-ваза) техники

След края на педагогическия експеримент беше проведено състезание между спортистите от експерименталната и контролната група, в което всеки от тях изигра по десет срещи. Показателите от технико-тактическите действия са представени в табл. 28.

Таблица 28

Показатели на техническата подготовка на борците от експерименталната група след експеримента (n = 12)

Математически показатели	теглова категория	Технически показатели						
		A, с	B <sub>о</sub> , к.р.	B <sub>з</sub> , к.р.	P <sub>н</sub> , балл	P <sub>з</sub> , балл	Э <sub>н</sub> , %	Э <sub>з</sub> , %
$\bar{X}$	60- 100	25	4,5	2,1	4,5	3,5	13	83
S D	60-100	1,92	0,86	0,60	0,68	0,80	1,48	1,68
min	60-100	23	3,0	1,1	3,5	2,5	11	80
max	60-100	29	5,5	3,2	6,0	5,0	15	85
V%	60-100	7,68	3,55	28,57	15,11	22,85	11,38	2,02
Забележка: A- активност, B <sub>о</sub> - обща вариативност, B <sub>з</sub> – ефективна вариативност, P <sub>н</sub> - резултатност в атака, P <sub>з</sub> – резултатност в защита, E <sub>н</sub> – ефективност в атака, E <sub>з</sub> – ефективност в защита.								

Обобщавайки резултатите от извършената работа по разработването на методика за тренировъчния процес на квалифицирани борци в „казах-курес“ при подготовката им за състезания по джудо, стигнахме до следните изводи:

1. Анализът на техническата подготовка на участниците в състезанията по джудо и „казах-курес“ показва, че най-често и ефективно в тези два вида борба се използват следните прийоми: хвърляния с изваждане от равновесие; хвърляния с подхващане; хвърляния подсечка; задно изкосяване; хвърляния през хълбок; хвърляния с извиване и със зацепване на пиццала.

2. Разработената от нас програма за подготовка включваше и изучаване и усъвършенстване на техническите действия в партер, както и болезнени и пристягащи техники, тъй като в „казах-курес“ прийоми са разрешени само в стойка. Най-ефективните прийоми в стойка в „казах-курес“ и джудо в процеса на тренировъчни занимания се усъвършенстваха, за да се използват в схватки с различни съперници, според спецификата на правилата на джудо.

3. Резултатите от педагогическия експеримент показаха, че разработената от нас методика за технико-тактическа подготовка на борци от „казах-куреси“ за участие в състезания по джудо е ефективна. Това се потвърждава от подобряването на показателите за технико-тактическата

подготовка на борците от „казах-курес“ от експерименталната група според резултатите от педагогическия експеримент. Активността се е подобрила с 27 секунди до 22 секунди, общата вариативност – от 4,0 на 5,0; ефективната вариативност – от 2,5 на 3,0; резултатността в атака – от 4,0 на 6,0 пункта; резултатността в защита от 4,0 на 3,5 пункта; ефективността в атака – от 12% на 17%, а ефективността в защита – от 85% на 90%.

4. Методиката на тренировъчния процес, разработена с отчитане на анализа на техническата подготвеност на борците от „казах-куреси“ и джудо и насочена към запазване самобитната техника на „казах-курес“, както и нейното използване в състезания по джудо ще позволи на състезателите успешно да се адаптират към правилата на джудо и успешно да се представят на състезания от най-висок ранг.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщавайки резултатите от проведените теоретични и практически изследвания, формулирахме следните изводи и препоръки за практиката.

### ИЗВОДИ:

1. Народните видове спорт трябва да се възприемат като своеобразни елементи на националната култура. Те, като основа на народната система за физическо възпитание, трябва да се използват и като средства за решаване на съвременни задачи. Съвременните спортове „казах-курес“ и джудо представляват щастливо съчетание между богатите национални традиции на източните единоборства и съвременните научно обосновани принципи на физическото възпитание. Предполагаме, че използването на съвременни методики за формиране и усъвършенстване на техническото майсторство, които са традиционни за борбата „казах-курес“, ще позволят на джудисти да се изиявяват успешно на състезания от различен ранг. Обективният анализ на използваните технически действия по време на състезания ще позволи да се определят най-ефективните от тях според качеството на получените оценки и честотата на използването им.

2. Като обобщихме резултатите от техническата подготвеност на участниците в състезанията по „казах-курес“ и джудо, проведохме сравнителен анализ на оценените действия:

а) в борбата „казах-курес“ съдиите са поставили 1163 оценки. Най-често оценявани са били следните прийоми: изваждане от равновесие 278 пъти (23,9%), хвърляне с подхващане 125 пъти (10,7%), хвърляния с подсичане 119 пъти (10,2%), задно изкосяване 110 пъти (9,5%), предно изкосяване 90 пъти (7,7%), превъртания през хълбок 93 пъти (7,9%), хвърляния със зацепване на пищяла 80 пъти (6,9%), хвърляния с извиване 77 пъти (6,6%), хвърляния през гръб 55 пъти (4,7%), хвърляния с обвиване 53 пъти (4,6%), хвърляния със зацепване на стъпалото 15 пъти (1,3%).

б) В джудо съдиите оцениха 292 действия, от които: хвърляне през гръб от коляно 65 пъти (22,3%), хвърляне с подхващане 41 пъти (14%),

изваждане от равновесие 39 пъти (13,4%), хвърляне с подсичане 31 пъти (10,6%), задно изкосяване 28 пъти (9,6%), хвърляния със зацепване на пищяла 24 пъти (8,2%), превъртания през хълбок 21 пъти (7,2%), предно изкосяване 7 пъти (2,4%), хвърляния с извиване 4 пъти (1,4%), хвърляния през гръб със зацепване на стъпалото 21 пъти (0,7%).

в) Най-ефективни и при двата вида борба се оказаха: изваждането от равновесие - 23,9% в „казах-курес“ и 13,4% в джудо; хвърлянията с подхващане – 10,7% и 14% съответно; хвърляния с подсичане 10,2% и 10,6%; задно изкосяване 9,5% и 9,6%, превъртания през хълбок 7,9% и 7,2%.

г) По качество на оценените действия в „казах-курес“ на водещи позиции са: хвърлянията с подхващане 36 таза (чисти победи) и 42 жарт-женис (половин победи); изваждането от равновесие 33 и 39; задно изкосяване 32 и 28; превъртане през хълбок 23 и 22; хвърляне с извиване 20 и 21; със зацепване на пищяла 16 и 15.

д) В джудо най-качествени оценки са получени за: задно изкосяване – 12 ипон (чисти победи) и 12 вазари (половин победи); хвърлянията през гръб от коляно 11 и 27; хвърляния с повдигане 11 и 6; с подсичане 6 и 12; превъртания през хълбок 6 и 6; изваждане от равновесие 7 и 14; със зацепване на пищяла 5 и 11.

2. След анализа на техническата подготовка на участниците в състезания по джудо и „казах-курес“ стигнахме до извода, че най-често и ефективно и в двата вида борба се използват следните прийоми: изваждане от равновесие, хвърляния с подхващане, с подсичане, задно изкосяване, хвърляне с подсичане, превъртания през хълбок, хвърляния с повдигане, със зацепване на пищяла. При провеждането на педагогическия експеримент тези прийоми се усъвършенстваха в хода на тренировъчните занимания при борба в стойка с различни съперници и с зачитане правилата на джудо.

Разработената от нас програма за педагогическия експеримент включваше изучаване и усъвършенстване на техническите действия в партер:

задържане, пристягащи и болезнени техники, както и превъртания, тъй като в „казах-курес“ прийомите са позволени само в стойка.

3. Методиката на тренировъчния процес, разработена с отчитане на анализа на техническата подготвеност на борците от „казах-куреси“ и джудо и насочена към запазване самобитната техника на „казах-курес“, както и нейното използване в състезания по джудо ще позволи на състезателите успешно да се адаптират към правилата на джудо и успешно да се представят на състезания от най-висок ранг.

## Препоръки за практиката

1. Проведените изследвания позволяват на треньорите по джудо да използват в хода на тестирането апробирания комплекс от тестове за определяне нивото на физическа подготовка на момчета и момичета.

2. за подобряване на спортните резултати е необходимо да се внесат промени в тренировъчния процес:

- за повишаване на ефективната вариативност трябва да се усъвършенства провеждането на технико-тактическите действия от различните квалификационни групи в условията на ограничено съпротивление;

- за повишаване показателя „активност“ при мъжете следва в рамките на тренировъчния процес да се провеждат реални атакуващи действия през 15-20 секунди.

3. За успешните изяви на борците от „казах-курес“ в джудо е необходимо в тренировъчния им процес да се отделя голямо внимание на усъвършенстването на техническите действия, които успешно се използват в „казах-курес“ и в джудо.

4. Обобщавайки получените данни от техническата подготовка на участниците в първенството на Република Казахстан по джудо за мъже, предлагаме следните препоръки:

- да се усъвършенстват вариантите на защитни действия от следните хвърляния в стойка: през гръб, изваждане от равновесие, с подсичане и подхващане под единия крак, задно изкосяване и хвърляния с повдигане; в партер: болезнени техники, задържания, пристягащи техники;

- да се усъвършенства качеството на изпълнение на следните атакуващи прийоми: изваждане от равновесие, предно изкосяване, превъртане през хълбок, подсичане;

- да се анализира възможното включване в арсенала на атакуващите действия на следните ефективни хвърляния: през гръб от стойка, предно

изкосяване, със зацепване на ходилото, с извиване, през глава с опора на стъпалото в корема.



## ПУБЛИКАЦИИ ВЪВ ВРЪЗКА С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД:

1. **Альмуханбетова Г.Н., Шепетюк М.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.
2. **Альмуханбетова Г.Н., Конакбаев Б.М., Шепетюк Н.М., Насиев Е.К.** Результаты выступления спортсменов Казахстана на Гран-При по дзюдо в г.Алматы 13-15 мая 2016г. Алматы, Хабаровшы, Вестник«Педагогические науки».Казакской национальный педагогический университет имени Абая,2017.
3. **Андрюшин И.Ф., Житкеев А.Р., Шепетюк М.Н. Сайлаубаев Ж., Насиев Е.К.** Развитие скоросно-силовых качеств в смешанных группах дзюдо. Алматы, Хабаровшы,Вестник«Педагогические науки».Казакской национальный педагогический университет имени Абая,2015.,№3(47).-С 134-138.
4. **Димитрова Н., Марияна Пендева, Насиев Е.;** *“Реализационна ефективност на заключаващи техники (кансещу-вадза) в джудо“*; Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“, „Специфика на подготовката в различни спортни дисциплини“- 2016г. ; ИДК НСА ПРЕС; стр.40-45; София, 2017; ISBN 978-954-718-457-2
5. **Димитрова Николина., Павлов Христо., Насиев Е.К.** Количествена оценка на физическата годност в начална училищна возраст. Национална академия спорта « Васил Левски» Научна конференция «Предизвикателства и перспективи пред спортната наука» «специфика на подготовката в различни спортни дисциплини 2017г.
6. **Димитрова Н., Насиев Е.К., Шепетюк М.Н., Сайлаубаев Ж.Н., Толемысов А.Д.** К вопросу организации тренировочного

процесса борцов казах куреси к соревнованиям по дзюдо. // Теория и методика физической культуры. – №2. – 2018. – С.108-114.

7. **Шепетюк Н.М., Альмуханбетова Г.Н., Насиев Е.К., Сайлаубаев Ж.Н., Шепетюк М.Н.** Организация контроля за технической подготовленностью дзюдоистов// ТиМ ФК – 2015.-№ 4. – С.79-86.

8. **Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Тен А.В., Джамбырбаев Б.О., Насиев Е.К.** Контроль за технической подготовленностью участников чемпионата Республики Казахстан по дзюдо. // Теория и методика физической культуры. – №1. – 2017. – С.86-92.

9. **Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Шепетюк Н.М., Насиев Е.К.** Тренеры Казахстана об особенностях проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в дзюдо. Вестник Евразийского гуманитарного института, № 2, 2015, -С 128-133.

10. **Shepetyuk M., Konakbayev B., Dzhamberbaev B., Nassiyev E.K.** Formation of judo technique , using of the base of technical preparation of wrestlers of national wrestling "kazakh kures". National Sports Academy " Vassil Levski " Sofia, Bulgaria/International Scientific Congress "Applied Sports Sciences" 1-2 december 2017.PROCEEDING BOOK