

Р.М. Хайрулин¹, М.А. Каримов¹, Т.Ж. Кадирханов¹

¹НАО «Университет имени Шакарима города Семей»

Казахстан, г.Семей

e-mail.ru: khairulin1975@mail.ru

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ.

Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта в мире. Особенно много занимающихся среди школьников и студенческой молодежи. Баскетбол является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес студентов к баскетболу, способствует улучшению спортивного мастерства. В статье рассмотрены теоретико-методические основы и принципы тренировочного процесса в баскетболе. Показаны основные элементы техники игры и правильность их выполнения в различных игровых ситуациях. Статья очень актуальна, так как в ней приведены основные технические элементы баскетбола и способы их выполнения.

Основная цель статьи показать правильность выполнения основных технических элементов баскетбола, которые будут особенно полезны начинающим спортсменам. Без правильного выполнения технических элементов, которые закладываются в самом начале подготовки баскетболиста, не возможен его дальнейший рост и прогресс как профессионального игрока. Совершенное овладение техникой игры - одна из важнейших задач подготовки баскетболиста. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия баскетболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всём протяжении многолетней подготовки занимает большое место. Материалы данной статьи, могут помочь молодым преподавателям и тренерам по баскетболу в их тренировочной деятельности.

Ключевые слова: техника, тактика, игра, баскетбол, принципы, основные элементы., бросок, ведение, передача, стойка, ловля, повороты, корзина, защита, нападение, остановка, поворот.

Р.М. Хайрулин¹, М.А. Каримов¹, Т.Ж. Кадирханов¹

«Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ

Қазақстан, Семей қаласы

e-mail.ru: khairulin1975@mail.ru

Баскетбол ойнау техникасын оқытудың теориялық-әдістемелік негіздері және негізгі элементтері

Баскетбол-элемендегі ең танымал спорт түрлерінің бірі. Әсіресе оқушылар мен студент жастар арасында шұғылданатындар көп. Баскетбол студенттердің дене тәрбиесінің маңызды құралы болып табылады. Физикалық қасиеттерді дамытуға, техникалық және тактикалық әдістерді жетілдіруге бағытталған арнайы жаттығуларды қолдану студенттердің баскетболға деген қызығушылығын арттыратыны және спорттық шеберлікті жақсартуға көмектесетіні дәлелденді. Мақалада Баскетболдағы жаттығу процесінің теориялық және әдістемелік негіздері мен принциптері қарастырылған. Ойын техникасының негізгі элементтері және олардың әр түрлі ойын жағдайларында дұрыс орындалуы көрсетілген. Мақала өте өзекті, өйткені онда баскетболдың негізгі техникалық элементтері және оларды қалай орындау керектігі көрсетілген. Мақаланың негізгі мақсаты баскетболдың негізгі техникалық элементтерінің дұрыстығын көрсету, бұл әсіресе бастаушы спортшыларға пайдалы болады. Баскетболшыны дайындаудың басында қойылған техникалық элементтерді дұрыс орындамай, оның кәсіби ойыншы ретінде одан әрі өсуі мен ілгерілеуі мүмкін емес. Ойын техникасын жетік меңгеру-баскетболшыны даярлаудың маңызды міндеттерінің бірі. Процесс күрделі, ол ұзақ уақытты қажет етеді,

сондықтан мамандандырылған баскетбол сабақтары балалық шақта басталады, ал көптеген жылдар бойы техникалық дайындық үлкен орын алады. Осы мақаланың материалдары жас оқытушылар мен баскетбол жаттықтырушыларына олардың жаттығуларында көмектесе алады.

Түйінді сөздер: техника, тактика, ойын, баскетбол, принциптер, негізгі элементтер., лақтыру, жүргізу, беру, тіреу, балық аулау, бұрылу, себет, қорғаныс, шабуыл, тоқтау, бұрылыс.

R.M. Khairulin¹, M.A. Karimov¹, T.J.Kadir Khanov¹

¹Non-pro fit limited company «Semey University named after Shakarim»

e-mail.ru: khairulin1975@mail.ru

Theoretical and methodological foundations and basic elements of teaching the technique of playing basketball.

Basketball is one of the most popular sports in the world. There are especially many involved among schoolchildren and student youth. Basketball is an important means of physical education for students. It has been proven that the use of special exercises aimed at developing physical qualities, improving technical and tactical techniques increases students' interest in basketball, improves sportsmanship. The article deals with the theoretical and methodological foundations and principles of the training process in basketball. The main elements of the game technique and the correctness of their implementation in various game situations are shown. The article is very relevant, as it contains the main technical elements of basketball and how to perform them. The main goal of the article is to show the correct execution of the basic technical elements of basketball, which will be especially useful for beginner athletes. Without the correct implementation of the technical elements that are laid at the very beginning of the training of a basketball player, his further growth and progress as a professional player is not possible. Perfect mastery of the technique of the game is one of the most important tasks in training a basketball player. The process is complex, it takes a long time, so specialized basketball lessons begin at a young age, and technical training throughout many years of preparation takes a large place. The materials of this article can help young basketball teachers and coaches in their training activities.

Key words: technique, tactics, game, basketball, principles, basic elements., throw, dribble, pass, stand, catch, turns, basket, defense, attack, stop, turn.

Актуальность. Обучение навыкам игры в баскетбол основывается на принципах, которые показывают закономерности педагогического процесса, а также тесно переплетаются в тренировочной деятельности. Техническая подготовка очень важна в любой спортивной игре и особенно в таком технически сложном виде спорта как баскетбол. Без правильного выполнения технических элементов, которые закладываются в самом начале подготовки баскетболиста, не возможен его дальнейший рост и прогресс как профессионального игрока. Совершенное овладение техникой игры - одна из важнейших задач подготовки баскетболиста. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия баскетболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всём протяжении многолетней подготовки занимает большое место. К сожалению не во всех учебных заведениях при

преподавании баскетбола большое внимание уделяют изучению технике игры, что в дальнейшем несет в себе неправильное или корявое выполнение технических элементов. В дальнейшем это негативно сказывается на качестве игры. Например неправильное выполнение броска в баскетболе сильно влияет на результативность спортсмена и соответственно ухудшается результат всей командной игры. Поэтому в своей статье мы решили описать основные принципы тренировки и правильность выполнения основных технических элементов игры, которыми могут воспользоваться молодые специалисты-тренеры.

Все ниже описанные принципы тренировочного процесса, а также приведенные примеры выполнения технических элементов показанных в статье мы сами используем в подготовке баскетболистов, так как являемся тренерами по данному виду спорта. Проводя занятия в различных возрастных группах по баскетболу, мы особое

внимание уделяем правильности выполнения технических элементов. Строго следим за тем, чтобы каждый воспитанник правильно выполнял технические элементы и постоянно исправляем ошибки. В конце каждой тренировки проводим подробный обзор и каждому объясняем его ошибки в выполнении технических приемов. Говорим на что особенно стоит обратить внимание и дополнительно поработать над совершенствованием выполнения различных элементов техники.

Ниже приведены принципы тренировочного процесса и описаны правила выполнения технических элементов баскетбола.

Принцип сознательности и активности подразумевает осмысление и понимание тренирующимися структуры изучаемого технического приема или тактического действия; решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном выполнении.

Принцип наглядности предполагает создание у студентов ясного представления об рассматриваемом материале на разных этапах его освоения на основе зрительного восприятия разнообразных действий.

Принцип доступности и индивидуализации, а также принцип постепенности основываются на оценке начального уровня тренированности и индивидуальных возможностей с последующим подбором заданий с применением методологического правила от простого к сложному.

Принцип систематичности и последовательности требует планирования и систематичности в обучении. Практическая реализация принципов обучения предполагает применение адекватных средств и методов. Одними из основных средств обучения баскетболу являются упражнения.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетание приемов отдельными игроками

или технико- тактических взаимодействий в группе.

Упражнения разделяются:

– на основные – направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол (игровые задания, требующие эффективного воспроизведения в условиях противодействия);

– вспомогательные – это двигательные действия, создающие фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры (упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр);

– подводящие – упражнения, схожие по своей структуре с основными или являющиеся их составными компонентами, выполняются в облегченных условиях;

– упражнения сопряженного характера – предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры;

– тактические – основаны на игровых приемах и их сочетаниях, способствуют физическому и умственному развитию.

Эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т. е. методом. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движения и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям предполагает изучение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

При изучении техники и тактики широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими

действиями.

Основные элементы техники в баскетболе

Основой стабильного выполнения игровых действий является правильное выполнение основных технических элементов баскетбола. Освоение в совершенстве занимающимися, технических элементов главная составляющая успеха в баскетболе.

Основная стойка баскетболиста

Ноги слегка согнуты в коленных суставах, расставлены на ширине плеч. Одна нога на полшага выставлена вперед. Тело направляется немного вперед, тяжесть его равномерно распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к туловищу. Из этого можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.

Передвижения по площадке

Происходит бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега надо ногу ставить на всю стопу или использовать перекал с пятки на носок. Ноги значительно сгибаются в коленном суставе, руки расслаблены, полусогнуты в локтевых суставах и двигаются свободно.

Остановки

Остановки бывают на два шага или прыжком в зависимости от игровой ситуации с приземлением на обе ноги. Остановка происходит с энергичного отталкивания одной ногой. Делается удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняется второй шаг. Во время остановки прыжком игрок делает невысокий прыжок по ходу движения, оттолкнувшись одной ногой, он подаёт туловище назад и приземляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на толчковую ногу с последующим приземлением на вторую ногу.

Повороты

Повороты бывают вперёд-назад, в движении и на месте. Поворот вперёд выполняется в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот

назад – те, которые выполняются переступанием в сторону, куда игрок обращен спиной. При повороте на месте центр тяжести переносится на одну ногу. Ноги согнуты немного больше обычного, а для равновесия туловище наклонено вперед. Опорная нога находится на носке, который во время поворотов не смещается, а только разворачивается в сторону шага другой ногой. При повороте в движении, игрок, сближаясь с противником, ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении поворота, затем быстро поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Ловля мяча

Ловля мяча происходит одной или двумя руками. Самый простой, но наиболее надёжный способ овладения мячом двумя руками на уровне груди. Для этого следует вытянуть руки навстречу мячу ненапряжёнными пальцами и кистям, образуя «воронку» чуть больше диаметра мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти рук, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая мяч к груди. Сгибание рук является амортизатором, гасящим силу полёта мяча. Если мяч движется ниже уровня груди, игрок должен ниже присесть. Если высоко, то выпрыгнуть. При ловле мяча одной рукой, баскетболист вытягивает руку, чтобы остановить траекторию полёта мяча. Не напрягайте пальцы и кисти рук. В момент касания мяча пальцами, руку отвести назад – вниз, что и является амортизирующим движением.

Передача мяча

Передача мяча – основа взаимодействия игроков на площадке для любой командной игры. Передают мяч двумя или одной руками. Передачи мяча бывают: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком от площадки. Основной и самый удобный способ передачи мяча партнеру – двумя руками от груди. Мяч посылают вперед резким выпрямлением рук с добавочным движением кистей, которые придают мячу обратное вращение, которое облегчает ловлю мяча партнёром.

Для усиления скорости передачи можно перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу. Для передачи мяча на большие расстояния обычно используют передачу одной рукой сверху. При плотной опеке важно использовать «скрытые передачи», которые частично скрыты от глаз защитника. К таким передачам относятся передачи под рукой, из-за плеча и за спиной.

Ведение мяча

Ведение мяча – основной приём баскетболиста, которым игрок должен владеть в совершенстве и в любом направлении. Ведение мяча бывает: с низким отскоком, с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, направления, скорости.

Тренируясь в ведении надо помнить следующие методические приёмы:

а) толкая мяч в пол, используйте главным образом подушечки пальцев, кисти и небольшое движение в локтевых суставах, не бейте по мячу ладонью;

б) не надо смотреть вниз на мяч – держите голову поднятой, чтобы видеть игроков и вовремя сделать передачу. Контролируйте мяч периферическим зрением;

в) удерживайте мяч сбоку – спереди – справа, если ведешь правой рукой, и слева, когда ведешь левой рукой;

г) ноги должны быть согнуты в коленных суставах, а туловище наклонено вперед.

д) нужно уметь передать мяч партнёру, не останавливаясь;

е) тренируйтесь одинаково хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой, чтобы не было «слабой» руки;

Броски мяча в корзину

Бросок – важнейший элемент игры, так как весь смысл игры состоит в том чтобы как можно больше произвести попаданий в корзину соперника. Поражать корзину с дальней дистанции удаётся не всем, а забивать мяч из-под кольца должен уметь каждый игрок. Игрок, готовясь сделать бросок должен оценить ситуацию игрового момента (обеспечивают ли партнёры борьбу за мяч, если бросок будет не точен,

и нет ли партнёра в более выгодном положении). Для точного броска необходима сосредоточенность внимания на тщательном выполнении броска, направление зрения на корзину противника, неизменность зрительной линии «мяч – центр кольца или квадрат» (при броске от щита). Броски из-под корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой. При броске надо придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению броска, положение равновесия.

Бросок двумя руками от груди

Используется с дальних дистанций без плотной опеки. Мяч обхватывается пальцами рук, образуя плотную «чашу», и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах, одна нога чуть впереди. При броске руки полностью выпрямляются вверх – вперед по небольшой дуге, пальцы и кисти, раскрываясь, дают мячу движение в сторону кольца, ноги выпрямляются. Разновидности бросков – бросок двумя руками сверху (применяется при плотной защите), бросок двумя руками снизу (стремительная атака «быстрый прорыв»), бросок двумя руками сверху вниз («вколачивание» мяча в корзину за счёт высокого роста и отличной прыгучести).

Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.

Используется для атаки корзины со средних и дальних дистанций, а также штрафных бросков. Ноги слегка согнуты в коленных суставах, правая нога выставляется чуть вперёд, её носок чуть развёрнут внутрь. Правая рука сгибается и поднимается вверх, чтобы мяч был вынесен вперёд над плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч лежит на правой руке на уровне головы, рука при броске начинает выпрямляться вперёд – вверх, в сторону броска. В это время выпрямляются ноги. Мяч направляется в корзину в результате равноускоренного движения руки и кисти.

Бросок одной рукой сверху

Используется для атаки корзины с

близких дистанций или из-под щита. Бросок одной рукой сверху в прыжке – основное средство атаки корзины в современном баскетболе. Подготовительная часть броска: игрок, получая мяч в движении, сразу делает стопорящий шаг левой ногой и приставляет к ней правую ногу. В этот момент, сгибая руки в локтевых суставах, поднимает мяч над головой на правой руке и поддерживая его левой рукой спереди сверху. Основная часть броска: баскетболист, толкаясь двумя ногами, делает высокий прыжок, туловище направленно прямо к корзине. В момент «зависания» игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперёд-вверх плавным, мягким движением кисти и пальцев. Мячу придаётся обратное вращение направлению полета. Левая рука перестаёт поддерживать мяч в момент начала движения кисти правой руки.

Бросок одной рукой снизу: применяется при быстрых атаках, когда под корзиной нет защитников.

Добивание мяча: если при неудачном броске нападающему нет времени для приземления, необходимо высоко выпрыгнуть и мягким движением кистей двух рук, или кистью одной руки направить мяч в кольцо. Бросок одной рукой сверху или «крюком» часто используется центровыми игроками при плотной опеке в защите.

Техника защиты. Основные виды защит в баскетболе это личная защита (персональная) и зонная защита. При личной защите каждый из пяти игроков команды разбирает и персонально опекает каждого игрока команды соперников, мешая им получать мяч и производить броски по корзине. При зонной же защите каждый игрок противодействует команде соперников на определенном участке игровой площадке на своей половине. Эти

виды защит весьма эффективны при правильном и своевременном их выполнении. Какую защиту будет использовать команды выбирает тренер и может менять их в течении игры. Выбор защиты на игру в основном зависит от команды соперников. Обычно опытный тренер профессионал хорошо знает слабые и сильные стороны команды соперников и учитывая это выбирает вид защиты на данную игру.

Защитник всегда должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и должен быть всегда готов помешать, нападающему выбрать выгодную позицию для получения мяча, к ведению, передачи или атаки корзины.

Стойки защитника бывают двух видов. Стойка с выставленной ногой вперёд и стойка со ступнями на одной линии или «параллельная». Передвижения защитника примерно аналогичны передвижениям нападающего, но в ряде случаев он должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, при этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную. Способы овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехваты мяча, накрывание мяча, подбор мяча у своего щита, при спорном броске.

Основная цель статьи показать правильность выполнения основных технических элементов баскетбола, которые будут особенно полезны начинающим спортсменам. Без правильного выполнения технических элементов, которые закладываются в самом начале подготовки баскетболиста, не возможен его дальнейший рост и прогресс как профессионального игрока. Совершенное овладение техникой игры – одна из важнейших задач подготовки баскетболиста.

Литература

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.

5. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
6. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
7. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
8. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
9. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
10. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009

References

1. Basketball: A textbook for the IFC / Under the general. ed. Portnova Yu. M. - М.: Astra seven, 1997.
2. Kazakov S.V. Sport games. Encyclopedic reference book. R-nad., 2004.
3. Kostikova L. V. ABC of basketball. - М.: Physical culture and sport, 2001.
4. Nesterovsky D.I. Basketball. Theory and methods of teaching. Textbook for students of higher educational institutions. -: Publishing Center "Academy". 2008.
5. Kostikova L.V. Suslov F.P. Furaeva N.V. The structure of training basketball teams in the annual competitive training cycle (methodological developments). Moscow 2002
6. Krause D., Meyer D., Meyer J. Basketball - skills and exercises. М. AST. Astrel. 2006. 216 p.
7. Program for educational and training groups of sports improvement of SDUSHOR. Basketball. - М., 2004.
8. Portnov Yu. M. Fundamentals of management of the training and competitive process in sports games. - М., 1996.
9. Recommendations when working with young basketball players. Methodical manual edited by Gomelsky E.Ya. М. 2009. - 92 p.
10. Chernov S.V., Kostikova L.V., Fomin S.G. Fast Break Basketball: Learning and Improving. Tutorial. М., FK, 2009

Хайрулин Руслан Маратович

Лауазымы: дене шынықтыру және спорт мамандығының магистранты, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ

Пошталық мекен-жайы: 071400, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Джамбула көшесі 76

Ұялы тел: +7 707 6462053

e-mail: khairulin1975@mail.ru

Каримов Мерхат Алиұлы

Лауазымы: дене шынықтыру және спорт мамандығының магистранты, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» Ке АҚ

Пошталық мекен-жайы: F16HP3, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Галето 32/55

Ұялы тел: +77754879597

E.mail: merhat1302@mail.ru

Кадирханов Тлек Жумакеддиұлы

Лауазымы: дене шынықтыру және спорт мамандығының магистранты, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ

Пошталық мекен-жайы: 071400, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Түрксіб көшесі 53-105

Ұялы тел: +77754879597

e-mail: tszyu96@bk.ru

Хайрулин Руслан Маратович

Должность: магистрант специальности физическая культура и спорт, НАО «Университет имени Шакарима города Семей»

Почтовый адрес: 071400, Республика Казахстан, город Семей, ул. Джамбула 76

Сот. тел: +7 707 6462053

e-mail: khairulin1975@mail.ru

Каримов Мерхат Алиұлы

Должность: магистрант специальности физическая культура и спорт, НАО «Университет имени Шакарима города Семей»

Почтовый адрес: F16H6P3, Республика Казахстан, город Семей, Галето 32/55

Сот. тел: +77754879597

E.mail: merhat1302@mail.ru

Кадирханов Тлек Жумакеддиұлы

Должность: магистрант специальности физическая культура и спорт, НАО «Университет имени Шакарима города Семей»

Почтовый адрес: F16H6P3, Республика Казахстан, г Семей Турксибская53-105

Сот. тел: +77754879597

e-mail: tszyu96@bk.ru

Khairulin Ruslan Maratovich

Position: Master's student of the specialty physical culture and sports, Non-pro fit limited company «Semey University named after Shakarim»

Mailing address: 071400, Republic of Kazakhstan, Semey city, Dzhambula str.76

Mob. phone: +7 707 6462053

e-mail: khairulin1975@mail.ru

Karimov Merkhat Aliuly

Position: Master's student of the specialty physical culture and sports, Non-profit limited company «Semey University named after Shakarim»

Mailing address:F16H6P3,Republic of Kazakhstan, Semey city, Galeto 32/55

Mob.phone:+77754879795

E.mail: merhat1302@mail.ru

Kadirkhanov Tlek Zhumakeldiuly

Position:Master's student of the specialty physical culture and sports, Non-profit limited company«Semey University named after Shakarim»

Mailing address:F16H6P3,Republic of Kazakhstan, Semey city, Turksibska 53-105

Mob.phone:+77754879795

e-mail: tszyu96@bk.ru