

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ СТУДЕНТТІК СПОРТ ФЕДЕРАЦИЯСЫ
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ СТУДЕНТТІК СПОРТ ФЕДЕРАЦИЯСЫ
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ**

**Бүкіләлемдік ФИСУ қысқы конференциясы
Инновация – білім – спорт**

«УНИВЕРСИТЕТ СПОРТЫ: ҚОҒАМ ДЕНСАУЛЫҒЫ МЕН БОЛАШАҒЫ»

**Алматы, Қазақстан
2017, 3-4 ақпан**

ӘОК 796/799
ҚБЖ 75.5/7
У 58

У 58 Университеттік спорт: қоғамның денсаулығы мен болашағы // ФИСУ Бүкіләлемдік қысқы конференциясының материалдары: Инновация – Білім – Спорт. – Алматы: КазАСТ, 2017. - 474 б.

ISBN 978-601-7213-97-8

Жинақта Қазақ спорт және туризм академиясының базасында 3-4 ақпан 2017 жылы өткен «Университеттік спорт: қоғамның денсаулығы мен болашағы» атты ФИСУ Бүкіләлемдік қысқы конференциясының материалдары келтірілген.

Жинақ дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандарға, жоғары оқу орындарының оқытушылары мен студенттеріне, жаттықтырушылар мен спортшыларға арналған.

ӘОК 796/799
ҚБЖ 75.5/7

Редакциялық алқа:

И.Ф. Андрущишин – педагогика ғылымдарының докторы, профессор
С.И. Хаустов - педагогика ғылымдарының докторы, профессор
Л.Р. Кудашова - педагогика ғылымдарының докторы, профессор
А.С. Жуманова - педагогика ғылымдарының докторы, профессор
М.А. Прокофьева - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
А.Т. Кулбаев – PhD докторы

Сын пікір білдірушілер:

А.Н. Макогонов - педагогика ғылымдарының докторы, профессор;
С.И. Хаустов - педагогика ғылымдарының докторы, профессор.

Техникалық редакторы - Изтелеуова К.Е.

ISBN 978-601-7213-97-8

© ҚР Білім және ғылым министрлігі, 2017
© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2017

*Чухно П.В.,
Ахметов А.М.,
Денисенко Ю.П.,
Гераськин А.А.,
Андруцишин И.Ф.* Коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания
школьников с нарушениями речи 466

*Тургенбаева А.Ш. ,
Жанабаев К.* Физкультурно-оздоровительные, спортивно-восстановительные
технологии и профилактика заболеваний в казахском традиционном
обществе 470

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ, СПОРТИВНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В КАЗАХСКОМ ТРАДИЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

Тургенбаева А.Ш. , Жанабаев К.

Казахстан Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы

Abstract. This article discusses important practical and promotional technologies used in traditional Kazakh nomadic society. A sports and recreational sports and rehabilitation technology in the era of contemporary globalization is also part of the global culture of universal health-related to the most relevant and demanded its aspects, such as humanism, charity, practical medical part.

Key words: The Kazakh sports, martial ceremonies and rituals, the initial base, the nomadic way of life, rehabilitation, improvement of military-nomadic improving specificity, therapeutic and wellness tradition.

Вопросы развития и пропаганды физкультурно-оздоровительных и спортивно-восстановительных технологий представляются на сегодня наиболее востребованными. Но для уяснения правильного понимания оздоровительного значения традиционных народных технологий все требуется глубокая теоретическая проработка и системное исследование всех позитивных и продуктивных сторон народной медицины. О лечебно-оздоровительной и спортивно-восстановительной культуре казахского народа писали такие выдающиеся ученые-этнографы, как Е. Турсунов и Х. Аргынбаев [1; 2].

Мы далеки от мысли критиковать современные методы оздоровления и реабилитации, но исходим из принципа естественности и гармонии, когда в основе процессов оздоровления лежат народные методы и средства.

Тюркская традиционная лечебно-оздоровительная физкультура имеет, на наш взгляд, все перспективы и ценностное значение для мирового научного сообщества, занятого в сфере современной поддержки здоровья и реабилитации. И для этого нами взят казахский пример: спортивно-состязательная традиция, выступающая мощным и естественным профилактическим средством, ее органическая связь с начальными основаниями: боевыми искусствами, обрядами и ритуалами, а также – военно-спортивными играми и инициациями-посвящениями. Таким образом, мы исследуем национально-теоретические подходы в вопросе оздоровления, реабилитации и профилактики населения.

Такая принципиальная национально-теоретическая постановка вопроса имеет фундаментальное значение для изучения, пользы и значения физкультурно-оздоровительных и спортивно-восстановительных технологий на современном этапе в эпоху глобализации.

Настоящая статья является частью большого научного комплексного культурологического исследования, посвященного происхождению спортивно-состязательной культуры, ее сущности, ее особенностям. Особое внимание на современном этапе уделяется физкультурно-оздоровительным технологиям в казахском традиционном обществе, которые могут и должны быть востребованы в эпоху глобализации.

Актуальность исследования вызвана следующими причинами: а) острой нехваткой необходимого концептуально-теоретического материала как в сфере спортивно-оздоровительной медицины, физкультурно-оздоровительных технологий; б) общей недооценкой традиционных народных способов лечения и оздоровления, физических упражнений; в) традиционная спортивно-оздоровительная культура – ценный источник для понимания и исследования общих проблем восстановления и

реабилитации; г) Казахстан обрел независимый статус и мы вправе претендовать на популяризацию и пропаганду своих лучших образцов культурного наследия, к которому относится спортивно-оздоровительная медицина.

Поскольку в центре культуры всегда стоял и стоит человек, то в целях выявления наиболее эффективных и качественных принципов развития оздоровительной физической культуры и в целях профилактики мы обратились к ее наиболее древним и наиболее цельным аспектам, к начальным основаниям: боевым искусствам, обрядам и ритуалам, а также – военно-спортивным играм и инициациям-посвящениям юношей во взрослые члены племенного коллектива.

Здесь мы используем ценные на сегодня теоретические подходы и научно-методологическую базу как зарубежной, так и казахстанской философии и культурологи.

Практическая значимость настоящего исследования исходит из острой необходимости разработок и написания учебников и учебных пособий в сфере оздоровительно-лечебной, реабилитационной практик и техник, поддерживающих и восстанавливающих технологий, внедрение наиболее ценных результатов в лечебно-оздоровительный, реабилитационный и научно-исследовательский процесс.

Новизной настоящей работы следует признать следующее:

- впервые традиции лечебно-оздоровительных и спортивно-восстановительных технологий рассматриваются на национальном казахском традиционном материале;
- впервые в основу научно-теоретических разработок оздоровительных технологий положены идеи казахских теоретиков-исследователей спортивной оздоровительной культуры.

В своей монографии «Физическая культура как элемент культуры общества и человека» известный педагог и исследователь спортивно-оздоровительной культуры Н.И. Пономарев пишет следующее: «...проблема оздоровления населения по территориям может быть решена комплексно путем структурного и функционального объединения поликлинических учреждений и физкультурно-реабилитационно-оздоровительных компонентов... В такого рода поликоне проводится работа как со здоровыми, так и с больными людьми, осуществляется первичная и вторичная профилактика заболеваний, выполняется ряд работ, имеющих отношение к физической, трудовой и социальной реабилитации переболевших лиц, проводятся социологические исследования, а также различные мероприятия, включая организацию территориальных спортивных соревнований и обучение национальным видам активного отдыха и спорта» [3; 265]. Разумеется, «проблема оздоровления населения» в казахском кочевье не стояла так остро, как в современном обществе, и не «решалась комплексно», потому что сама была комплексом ежедневных занятий и упражнений. Казахскому роду, жившему в суровых климатических и военно-политических кочевых условиях необходимы были физически крепкие, психологически и морально-нравственно подготовленные члены племени. Поэтому, если болезни и были, то лишь – инфекционные, которые излечивались искусством баксы и балгеров (травников).

В остальных случаях в казахском кочевье, ежедневно проводящем все свое существование на коне: в походах и битвах, в тяжелых и легких боевых кольчугах, в смертельных состязательных поединках и массовых сражениях, не только юноши, но и девушки, с глубокой древности могли управлять конем, пользоваться луком и копьем, а в самый ответственный час постоять за честь рода и свою честь.

Наиболее показателен пример бабушки Ч.Ч. Валиханова, Айганым, которая с копьем наперевес возглавила мужчин аула против внезапного вторгшегося врага. Как и в природном мире, каждому человеческому роду для его выживания необходимы были сильные, крепкие, выносливые, ловкие члены коллектива, к тому же, предприимчивые и быстрые умом. Из этой объективной потребности выживания и самоутверждения в

бытии, впоследствии возникло большое разнообразие будущих казахских спортивных национальных игр, в основе которых мы видим боевые обряды и ритуалы, воинскую магию и т.д. – целый физический культурный комплекс подготовки юношей-воинов, связанных с преодолением трудных физических заданий, воспитанием духа и силы воли и спортивного духа.

Образ такого казахского героя, преодолевающего трудности и неустанно ищущего их, воссоздал в своем «поэтическом» боевом кодексе чести выдающийся певец XIX века Махамбет Утемисов:

Ереуіл атқа ер салмай,
Егеулі найза қолға алмай,
Еңку-еңку жер шалмай
Қоңыр салқын төске алмай,
Тебіңгі терге шірімей,
Терлігі майдай ерімей,
Алты малта ас болмай,
Өзіңнен туған жас бала
Сақалы шығып жат болмай,
Ат үстінде күн көрмей,
Ашаршылық, шөл көрмей,
Өзегі талып ет жемей,
Ер төсектен безінбей,
Ұлы түске ұрынбай,
Түн қатып жүріп, түс қашпай,
Тебіңгі теріс тағынбай,
Темір қазық жастанбай,
Қу толағай бастанбай Ерлердің ісі бітер
ме? [4, с. 10].

Не покрыв седлом боевого (второго,
сменного) коня
Не сжав острой пики в руке,
Не покачавшись в седле, изъездив
степь,
Не встретив грудью холодный ветер,
Не истончив потник, прогнанный до
дыр,
Напоминающий тонкое, стоявшее
масло,
Не оставшись без крошек курта (без
еды),
Не оставив родному своему сыну,
Обросшему бородой, наследство (не
отделив его),
Не встретив в седле солнечного
рассвета,
Не испытал голод и жажду,
Не изнывая без мяса,
Не презрев супружеского ложа (ласк,
нежностей),
Не урвав времени у Великого Полудня,
Не озябнув ночью, не прогнав сон,
Не спутав потник изнанкой (ночью
уходя от погонь),
Не ложась спать головой к Полярной
звезде,
Не подкладывая под голову сухого
обрубка (дерева).

Разве герой исполнит свое дело (в этом мире)? Помимо сакрально-ритуального значения, казахские древние боевые искусства имели и имеют большое физкультурно-восстановительное и спортивно-оздоровительное значение, способствовали развитию силы воли, духу борьбы и соперничества, формировали основы мужества и национального самосознания. Так, греческие авторы пишут о смелости, бесстрашии, физических качествах кочевников Средней Азии и Казахстана, о том, что: «...они хорошие конные и пешие воины...» [5, 7], что они «были относительно высокого роста с сильно развитой мускулатурой». «Превосходство в физической силе, ловкости и смелости, в искусстве верховой езды и стрельбы из лука, умение владеть холодным оружием помогли им побеждать своих врагов [5, 7].

Все перечисленные качества, безусловно, связаны с особенностями сурового военно-кочевого образа жизни: «жизнь кочевника была сопряжена с большими

трудностями. Передвижение с место на место, постоянный уход за скотом и многие другие особенности кочевого хозяйства предъявляли высокие требования членам общества. Бег, борьба, метание, стрельба, верховая езда и другие физические упражнения используют для подготовки подрастающего поколения к кочевому образу жизни [6, 31].

Поэтому так актуальны и на сегодняшний день высказывания главы нашего государства, Н.А. Назарбаева о том, что «...каждый из нас занимался физическими упражнениями, правильно питался, соблюдал меры гигиены и санитарии...» [7, 3].

Вполне закономерно, что чаще всего казахстанские авторы обращают особое внимание на профилактику конной спортивно-оздоровительной культуры. Они отмечают, что «военное искусство составляет гордость конного воина: легкая посадка на коня, безукоризненное умение держаться в седле, искусство джигитовки. Воин должен был держаться на коне так, чтобы никто не мог сдвинуть его или сбросить на землю, ведь именно это стараются сделать противники в поединке» [8, 204]. А ведь положение в седле (покачивание), частые конные походы в тяжелом вооружении, работа с тяжелым и легким оружием и снаряжением – все это способствует профилактике заболеваний.

Такая наша постановка имеет для медицинской науки и оздоровления населения нескончаемый интерес.

Из всех видов архаических искусств боевые и музыкальные искусства возникли раньше других. Боевые искусства – предтечи мирового спорта. Возникновение боевых обрядов и ритуалов было напрямую связано с вопросами исторического выживания рода и племени в условиях острого противостояния, жестокой конкурентной борьбы с другими племенами за воду и пищу. Поэтому из исторической потребности выживания и самоутверждения во враждебном бытии возникло большое разнообразие и национальных боевых игр, основной целью которых была подготовка мужского населения к защите рода, племени, добыча пищи и охрана территории. Различные теоретические подходы, анализ, комментарии, глубокие и продуктивные суждения о лечебно-оздоровительных и физкультурно-восстановительных технологиях оставили нам известные казахстанские авторы: Акатаев С., Булекбаев С., Буркитбаев А., Галушко И., Гук В., Досаев М., Доскараев Б., Еримбетов М., Иманкулов А., Кожаметов Б., Матущак П., Махметов С., Ольхова Н., Рачков В., Смирнов В., Таникеев М., Трофимов А., Уралбаев Е., Федоренко И., Чекуров М.

Мы сказали, что боевые искусства и выросшие из них национальные, военно-спортивные игры были органической частью военно-кочевого образа жизни казахов. Наиболее приоритетными состязательными видами казахской спортивной культуры выступают конные. Это связано с долгим военно-кочевым образом жизни. Из сообщений древних античных авторов нам хорошо известно, что еще сакские племена устраивали различные конные состязания.

Мы не случайно заговорили о конных видах спортивной борьбы, потому что они являются частью казахской родовой культуры. В настоящее время кони, старые лошади используются в целях детской реабилитации (например, ДЦП и других заболеваниях), когда еще возможно выправить костную организацию (скелет) ребенка, или же такой вид, как плавание. Такие примеры есть за рубежом (Германия, Чехия), и наша задача – использовать максимально эти и другие технологии в целях физкультурного оздоровления и и поддержания и укрепления здоровья у людей с ограниченными возможностями.

Литература

1 Турсунов Е.Д. Происхождение носителей казахского фольклора – Алматы, Дайк - Пресс, 2004. – 322 с.

2 Аргынбаев Х.А. Казактын ер-тұрман жабдыктары (О верховой сбруе у казахов) // Казахстан в XV—XVII веках. Алма-Ата, 1969. С. 171-202; Народные обычаи и

поверья казахов, связанные со скотоводством // Хозяйственно-культурные традиции народов Средней Азии и Казахстана. М., 1975. С. 194-206; Этнография // Казак совет энциклопедиясы. Т. 12. Алматы, 1978. С. 451; Дәстүрдің озығы бар... (Есть обычай прогрессивные...) // Дәстүрдің озығы бар... Алматы, 1981.

3 Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – Алматы: «Мерей», 1996. – 308 с.

4 Махамбет Утемисов. Академическое собрание сочинений в IV тт. Перевод К. Жанабаева Т.2. – Алматы, НИЦ «Ғылым», 2003 – 488 с.

5 М. Таникеев. Казахские национальные виды спорта и игры. Алма – Ата: Казгосиз – 1957 г. – 62 с.

6 Акатаев С. О специфике культуры кочевья / В кн.: Кочевника – Эстетика. (Познание мира традиционным казахским искусством). Алматы: Ғылым, 1993. – 264 с.

7 Н.А. Назарбаев. Из Послания Президента страны народу Казахстана. В кн.: Таникеев М. Мир народного спорта: Научное издание. – Алматы: Санат, 1998 г. – 288 с.

8 Булекбаев С.Б. Тюркский вклад в мировую цивилизацию. // Алматы, ТОО «Bavissystems», 2016. – 316 с.