

**ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ**

**НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**



**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ  
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**№2, 2015**

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ  
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ  
Издается с января 2000 года

№2 (41)  
2015

*Главный редактор*

**Закирьянов Кайрат Кайруллинович** - доктор педагогических наук, профессор

*Зам. главного редактора*

**Хаустов Станислав Иванович** - доктор педагогических наук, профессор

*Редакционный совет*

**Платонов Владимир Николаевич** – доктор педагогических наук, академик (Украина)

**John Beech** - доктор PhD, professor (Great Britain)

**Керимов Фикрат Азизович** - доктор педагогических наук, профессор (Узбекистан)

**Куликов Леонид Михайлович** – доктор педагогических наук, профессор (Россия)

**Кульназаров Анатолий Кожекенович** - доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан (Казахстан)

**Макогонов Александр Николаевич** - доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)

**Орехов Леонид Иванович** - доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан (Казахстан)

**Richard Sharpley** - доктор PhD, professor (Great Britain)

**Simon Chadwick** - доктор PhD, professor (Great Britain)

**Хван Май Ундеевич** - профессор, Заслуженный тренер СССР и Республики Казахстан (Казахстан)

**Андрущишин И.Ф.** - доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)

Ответственный за выпуск: **Изтлеуова Г.Е.**

Решением Коллегии ВАК МОН РК от 2 апреля 2002 года журнал «Теория и методика физической культуры» включен в перечень научных изданий для публикации основных результатов диссертаций по педагогическим наукам.

Журнал поставлен на учет в Министерстве культуры, информации Республики Казахстан. Свидетельство №13039-Ж от 20.09.2012 года (первичная постановка на учет - №969-Ж от 14 мая 1999 года).

**Учредитель и собственник:**  
**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПОРТА И ТУРИЗМА**

**Адрес редакции:**

г.Алматы, ул. Байтурсынова, 105  
Телефон: 292-30-07

Типография:

“Алишер”,  
г.Алматы, ул. Жандосова 20,  
тел.: 274-85-90

Тираж 500 экз.

Подписной индекс: 74645

Научный портал:

[www.tmfk.kz](http://www.tmfk.kz)

При перепечатке ссылка на журнал “Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Теория и методика физической культуры” обязательна. Рукописи и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.



## МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

---

В номере:

<b>Закирьянов К. К.</b> Древний Туран и Олимпийские игры Древней Греции.....	4
<b>ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА</b>	
<b>Бугыбаева С. Ж., Лесбекова Р. Б., Танаев Қ. Т., Нұрғабылов С., Манасбаев Р.</b>	
Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби іскерліктері мен дағдыларын қалыптастырудың қазіргі жайы және оны жақсарту жолдары.....	26
<b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
<b>Когут И. А., Ярмоленко М. А.</b> Учебно-тренировочная деятельность как фактор социализации футболистов специальных олимпиад.....	31
<b>Одинец Т. Е., Брискин Ю. А.</b> Методические особенности йога-терапии у женщин с постмастэктомическим синдромом .....	40
<b>Пищалов Е. В., Глушков С. П., Осипов В. М.</b> Эффект применения модернизированной интервальной гипоксической тренировки на организм легкоатлетов.....	43
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ</b>	
<b>Андреева Е. В., Садовский А. А.</b> Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов.....	51
<b>Андрущишин И. Ф., Дошыбеков А. Б.</b> Основы становления и развития рекламы физической культуры и спорта в Казахстане.....	59
<b>Bekturganov O. E.</b> Application set of exercises for development of coordination abilities of children.....	67
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>	
<b>Усин Ж. А., Усин Ж. А., Хаустов С. И., Е. А. Кистаубаев, А. А. Усина</b> Воспитание анаэробной выносливости борцов средствами общей физической подготовки.....	73
<b>Гераськин А. А., Родионов А. В.</b> Основы методологии создания тренажерных средств в спортивных играх.....	79

<b>Кривенцов А. Л., Андрущишин И. Ф., Дунаев К. С., Акимов В. И.</b> Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности.....	86
<b>Кефер Н. Э., Соломеев С. А., Зауренбеков Б. З., Хомяков О.А.</b> Специальная подготовка юных баскетболистов 14-15 лет.....	91

**К. К. Закирьянов**, доктор педагогических наук, профессор  
Казахская академия спорта и туризма

## **ДРЕВНИЙ ТУРАН И ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ**

**Аннотация.** В данной статье на основе научно-обоснованных фактов доказывається, что тюркские кочевые народы евразийского континента имели прямое отношение к цивилизациям многих просвещенных европейских государств, в том числе к зарождению в Древней Греции Олимпийских игр.

**Ключевые слова:** античные Олимпийские игры, Олимп, кочевые племена, шумеры, дорийцы, скифы, Спарта, автохтонный народ, флективные и агглютинативные языки, изобретение железа, приручение лошади.

**Цель исследования** – выявить отношение тюркских кочевых народов евразийского континента к цивилизациям европейских государств, в том числе и к зарождению в Древней Греции Олимпийских игр.

**Введение.** В данной статье автор на основе научно-обоснованных фактов доказывает, что тюркские кочевые народы евразийского континента имели прямое отношение к цивилизациям многих просвещенных европейских государств, в том числе к зарождению в Древней Греции Олимпийских игр.

Сегодня учеными установлено, что первую цивилизацию на планете Земля в 4 тысячелетии до н.э. в долине рек Тигр и Евфрат создали шумеры - выходцы из евразийских степей, так называемые прототюрки. Отмечу, что в древнем городе-государстве Урук (с тюркского, казахского переводится как «семя», в переносном смысле – начало всех начал) чтили трех богов: Инанну (в казахском языке «илану» означает «вера, подчинение») - богиню плодородия и плотской любви; богиню Ана (по-казахски – мать) и её брата Уту (по-казахски «от» - очаг, огонь) - бога Солнца. Ведущий советский исследователь «мертвых» языков Передней Азии И.М. Дьяконов в работе «История древнего мира. Города-государства Шумера» [1] приходит к выводу, что наиболее древние месопотамские тексты – примерно с 2900 по 2500 гг. до н.э. написаны на шумерском языке, который был господствующим в Древнем Шумере. В то же время, археологи и лингвисты определили, что восточные семиты были автохтонами Месопотамии, которые были завоеваны пришлыми с евразийских степей, кочевниками – шумерами. Выдающийся египтолог Гастон Масперо в работе «Древняя история народов Востока» [2] установил, что шумеры являлись скотоводческим народом, пришедшим в Месопотамию именно из степей Северной Азии, где сегодня проживают, в частности, казахи.

Мы подробно говорим о шумерах с одной лишь целью – подчеркнуть, что то же самое через две тысячи лет происходило в Древней Греции, а пришельцами-завоевателями и в Шумере и в Древней Греции был один и тот же народ кочевых племен евразийских степей.

Выдающийся английский ученый Л.Вулли [3], говоря о цивилизации, созданной шумерами в Месопотамии, писал: «... их цивилизации, которая, словно факел в ночи, осветила еще погруженный в варварство мир, выпала высокая честь стать еще одной движущей силой в истории человечества. **Мы выросли в такое время, когда началом всех начал в искусстве считалась Греция, когда думали, что сама Греция, словно Паллада, появилась из головы Зевса – олимпийца** (выделено мной – К.З.). Но нам удалось убедиться в том, что свои жизненные силы она черпала в культуре лидийцев, хеттов, финикийцев, жителей Крита, Вавилона, Египта – им всем она в немалой степени обязана своим расцветом, корни ее уходят еще дальше в глубь веков: **за всеми этими народами стоят шумеры**»... (выделено мной – К.З.).

Профессор М. Булатова и выдающийся спортсмен и общественный деятель С. Бубка в книге «Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры» [4] пишут: «само возникновение и развитие в Древней Греции Олимпийских игр и других крупнейших всегреческих соревнований – Немейских, Истмийских и Пифийских игр – за много веков до нашей эры является загадкой мировой истории. **Какие основания были для того, чтобы эти Игры не только зародились, но и, постоянно совершенствуясь, приобрели огромную популярность и превратились в одну из ярчайших сторон древнегреческой цивилизации?** (выделено мной – К.З.). Как могло получиться, что в ни одной из крупнейших мировых империи, ни в наиболее развитых странах мира и через два с половиной тысячелетия не появилось явление, способное сравниться с крупнейшими древнегреческими соревнованиями?».

В данной статье мы попытаемся разгадать эту загадку мировой истории. В капитальном труде «История человечества», написанном немецкими учеными Бригиттой Байер и другими [5] о зарождении Олимпийских игр говорится следующее: «Начиная с 776 г. до н.э., первые исторически засвидетельствованные праздничные игры в честь бога Зевса устраивались в священной области Олимпия, на северо-западе Пелопоннеса – в главном месте поклонения Зевсу. Игры включали театрализованные культовые церемонии и спортивные состязания. Каждый участник - **допускались только свободные греки** (выделено мной –К.З.) – должен был иметь безупречную репутацию и тренироваться 9 месяцев на родине и 30 дней в Олимпии. Четырехлетний цикл становится основой греческого летоисчисления.

Если вначале в программе спортивных состязаний стоит бег на одну стадию (192,27 м.), то в 724 г. до н.э. спортсмены бегают уже на длинные дистанции. Шестнадцать лет спустя к соревнованиям по бегу добавляются борьба и пятиборье, состоявшее из бега, прыжков в длину, метания диска, метания копья и борьбы. В 688 г. до н.э. появляется кулачный бой, в 680 г. до н.э. - состязания колесниц, запряженных четверкой лошадей. Во время 33-х Олимпийских игр 644 г. до н.э. в программу впервые включаются вольная борьба, панкратион, как сочетание классической борьбы и кулачного боя и конное состязание. Так сформировалась стандартная программа античных Олимпийских игр».

Согласно легендам, Олимпийские игры впервые организовал в незапамятные времена Геракл (по Евсевию в 1210-е гг. до н. э.), которые проводились один раз в 5 лет. Затем традиция Игр прервалась и была возобновлена при элидском царе Ифите и содействии спартанского правителя Ликурга.

Олимпия находилась в провинции Элида, в 350 км. от Спарты. Теперь посмотрим, что из себя представляла Греция в период зарождения Олимпийских игр? Как известно из источников, в 20-22 веках до н.э. на Пелопоннесе поселилась первая группа переселенцев-пеласгов, затем в 18 в. до н.э. на Пелопоннес переселяются ахейцы - кочевые племена Центральной Азии, которые через два столетия создадут в Греции неповторимую микенскую культуру. Что касается пеласгов, то о них Геродот [6] пишет: «...На каком языке говорят пеласги, я точно сказать не могу... Пеласги говорят на варварском языке...». Как известно, варварами просвещенная Европа называла кочевые племена евразийских степей. О том, что ахейцы тоже были родом из евразийских степей говорит, к примеру, профессор археологии Л.С. Клейн, автор монографии «Время кентавров: Степная прародина греков и ариев» [7], который пишет со ссылкой на греческого антрополога Л.Ангел, исследовавшего черепа микенцев, что они принадлежат древнему населению внутриконтинентальных степей. Далее, со ссылкой на немецкого ученого С. Пеннера, словацких археологов Я. Лихардуса и И. Владара, он отмечает удивительное сходство микенской и степных культур Древнего Турана. Это же касается и языка насельников Древней Греции. Российский ученый А.Р. Конторович в работе «Языки, генетика и археология» [8] пишет: «Около 50 процентов греческих слов не имеют надежной индоевропейской этимологии. Эта ситуация, на мой взгляд, может объясняться только слиянием словарного состава двух различных языков в доисторический период... Топонимы и слова, описывающие рельеф и флору, убедительно свидетельствуют о том, что греки не были автохтонным населением.

Мы не должны также забывать о существовании минойской цивилизации на Крите и ее не дешифрованном языке, сохранившимся на линейных табличках «А». Независимо от того, что это за язык, он говорит о наличии в Греции высокоразвитой цивилизации, предшествовавшей греческой». О том, что это язык обитателей евразийских степей – предков современных тюркских народов, задолго до А.Конторовича сказал шведский историк и языковед XVIII в. Иоханн Ире в работе «Шведско-готский лексикон (словарь)» [9], который сделал вывод, что греческий, латинский, германские и славянские языки происходят от единого корня – «скифского».

Наши выводы о роли кочевников центрально-азиатских степей в формировании этнического состава Древней Греции подтверждают и советские ученые К.Ф.Смирнов и Е.Е.Кузьмина, которые в работе «Происхождение индоевропейцев в свете новейших археологических открытий» [10] сделали вывод о том, что: «Обряд ритуального захоронения коней, зафиксированный в Греции в толосах Микен, не имеет истоков в Средиземноморье. В степи же он

известен с III тыс. до н.э.». Этот обряд тоже является элементом культуры кочевников, который ими был распространен в Греции, после ее завоевания.

Отметим, что вместе с ахейцами на Пелопоннес приходят кочевые племена ионийцев. В 12-м веке до н.э., а по некоторым данным, в 13-ом веке до н.э. на Пелопоннес приходят другие кочевые племена дорийцев, которые, разрушив плоды микенской культуры, устанавливают полное господство на полуострове. Таким образом, в период зарождения античных Олимпийских игр в Греции безраздельно властвуют кочевые племена дорийцев. Каково же этническое происхождение этих племен? Ответив на этот вопрос, мы ответим и на главный вопрос - какой народ стоял у истоков зарождения древнегреческих Олимпийских игр? Немецкий археолог, эпиграфист и историк Эрнст Курциус считал, что «происхождение ахейцев и ионийцев неизвестно, а дорийцы автохтонны в Азии», при этом, он имел ввиду Иран и Индию. Профессор М. Булатова и С. Бубка в упомянутой выше книге [4] считают, что «дорийцы пришли с севера Пелопоннеса». Так ли это на самом деле? Я утверждаю, что племена дорийских завоевателей пришли со степей Центральной Азии. В цитированной выше книге «История человечества» [5] на стр. 77 читаем: «... **Спарта (самоназвание Лакедемония) была основана в начале VIII в. до н.э. после объединения дорийских племен** (выделено мной – К.З.). Спарта не была полисом в прямом смысле этого слова, скорее свободным поселением. В порабощенных областях Лаконии и Мессении возникли бесправные социальные группы рабов – илоты. Каждый гражданин Спарты обладал наделом от 11 до 15 га, которые, однако, обрабатывались не ими, а рабами – илотами, спартанцам воспрещался подобный труд. Если илоты были полностью имевшими свободу, то периэки, не являвшиеся спартиатами по происхождению и жившие в завоеванных районах, обладали личной свободой, но были лишены всех политических прав. Периэкам разрешалось только заниматься торговлей и земледелием и запрещалось вступать в спартанские армии». Отметим, что им запрещалось участвовать и на Олимпийских играх.

Таким образом, еще раз подчеркнем, что в период зарождения античных Олимпийских игр на Пелопоннесе безраздельно господствовали племена дорийцев, которые, объединившись, создали Спарту и стояли во главе организации Олимпийских игр. Ж. Байжумин в работе [11] пишет: «Существует целый ряд, по большей части совершенно надуманных теорий о происхождении спорта, среди которых исторически верной можно признать лишь одну – военную. Так называемая «Теория войны» рассматривает физическую культуру и спорт, прежде всего, как средство развития различных физических навыков, необходимых для ведения боя». В этом смысле, продолжает он далее: «Особняком стоит, являющая собой довольно неординарный исторический случай греческая Спарта, где выходцы из трёхста местных аристократических родов воспитывались в предельно аскетичной среде специальных военных школ. Искусственное воссоздание сурового быта, схожего с реальными военизированными условиями степной жизни, способствовало сохранению в спартанском обществе высоких нравственных норм и основных воинских традиций степных предков. Закономерным



следствием такого воспитания стали отмеченная античными авторами большая сплоченность спартанцев и чрезвычайная военная мощь их сравнительно небольшого государства...».

С началом Олимпийских игр спартанцы принимают в их активное участие и в VII в. до н.э. свыше половины побед во всех видах состязаний были из Лакедемона. Разумеется, участие на столь представительных спортивных состязаниях, как Олимпийские игры, было для спартанцев и других свободных греков возможностью продемонстрировать физическое совершенство своего тела, но нельзя исключать и сферу досуга и развлечений. Известный историк XIX в. В.В. Григорьев в работе «О скифском народе саках» [12] так объясняет причины культурного превосходства кочевых племен над оседлыми земледельцами: «Несомненно, что для укрепления мысли необходимы два условия: досуг и общение. Кочевые же в отношении к тому и другому находятся в положении гораздо более выгодном, чем земледельцы... Горизонт ума у кочевника шире, чем у селянина, мыслительные способности его гибче, сообразительность живее». «Хлеба и зрелищ», - говорил древнеримский поэт и сатирик Ювенал, описывая нравы современного ему римского народа. Точно также было и в Древней Греции. Спортивная программа первых Олимпийских игр была минимальной – всего одна дисциплина – бег на одну стадию, все остальное было развлечением для правящего класса дорийцев. Этим самым я отчасти даю ответ на вопрос профессора М.Булатовой и С.Бубки о причинах зарождения Олимпийских игр.

Рассмотрим более подробно этническое происхождение дорийских племен. Цитированный мной Жумажан Байжумин в другой книге «Туран. Взгляд на историю человеческого общества» [13], со ссылкой на книгу Церена Эриха «Библейские холмы» [14], говорит о том, что «дорийцы в Греции именовались данайцами, в Палестине - филистимлянами, в Ассирии – «мушками», а в Египте – «народом моря». Ю.Д.Петухов, Н. И. Васильева в книге «Евразийская империя скифов» [15] пишут относительно филистимлян, что «они принадлежали к кочевым народам, проникшим из глубинных областей Балканского полуострова, Средней и Восточной Европы на иллирийские и греческие берега Средиземного моря». В этой же книге они говорят о скифском царе Танае (Данае), который возглавлял нашествие «народов моря» на Египет в XIII в. до н.э. Еврипид в утраченной пьесе «Архелай» писал, что Данай, прибыв в Аргос и основав там «город Инаха», постановил, что пеласги отныне должны называться данайцами. Отметим, что в Греции почти всех пришельцев – кочевников называли либо пеласгами, либо ахейцами, либо дорийцами. Это еще одно подтверждение, что дорийцы и данайцы один народ. Таким образом, мы установили, что дорийцы, они же филистимляне, являлись скифским народом, ареалом обитания которых являлись евразийские степи Центральной Азии.

Более того, если заглянуть еще на 400 лет вглубь веков, то мы узнаем, что Ахилл, возглавивший данайцев Спарты в Троянской войне, был по происхождению тоже скифом. Согласно древнегреческому историку и ученому Флавию Арриану (95-175 гг. н.э.), Ахилл был исторической личностью,

который был изгнан со своей родины, находившейся в степном Приазовье, другими «скифами», после чего поселился в Фессалии [16]. Об этом же говорит и Анатолий Абрашкин в книге «Скифская Русь» [17], который на стр. 93 пишет со ссылкой на «Илиаду Одиссея», что «Ахилл выходец из Киммерии». Как известно, киммерийцы проживали в причерноморских степях, откуда они в VIII в. до н.э. были вытеснены скифами. Таким образом, мы установили, что Ахилл, возглавивший данайцев Спарты в Троянской войне, был по происхождению не только скифом, но и киммерийцем. Автор этой статьи в книге «Тюркская сага Чингисхана и KZ фактор» [18], английский перевод которой вышел в издательстве Hertfordshire Press в 2014 году в Лондоне, презентация которой состоялась в июне 2014 года в Британской библиотеке, на стр. 21 цитирует византийского историка Прокопия из Кесарии: «... В древности великое множество гуннов, которых тогда называли киммерийцами ...» [19]. Таким образом, племена киммерийцев и гуннов являются этнокультурными родственниками, не забудем этот факт. Идем дальше. Ученый – синолог из Англии Э.Х. Паркер в работе «Тысяча лет из истории Татар» [20] четко заявляет: «Скифы, гунны и тюрки были различными стадиями исторического развития одних и тех же племен». Такой же точки зрения придерживается и другой британский ученый Гордон Чайлд, который в работе «Арийцы: Основатели европейской цивилизации» [21] полностью соглашается с ученым Миннзом, что «скифы были этническими и культурными предшественниками гуннов и татар».

Таким образом, мы установили, что дорийцы были этнокультурными предками современных тюрков и пришли они на Пелопоннес в 12-м веке до н.э. с евразийских степей, а в 8 веке до н.э. стали родоначальниками древнегреческих Олимпийских игр. К такому же выводу приходит и крупный казахский ученый Ж. Байжумин [13], который на стр. 61 делает безапелляционный вывод: «И Олимпийскими играми, и знаменитыми греческими философскими школами, и не менее знаменитыми художественным искусством и поэзией эллинов европейская культура обязана дорийским степным скотоводческим племенам. Тому самому «дикарю» (Карл Маркс), пришедшему в конце II тыс. до н.э. на полуостров Пелопоннес из Турана...». Здесь Ж. Байжумин цитирует знаменитое выражение Карла Маркса о том, что «... сквозь греческий род проглядывает дикарь» [22].

К сказанному, в качестве дополнения, подкрепляя наши выводы, можно добавить утверждение из цитированной выше книги А. Абрашкина [17], который на стр. 85 утверждает, что ионийцев, которые вместе с ахейцами прибыли на Пелопоннес в 18 в. до н.э., греки называли ванамы или ванийцами. Как известно, ионийцы сыграли ключевую роль в колонизации Грецией Малой Азии и Северного Причерноморья. После окончания Троянской войны ваны или ванийцы, которые были на стороне оборонявших Трою, ушли на Кавказ и создали Ванское царство, ставшее центром государства Урарту, на Армянском нагорье.

В 21-м веке ваны – это сваны Сванетии. В книге автора этой статьи «Под знаком волка. Тюркская рапсодия» [23], презентованной на английском языке в

Королевском географическом обществе Великобритании в 2012 году, приводятся доводы о генетическом родстве сванов Кавказа и рода суан казахского народа. Язык и обычаи кавказских сванов и казахских суанов почти идентичны. К примеру, «лед» у казахов «мұз», у сванов «мус»; «я» у казахов «мен», у сванов «мі»; «ты» - у казахов «сен», у сванов «сі»; «земля» у сванов «гім», у казахов «құм»; «соловей» у казахов – бұлбұл, у сванов «булбул»; «овечка» у казахов – «ешкі», у сванов «ешхві» и т.д. Это еще раз доказывает нашу гипотезу о том, что ахейцы, ионийцы, а чуть раньше пеласги, пришли на Пелопоннес из степей Евразии.

Теперь несколько слов о причинах экспансии кочевых племен евразийских степей в страны Средиземноморья.

Во-первых, сегодня можно считать установленным тот факт, что задолго до того, как в мире наступил «железный век», а его приход ученые датируют 8 в. до н.э., в Великой Степи уже научились производить железо. В 70-х и 80-х гг. экспедициями Уральского и Челябинского университетов, под руководством профессоров В.Ф. Генинга и Г.Б.Здановича, на территории Кустанайской области Казахстана и Курганской области Российской Федерации была открыта ставшая всемирной сенсацией «страна – городов», а соответствующая культура названа аркаимско-сынтастинской, датируемой 4-м тыс. до н.э., которая предшествовала андроновской культуре 2-го тыс. до н.э. на территории Казахстана. В четырехугольнике, образуемом на севере рекой Уй, на юге городом Джетыкара, на западе рекой Урал и на востоке рекой Тобол, обнаружено 22 города и связанных с ними некрополей и мелких селищ. Главным занятием жителей протогорода Аркаима было производство и обработка металла. Профессор А.К. Нарынбаева в книге «Аркаим. Очаг мировой цивилизации, созданный прототюрками» [24], на основе анализа огромного массива научных данных, пришла к выводу: «Археологические раскопки показывают, что Сарыарка (степи Центрального Казахстана – К.З.) и регион «страны городов» уже в 5-м тыс. до н.э. были одними из мощнейших центров мирового металлургического производства». Выдающийся американский ученый Генрих Льюис Морган в своем капитальном труде «Древнее общество» [25] о предке евразийских кочевников написал следующие бессмертные строки: «Когда варвар, продвигаясь вперед шаг за шагом, открыл самородные металлы и научился плавить их в тигле и отливать их в форме; когда он сплавил самородную медь с оловом и создал бронзу: и, наконец, когда еще большим напряжением мысли он изобрел горн и добыл из руды железо – девять десятых борьбы за цивилизацию было выиграно». О том, что именно туранцы – скифы были теми самыми «варварами», умениями и знаниями которых было изобретено железо, в своих трудах показали древнегреческие ученые и мыслители, в том числе, Эфор, который название железа не употреблял без приставки «скифское». Геланик считал, что изобретение железного оружия принадлежит скифам [16]. Отметим, что обладатели железа и изделий из них получили огромное преимущество перед другими народами. Крупные советские ученые В.М. Масон и Н.Я. Мерперд пришли к выводу, что колесо и колесный транспорт были впервые созданы степняками [26]. Историк

и философ Диоген Лаэртский приписывает скифу Анахарсису изобретение плуга, гончарного круга и якоря.

Таким образом, мы установили, что именно на территории евразийских степей, задолго до появления железного века в остальном мире, были совершены революционные открытия, поставившие обитателей Великой Степи в гораздо более высокое и выгодное положение по сравнению с другими народами.

Другим революционным открытием Великой Степи явилось приручение лошади. На территории Северо-Казахстанской области совместно с учеными Питсбургского университета (США), Бристольского и Эксетерского университетов (Великобритания) были проведены археологические изыскания, результатом которых стало открытие так называемой ботайской культуры. Руководитель экспедиции Школы географии, археологии и земных ресурсов при Эксетерском университете Alan Outram считает установленным тот факт, что лошади в Казахстане были одомашнены на тысячу лет раньше, чем в Европе [27]. Доктор исторических наук Ахмет Токтабай в книге «Қазақ жылқысының тарихы» [28] приводит следующее высказывание С.И. Вайнштейна [29]: «Есть все основания полагать, что стремена впервые широко использовали алтайские тюрки. Они не только всадники, проводящие всю жизнь на конях, но вместе с тем металлурги, обладающие высоким мастерством по плавлению и обработке металла. Среди центрально-азиатских кочевников они не зря известны как искусные плавильщики и мастера железных дел». Оказалось, что еще в 4-м тыс. до н.э. дикая лошадь была приручена именно на территории современного Казахстана. Были обнаружены при проведении археологических раскопок элементы уздечек, стремян, седел. Таким образом, обитатель Великой Степи получил решающее преимущество перед другими в средствах коммуникации. Выдающийся немецкий ученый Альфред Вебер об этом писал четко и определенно: «Мировая история творилась под аккомпанемент топота громадных масс стратегической конницы кочевников» [30].

Теперь задумаемся, как были использованы эти изобретения предками жителей евразийских степей. Как известно, на территории Великой Степи преобладает резко-континентальный климат, температура колеблется от -40 зимой, до +40 летом. В этих условиях традиционная семья выжить не могла, и степняки придумали полигамную семью. Только семья, в которой от нескольких жен были десятки детей и сотни внуков, могла выжить в этих экстремальных условиях. Экономика в степи была экстенсивной, единственным мерилем богатства был скот, количество которого зависело от размеров пастбищ. Поэтому для увеличения своего состояния одни семьи выживали с насиженных мест другие, менее обеспеченные семьи. Так появились, по выражению античного историка Помпея Трога, «Изгнанники из Скифии». Таким образом, более слабые семьи вынужденно покидали Степь и приходили на территорию оседлых народов, но при этом они имели в руках железное оружие, а под собой добротного коня, а самое главное - они были непревзойденными воинами. Крупный исследователь кочевой цивилизации

А.Хазанов в своей книге «Кочевые государства и государства кочевников» [31] отмечал, что: «... Сам кочевой образ жизни был одновременно естественным воспитанием военных навыков... Кочевники становились воинами естественным путем, благодаря своему жизненному укладу...» А другой крупный российский ученый, основатель идеи евразийства Н.С. Трубецкой в работе «О туранском элементе в русской культуре» [32] сказал еще более жестко: «Ни одна историческая среда не может, пожалуй, дать такого подбора образцов военной годности и доблести, какие дает кочевой мир».

Так вот, придя на территорию оседлых народов, кочевые племена, а их было меньшинство, селились кучно, создавая предпосылки появления укрепленных поселений. Для своего существования они облагали налогом местное автохтонное население, создавая, в свою очередь, предпосылки появления институтов государства (налоговые органы, полиция, судебная система и т.д.). Ж. Байжумин в книге «Деяния ариев» [11] на стр. 24 пишет, что: «...В своем первоначальном главном значении цивилизация выступает синонимом государственности. Государственности, предполагающей сложное социальное устройство общества с наличием в нем привилегированного (правлящего) меньшинства людей, непосредственно не вовлеченных в его экономическую (производственную) деятельность. Так возникали на территориях оседлых народов бинарные общества, где верхний правящий класс составляли пришельцы – кочевники Великой Степи. Высший класс эксплуатировал низший класс - автохтонный народ. Мы это описали на примере Древнего Шумера, когда коренными народами – восточными семитами Месопотамии управлял пришлый народ шумеров, наблюдаем это и на материалах Древней Греции, когда пришедшие на Пелопоннес кочевые племена дорийцев устанавливали такое же бинарное общество, где автохтонное население были либо илотами - рабами, либо периэками - торговцами и ремесленниками. И только верхний слой общества, образуемый из кочевников – дорийцев были свободными гражданами и имели все права, в том числе право принимать участие в Олимпийских играх. Надо отметить, что подобные процессы происходили не только на Балканах и в Месопотамии, но и на востоке, в Китае. К примеру, комментируя исторические процессы в Китае, возникающие после вторжения кочевых племен евразийских степей, историк Поднебесной Вэй Цзюй сянь [33] отмечал, что китайская цивилизация развивалась в результате взаимодействия двух противоположных начал: «женской», расположенной на юго-востоке Китая с автохтонным земледельческим населением монголоидного типа и «мужской», пришедшей с северо-запада, скотоводческих племен европеоидного народа. Другой китайский историк Ван Тун-Лин [34] происхождение своего народа описывал как волнообразный процесс, протекавший в направлении с запада на восток, т.е. опять в результате завоевания евразийскими кочевниками территорий автохтонных жителей Китая.

Другим, не менее важным поводом для оккупации кочевыми племенами оседлых земледельцев, была необходимость осуществления функций, связанных с полигамностью общества. То есть, кочевые племена, имевшие



превосходство в вооружении и коммуникации (под ними была лошадь), приходили к оседлым земледельцам с целью добычи жен и работниц. В китайской хронике «Ган-шу», в рассказе о правлении древнетюркского вождя Чуло-хана говорится о том, что в 619 г. его младший брат Були-ше во главе 2-х тысяч конного отряда забрал в городе Бан-Чжоу всех женщин и девиц и ушел. В другой китайской хронике есть сообщение о том, что в ходе одного похода гуннов в Шэнь-Си (II в. до н.э.) в Степи было уведено пятнадцать тысяч девушек и молодых женщин... [35]. Об этом же пишет и Л. Гумилев в работе «Древние тюрки» [36]. Дословно: «Пленницы из Китая выводились при удачных походах тысячами».

Надо отметить, что в Великой Степи было налажено и крупное товарное производство изделий из шерсти, кожи, продуктов питания из мяса, молока. Поэтому требовалось большое количество женских рук для работы на этих степных фабриках.

Обоснованный мной тезис о причинах захвата кочевыми народами территорий оседлых земледельцев полностью согласуется с завоевательной концепцией «возникновения классовых обществ и государств», выдвинутой крупными западными исследователями, такими, как Ратцель, Гумплович, Опенгеймер, Прицак и другими, увидевшими в кочевниках основной фактор или движущую силу этого явления [37].

В фундаментальной серии «Археология СССР» в разделе «Энеолит СССР» читаем: «Междуречье Буга, Днестра и Дуная явились важнейшим плацдармом вторжений степных племен в Подунавье и на Балканы. Сама возможность таких вторжений и решающих воздействий на высокоразвитые центры раннеземледельческого энеолита южных областей обусловлена уже достаточно сложной социальной структурой степных коллективов. В совокупности с фактами освоения огромных степных пространств, создания сложных укрепленных поселений и величественных, крайне трудоемких погребальных сооружений, развития ряда производств и активных многосторонних связей она свидетельствует о наличии древнеямого (ботайско-суртандинского) населения больших и мощных племенных объединений. Только такие мощные объединения могли совершать смелые и далекие «броски» в густонаселенные районы Северо-Западного Причерноморья, Подунавья, Балканского полуострова и, как мы увидим ниже, в далекие области азиатских степей» [38]. А крупный американский ученый Дж.П.Мэллори, также отмечая активную миграцию степняков в эпоху бронзы в западном направлении в V – IV тыс. до н.э., пишет: «Археологические данные убедительно свидетельствуют о потоке населения из степных областей на запад – до Тисы и на Балканы. Стимулом к началу миграции могла стать очень мобильная экономическая стратегия при наличии социальной организации, способной ассимилировать и подчинять себе различные этноязыковые группы» [39].

Таким образом, дополняя авторов «Археологии СССР» и Дж.П.Мэллори, мне, как кажется, удалось раскрыть те самые стимулы и причины великих экспансий степных жителей Евразии в зону проживания оседлых народов.

Вернемся теперь к Олимпийским играм Древней Греции. Как мне известно, сами греки не могут объяснить этнонимии слова «Олимпия». В этой связи, хочу привести исследование российского ученого Ю.Н. Дроздова, изложенного им в обстоятельном труде «Тюркоязычный период европейской истории» [40]. Ю. Дроздов, в частности, пишет, что «древняя или исходная этноязыковая принадлежность того или иного народа или племени может быть предопределена его самоназванием...». Вопрос только в том, в каком виде до наших дней дошла автоэтнонимия тех или иных племен давно минувших дней? В науке принята четкая двусоставная классификация языков мира: флективные и агглютинативные. Во флективных языках, в процессе их многовекового развития структура слова претерпевает значительные изменения и с течением времени структура слова во флективных языках приобретает, как правило, совсем другой фонетический строй. В этом смысле в изучении этнических корней - носителей флективных языков - имеются большие проблемы. К примеру, языки народов большинства стран Европы относятся к флективным языкам. Совсем другое дело, языки тюркских народов. Они относятся к группе так называемых агглютинативных языков. В этой группе языков корневая часть слов почти не меняется на протяжении тысячелетий и остается фонетически неизменной. Таким образом, фонетический строй этнонимов и слов, содержащихся в языках народов агглютинативного типа, в современную эпоху можно обнаружить и в древних письменных источниках. Как утверждает крупный ученый филолог Буданова В.Н. в своей работе «Этнонимия племен Западной Европы: рубеж античности и средневековья» [41] «... этнонимы, как названия, обладают консервативностью и огромной жизнеспособностью. Они свято хранились соответствующей общностью и передавались из поколения в поколение...». В особенности этот вывод характерен для этнонимов тюркоязычных народов. Все эти данные позволили Ю.Дроздову прийти к следующему выводу: «... Фонетическая устойчивость тюркоязычных лексических единиц и является той уникальной особенностью, которая позволила **по единичным терминам, относящимся к весьма отдаленным временам, в частности, по этнонимам определять тюркоязычную принадлежность того или иного племени или целого народа...**» (выделено мной – К.З.). Ю. Дроздов определяет правила образования этнонимов в тюркоязычных языках. Эти правила заключаются в следующих грамматических схемах: слияние простых слов в сложные и соединение отдельных слов с аффиксами. Как он пишет: «... в первом случае начальная составляющая сложного слова выполняет функцию определения к последующей, которая является определяемым словом... В качестве определения используются различные части речи - прилагательные, числительные, корневые части глаголов. В качестве определяемого слова используются, как правило, существительные».

Есть большая группа этнонимов, где в качестве определяемого слова используются всего несколько одних и тех же слов, но с разным набором определений. Эти, как бы типовые определяемые слова служат достаточно надежным этническим маркером тюркоязычных народов. Такими словами,

в частности, являются: ир (ер) – муж, мужчина, с фонетическими вариантами – ар, эр, ур, ор; мин – я, с фонетическими вариантами – мен, ман, бан; бай – богатый, хозяин, господин, с фонетическими вариантами – би, бей, май, пи, бик, бэк; ас – низ, низовой, с фонетическими вариантами – аз, уз, ус. Иногда определяемое слово может занимать положение первой составляющей. Эти правила Ю.Дроздов иллюстрирует на некоторых примерах. Возьмем территорию проживания русов – варягов в начале первого тысячелетия н.э. – остров Осилия или Эзель в Балтийском море. Этот этноним Ю.Дроздов расшифровывает как АсИльИя или АсЕльҮя, т.е. «страна народа ассов», а асы – тоже тюркоязычные народы. Здесь слова «ель», «иль» по-казахски обозначают «страна», «народ», а «Үя», «ия» – это опять же по-тюркски, казахски обозначают слова «дом», «гнездо», «страна». В книге «Под знаком волка. Тюркская рапсодия», в главе «Скифская Русь. Что первично – казахское орыс или славянское Рус?» автор данной статьи приводит многочисленные примеры из источников, говорящие о том, что предки современного русского народа были тюрками. К примеру, арабский историк Аль-Ханафи пишет: «Описание страны русов. Они большой народ из турков. Страна их граничит со славянами... Народ этой земли светлокожий, высокого роста. Они самые дурные нравом из творений Аллаха великого, и язык их неизвестен» [42]. В Бертинских анналах [43] зафиксировано, что правитель русов носил титул кагана. Этот титул был присущ только правителям тюркоязычных народов. Махмуд Кашгарский в книге «Собрание тюркских наречий» [44] писал, что этнос древних русов обитал на Алтае. Русы в составе гуннских войск пришли в Европу, потом уже на её восточной окраине создали Русь Великую. Н.В. Кюннер в книге «Китайские известия о народах Южной Сибири, Центральной Азии и Дальнего Востока» [45] пишет дословно, что «... Русские именно переселенцы племени усунь. Это точно может быть доказано». Он уточняет, что государство Усунь находилось между Дуньхуаном и Цилянном, а его жителей называли олосоми. Сравните: олос и казахское орыс! В грузинском источнике 1042 г. об осаде Константинополя в 626 г. говорится: «Осада и штурм великого и святого града Константинополя скифами, которые есть русы...».

Об общности русов и тюрков также говорят былины и сказки этих народов.

Андрей Никитин, сопоставляя русский эпос с эпосом других славянских народов, приходит к выводу, что его нельзя считать собственно славянским, ибо ничего подобного в былинах западные и южные славяне не знают и не знали. Сравнивая его с европейским эпосом, он заключает: «Ни один эпос европейских народов, описывающий именно деяния героев, не знает такого внимательного и любовного отношения к природе – к просторам, ветрам, солнцу и небу, деревьям и травам, птицам и зверям, быстротекущей воде и облакам, как русские былины. **И в этом сопоставить его можно только с тюркским-казахским эпосом** (выделено мной – К.З.), где мы находим все то же самое, только там еще больше природы и меньше признаков города [46].

Ю.Н. Дроздов же считает, что русы к славянам вообще не имеют никакого отношения. На стр. 110 [40] он пишет, что «... все средневековые авторы русов и склавен («славян») считали разноэтничными народами...» Русы, русские, как мы убедились, этнически родственны с тюркскими народами. Великий русский писатель Ф.М. Достоевский по этому поводу писал: «Россия не в одной только Европе, но и в Азии, потому что русский не только европеец, но и азиат. Мало того, в Азии, может быть, еще больше надежд, чем в Европе. Мало того, в грядущих судьбах наших, может быть, Азия-то и есть наш главный исход».

Возьмем Британию. Ю.Н. Дроздов со ссылкой на «История бриттонов», написанную Неннием в IX в. [47], пишет: «Остров Британия был назван именем Бриттона, сына Исиокона, который был сыном Алана из рода Яфета...». Но мы знаем, что все тюркские народы пошли от сына Ноя Яфета, а Алан, давший имя кавказской народности аланов, тоже имеет тюркское происхождение. Об этом, к примеру, пишет арабский историк Абул Фида: «Аланы – суть тюрки, которые приняли христианство...» [48]. Этимология же государства Британия следующая: Бритон Ия, то есть дом или государство Бритона. Таким образом, мы видим одновременно, что не только Древняя Греция, но и британские острова в глубокой древности населяли тюркоязычные народы. Кстати, Ю. Дроздов этноним Англия расшифровывает следующим образом: Англ Ия. Первая составляющая «англ» - это многозначное слово «аңлы», который имеет в тюркских языках такие значения: смысленный, толковый, мудрый; вторая составляющая «ия» в данном контексте переводится как «страна, владение», то есть, исходное название этой этнотерритории была «Аңлыя», с буквальным переводом «страна смысленных» или «страна мудрых». Кстати, если вернемся к нашим дорийцам, то в Азиатской Сарматии среди значимых городов Птолемей отмечает пять, в том числе город Танаис. Семантически это название делится на две части: Тана Ис. Первая составляющая «тана» - это фонетический вариант древнетюркского слова «дана» - знающий, сведущий, мудрый, мудрец; вторая составляющая «ис» - это тюркоязычное слово – дух, запах, то есть название г.Танаис в переводе с тюркского будет означать «Дух мудрости». Ю.Дроздов пишет также, что Тана – Дана – это имя одного из сыновей Одина, божества народов Скандинавии. Так вот, если мы вспомним дорийцев, которых по-другому называли данайцами, то это имя они получили от покорителя Египта, предводителя «народов моря», Даная или Таная, как об этом писал Еврипид. В истории немало случаев, когда свой этноним народ получает от одного конкретного человека. Так было с британцами, так было в более поздние времена с узбеками, которые свое имя получили от хана Золотой Орды Узбека, правившего Золотой Ордой в XIV в. н.э. По Ю.Дроздову, Германия – это «Ер Ман Ия», дословно с тюркского языка – «страна мужественных людей». Ассирия – это «Асс Ир Ия», то есть «страна народа асов».

Как известно, в древности скандинавские страны были заселены тюркоязычными народами, которые оставили глубокие следы в названиях местностей, титулов и т.д. К примеру, Балтийское море свое название берет от названия казахского рода Балталы, который некогда кочевал на берегах этого

моря, которое когда-то называлось Скифским или Сарматским. Титул правителя в скандинавских странах «конунг» Ю.Дроздов на составные части делит так: кон унг. Первая составляющая «кон» восходит к современному казахскому слову «қон», означающего «оседать, поселяться». Вторая составляющая «унг» - это древнетюркское «уң», то есть «правый». Получается, конунг – это человек, который стоит справа, то есть, во главе строя. Аналогично скандинавское слово «скальд», обозначающее уважаемого в обществе поэта-певца, прославлявшего героические деяния конунга, на составные части делится так: первая часть скаль – это безогласовочный вариант слова «сақал», по казахский «борода»; вторая составляющая «д» - это сокращенный вариант аффикса «ды», то есть «скальд» - это ни что иное, как «сақалды», с семантикой «имеющий бороду». Казахи уважаемого человека называют ақсақалом (дословно седобородый), то есть расшифровка Ю.Дроздова семантически правильно передает значение тюркоязычного слова «скальд».

У исландцев с древнейших времен высшее законодательное собрание называется альтинг. На составные части слово «альтинг» делится так: аль тинг. Первая составляющая «аль» - это искаженное слово «олы», то есть «почтенный», «старший». Вторая составляющая «тың», это с тюркского переводится как «слушание». Таким образом, исходное название этого высшего законодательного органа было «Олы тың» с буквальным переводом «Главные слушания».

Возьмем Италию. К высшему сословию в древнеримском обществе относились судьи, жрецы и государственные деятели. Этот социальный слой на латинском языке назывался *Patrias* (патры), а их потомки - *patricius* (патрики). Семантико-этимологический анализ слова «*Patrias*» показывает, пишет Ю.Дроздов, что это, вероятнее всего, латинская транскрипция тюркоязычного слова «батыр», которое в современной тюркоязычной лексике имеет значение «храбрый, мужественный, отважный».

В древности у римлян было еще одно сословие – «всадники» (*equites Romani*). В итальянском языке, в отличие от латинского языка, «всадник» имеет такую же форму, как и во французском – *cavalier* или в русскоязычной транскрипции «кавальер». На составные части оно делится так: кава ли ер. Первая составляющая «кава» - это фонетический вариант древнетюркского слова «қаба» со значением «высокий, поднятый». Вторая составляющая «ли» - это аффикс «лы», и последняя составляющая «ер» - это тюркское «муж, мужчина». Таким образом, исходной тюркоязычной формой этого слова будет «қабальер» с семантикой «высокопоставленный муж».

В той же Греции, многие имена выдающихся деятелей имеют тюркскую основу. Возьмем Аристотеля, наставника Александра Македонского. Его имя двусоставно: «арыс» в переводе с казахского означает «опора, остов», а «тоты» - «трибун, оратор, певец». Создателя знаменитой школы, имевшего многочисленных учеников, его благодарные современники и потомки могли называть опорным или главным трибуном или оратором. А настоящим именем древнегреческого философа и поэта Платона было Арыстокл, что почти



совпадает с именем Аристотеля. Создателя бессмертных «Иллиады» и «Одиссея» звали современным казахским именем Гомер (Ғұмыр – жизнь, по-казахски). Видимо, эти обстоятельства вынудили Гордона Чайлда [21] признать, что имена греческих героев - Атрея, Пелея, Одиссея, Ахилла и других «... лишь с очень большим трудом, с помощью немислимой фонетической эквилибристики, можно отнести к числу индоевропейских». Добавим еще, что крупнейший исследователь мирового фольклора В.М.Жирмунский [49] пишет, что в древнейшем тюркском фольклоре одних лишь сюжетов об ослеплении героями одноглазых великанов исследователи насчитали более шестидесяти, причем, тридцать восемь из них абсолютно схожи с сюжетом «Одиссеи». Что касается этнонимов «Эллада», «Эллин», то они легко расшифровываются с помощью правил построения слов в тюркском языке. «Эллада» - это «Ель Ата», где «Ель» на тюркском, казахском языке означает «народ», «страна», а Ата на этом же языке означает «отец», «старший» и т.д. То есть «Эллада» - это не что иное, как «Отчизна» или «Отечество». В свою очередь, первая часть слова «Эллин» - это слово «Эль» или «Ель» в значении «страна», а вторая часть - «ин» - суффикс принадлежности к третьей стороне, т.е. «Эллин» - это, буквально, «гражданин страны» или просто «гражданин». Как известно, гражданами в Древней Греции были только эллины, остальные – рабы или торговцы – ремесленники.

Анализируя семантику различных слов в древних государствах Скандинавии, Британии, Германии, Италии, Греции, мы убедились, что эти страны развивались при непосредственном участии кочевников Великой Степи.

Вернемся теперь к слову «Олимп». Отмечу, что в разное время вопросами причастности кочевников Великой Степи к зарождению Олимпийских игр занимались Ж. Байжумин [13], О. Сулейменов [50], Ш. Куанганов [51], У. Куралов [52] и др. Ю. Дроздов считает, что слово «Олимп» восходит к древнейшему тюркскоязычному населению Греции, к пеласгам или к им подобным племенам. В Древней Греции слово с этим корнем использовалось в следующих значениях:

1. *Олимп*. Ὀλύμπος ('Олимпос') - северо-восточная ветвь горного хребта, отделяющего Македонию от Фессалии. Обычно это название присваивалось самой крайней оконечности хребта.

2. *Олимпийский*. Ὀλύμπιος ('Олимпиос') - прозвище различных богов и богинь, населяющих Олимп (те самые горы у Фессалии).

3. *Олимпия*. Ὀλυμπία ('Олимпиа') - площадь, прилегающая к храму в г. Элиде, около которого проходили олимпийские игры.

4. *Олимпиада*. Ὀλυμπιάς ('Олимпиас') - женское имя.

5. *Олимпейон*. Ὀλυμπείον ('Олимпейон') - храм олимпийского Зевса.

Если считать, продолжает Ю.Дроздов, что древнеевропейские тюркскоязычные народы разговаривали на двух базовых языках - на «гуннском» и на «готском», то первый - это средний диалект татарского языка, а второй - это западный диалект этого же языка. Грамматически слово «Олимп» можно разделить так: оли-м-п. Первая составляющая «оли» - это греческое произношение тюркскоязычного слова «олы» с семантикой «величественный,

великий». Вторая составляющая «м» - это аффикс принадлежности 1-го лица единственного числа. Последняя составляющая «п» - это привнесенный звук. Греки звук [м] произносили иногда [мп], а иногда [мф]. К примеру: триумф. Таким образом, исходная, тюркскоязычная форма этого слова была «Олым» с семантикой «Мой величественный». Возможно, так пеласги или ахейцы, а может быть, дорийцы называли горный хребет, около которого они жили, то есть гору Олимп или, может быть, этим именем называли бога, который там обитал. Слово «Олимпия» на составные части можно разделить так: олим(п)-ия. Первая составляющая, как и в предыдущем случае, а составляющая «ия» в данном случае будет иметь семантику «владение», «территория». То есть исходное слово имело форму «Олымия» с семантикой «владение моего господина». Так, в частности, называлась площадь, прилегающая к храму в г. Элида, около которого проходили Олимпийские игры.

Вспоминая вывод Ю. Дроздова о том, что «... по единичным терминам, относящимся к весьма отдаленным временам, в частности, по этнонимам определять тюркоязычную принадлежность того или иного племени или целого народа...», мы могли бы тут же сделать вывод о тюркоязычности народа, придумавшего Олимпийские игры, и мы делаем это. Но, аргументов в пользу нашего утверждения гораздо больше, чем этимология термина «Олимп», и об этом мы говорим в настоящей работе.

Есть и другая трактовка современными учеными слова «Олимпия». Это слово в латинском языке пишется *Olimpija*, в финском *Olimpij*, на языке ниянда *Olimbij*. Видный казахский поэт и лингвист О.Сулейменов [50] так трактует этимологию слова *Olimpij*: первая составляющая «*Olim*» – это современное казахское слово «өлім», то есть смерть, вторая составляющая «*pij*» - это казахское слово «бай, бий», то есть господин, владыка. В итоге, мы имеем расшифровку слова «*Olimpij*» как «Смерть господина».

Как известно, у тюркоязычных народов, в том числе у казахов в память об умершем устраивались поминальные обряды – асы. Задолго до проведения аса по умершему родственнику, который был влиятельной фигурой в обществе, об этом событии извещали всех жителей степи. В условленном месте собирались представители различных родов, которые ставили свои юрты и в течение месяца проходили собрания (кұрылтай) представителей различных родов, а также соревнования по борьбе, конным скачкам, стрельбе из лука, а также проводились различные музыкальные состязания, конкурсы (айтысы) певцов, музыкантов и т.д. Считается, что, когда предки тюркских народов пришли под названием пеласгов, ахейцев на Пелопоннес, они с собой привнесли и эту традицию. Не стоит забывать, что у тюркоязычных народов был культ предков – аруахов, который составлял основу философско-мировоззренческой идеологии тенгрианства. Об этом, в частности, пишет профессор М. Булатова и С. Бубка в упомянутой книге [4]. На стр. 197 они отмечают, что «атлетические состязания в местах проведения Пифийских, Немейских и Истмийских игр проводились задолго до тех моментов, от которых начался официальный отсчет их истории. Вначале они носили характер местных погребальных обрядов, проводимых для воздаяния почестей героям и выдающимся личностям, чьи могилы становились

центром, вокруг которого развивалось святилище. Именно с культом умерших было связано проведение местных игр. А в дальнейшем, после нашествия дорийцев, погребальная сторона таких игр постепенно исчезла, и они эволюционировали, отражая идеалы древних греков, стремившихся к гармоничному сочетанию в человеке физического и нравственного совершенства».

Действительно, по некоторым данным, когда умирал глава рода - племени, устраивались спортивные состязания, победитель которых становился новым главой родоплеменного образования. Возможно, и прообраз Олимпийских игр проводился именно с этой целью, выбора нового владыки. Дух же прежнего владыки поселялся на горе Олимп. Так, видимо, было и в Древней Греции, когда у власти стояли ахейцы и ионийцы. Но, у дорийцев уже была наследственная форма передачи власти [5], поэтому, как правильно отмечают М. Булатова и С. Бубка, с приходом дорийцев идеология проведения Олимпийских игр поменялась. Подтверждает сказанное известный венгерский ученый Ласло Кун в своей «Всеобщей истории физической культуры и спорта» [53]. Он пишет: «По преданию – примерно в 3000 г. до н.э. – мифический царь Менес основал первую единую империю. Наиболее древний из известных рельефов на спортивную тематику изображает победу Джосера (2778—2723 гг. до н. э.) в культовом состязании по бегу. Бег древнеегипетского царя-бога со всей очевидностью объясняется теми же мотивами, что и испытания героев греческой мифологии и современных вождей отдельных африканских племен, **в ходе которых кандидаты физическими достижениями подтверждают, что они достойны быть избранными. Позднее испытания в беге при избрании царя-бога были вытеснены борьбой ...**» (выделено мной – К.З.).

Ш.Т. Куанганов в цитированной выше книге [51] на стр. 166 утверждает, что во первых, этноним «Олимп» происходит от казахского слова «әлем», что означает «мир», соответственно Олимпийские игры – это Всемирные игры. **Во вторых, он утверждает, что по некоторым данным археологии первыми символами Олимпийских игр являлись не пять колец, официально введенных в практику Игр Пьером Кубертенем в 1913 году, а четыре.** Сам же Кубертен разработал этот символ под впечатлением от подобных символов на древнегреческих предметах. К примеру, такими предметами могли быть античная ваза, датируемая 550 г. до н.э., хранящаяся в мюнхенском государственном музее античных собраний, или другая ваза с той же олимпийской символикой, хранящаяся в музее Тампа в США (Флорида). На обеих этих вазах олимпийская символика группируется вокруг цифры четыре, по-казахски – төрт. Надо отметить, что эта цифра является знаковой в среде тюркских народов. К примеру, у казахов распространены следующие выражения, «героями» которых является цифра четыре. «Төрт аяғы тең жорға». Здесь речь идет об иноходце, у которого все четыре ноги одинаково быстроходны. А на протяжении этой статьи мы видели, какую огромную роль играли кони в жизни кочевников. Или возьмем другое выражение: «Түн ұйқысын төртке бөлген». Здесь речь идет о кормящей матери, которая четыре раза прерывает свой сон, чтобы покормить ребенка. Кроме того, в жизни всех

народов, не только тюркских, хорошо известны выражения о четырех сторонах света, четырех временах года, четырех углах дома и т.д. В быту тюркских народов известно выражение: «цель любого спора – его завершение. Цель купца – сделать выгоду. Цель девушки – выйти замуж, а целью, завершением любой дороги является ее окончание». То есть, опять четыре глубокие философские цели. О богатом, обеспеченном соплеменнике тюрки говорили: «Төрт түлігі сай», т.е. он владеет всеми четырьмя основными видами скота (лошадь, корова, верблюд и овца).

Рассмотрим более подробно казахское выражение: «Төрт көзі түгел». Дословно оно означает «четыре глаза сообща», но иносказательно ему древние тюрки придавали большой философский смысл и употребляли в тех случаях, когда нужно было посоветоваться по очень крупному вопросу, когда на совете должны были быть представлены, условно говоря, представители всех четырех сторон света (т.е. своеобразный количественный кворум всех родов – племен); всех четырех стихий (огонь, вода, земля, ветер), т.е. на совете при принятии правильного решения должно было быть обеспечено присутствие людей различных взглядов и мировоззрений. Через выражение «Төрт көзі түгел» наши предки хотели подчеркнуть наличие особого состояния единства и общности взглядов представителей различных родов-племен или близких сородичей, когда нужно было решить большую судьбоносную проблему. Возникает вопрос, почему использовались для выражения этого состояния глаза, а не, допустим, руки, ноги и т.д. Предполагаю, что здесь уместно вспомнить выражение Цицерона «Лицо – зеркало души», перефразированное Львом Толстым в «Глаза – зеркало души». Тем самым подчеркивалось, что решение должно было приниматься не только умом, расчетом, но и сердцем.

Как пишут некоторые авторы, в том числе М. Гаспаров в книге «Занимательная Греция» [54] **«Во время летнего солнцестояния участники соревнований и организаторы, паломники и болельщики воздавали почести богам, зажигая огонь на алтарях Олимпии. Победитель соревнований по бегу достаивался почести зажечь огонь для жертвоприношений. В отблесках этого огня происходило соперничество атлетов, конкурс художников, заключалось соглашение о мире посланцами от городов и народов» (выделено мной – К.З.)** Как видим, именно для заключения судьбоносных договоров об объявлении войны или соглашений о мире, а также других важнейших дел, совершаемых во время Олимпийских Игр, необходимо было обеспечить наличие «Төрт көзі түгел».

Теперь поговорим о богах Древней Греции, которые обитали на горе Олимп. Как известно, с олимпийской тематикой связывают опять же четырех богов: Зевса, его отца Сатурна или Кроноса, Урана – отца Сатурна и Нептуна – брата Зевса. Геродот в книге IV [55] пишет, что от скифского бога неба Папая (папа – отец семейства, народа – К.З.), которого греки называли Зевсом, и от дочери реки Борисфена родились три сына и т.д. Но для нас важен сам факт, что у скифов богом Неба был Зевс, а американский писатель – фантаст Айзек Азимов [56], рассуждая отнюдь не о фантастических событиях, а о вполне реальных делах в книге «Занимательная мифология. Новая жизнь древних

слов» пишет, что «Война между титанами и олимпийцами могла быть символическим описанием вторжения первых греков в ту страну, которая теперь называется Грецией. **Они нагрянули со своими богами, в том числе Зевсом,** и заменили ими божества народа, до них населявшего эту территорию...» (выделено мной – К.З.).

Как видим, кочевники евразийских степей, придя на Пелопоннес со своими богами устраивали в честь них Олимпийские Игры. Богов же, имевших отношение к Играм, тоже было четыре, как мы уже отмечали ранее.

Еще раз вернемся к Пьеру Кубертену и пяти олимпийским кольцам. Как видно из источников, барон Кубертен изобрел символику Игр, имея в виду подобные изображения на предметах олимпийской тематики. И если мы согласимся, что подобными предметами были символы из четырех колец, кругов и т.д., то должны согласиться и с тем утверждением, что авторами этих подобных предметов Древней Греции были завоеватели евразийских степей, составлявшие правящий класс Эллады в канун зарождения Олимпийских игр.

Как известно из источников, игры начинались в день летнего солнцестояния. Случайно ли это? Известен древний тюркский календарь, в котором было тринадцать месяцев по 28 дней в каждом, за исключением первого месяца, где было 29 дней. Так вот, первый месяц как раз отсчитывался со дня летнего солнцестояния, и отчет начинался от 0 до 28, всего 29 дней. Также известно, что Солнце, двигаясь по своей эклиптике, перемещается по 13 созвездиям, в том числе по созвездию Змееносца. Отсюда и 13 месяцев в тюркском календаре. Кстати, григорианский календарь, по многим показателям, неудачен. В нем в месяце то 30, то 31 день, а то и 28 и 29 и присутствует абсолютно неуместный високосный год. Кроме того, действующий календарь каждый год переиздается, т.к. в разные годы определенный день приходится на различные дни недели. К примеру, в 2014 году первое января приходилось на среду, а в 2015 году уже на четверг. Тюркский же календарь не страдает подобными недостатками и переиздавать его каждый год нет необходимости. Еще один интересный факт. Известно, что в Спарте высшим органом власти был совет старейшин – геруссия. В него входили кроме двух царей – архагетов еще 28 членов-геронтов, избираемых пожизненно из представителей знатных родов, после достижения ими шестидесятилетнего возраста. Опять цифра 28! Что касается возрастного ценза – это опять характерно для тюркского мира, где особым почитанием пользовались люди преклонного возраста. Одним словом, я привел еще один аргумент в пользу того, что основателями Олимпийских игр древней Эллады были обитатели евразийских степей, потомками которых являются современные тюркоязычные народы. Более подробно о древнем календаре тюрков можно прочитать в книге Сайлыбая Бекболатова «Вечный казахский календарь» [57].

Думаю, мы привели достаточное число обоснований в пользу того факта, что Олимпийские Игры зародились в Древней Греции, когда этой страной безраздельно управляли пришлые племена дорийцев тюркского происхождения. И только этим обстоятельством объясняется их запрет



римским императором Феодосием I, когда была объявлена война всему языческому, а по – сути тюркскому и тенгрианским традициям и обычаям, культивируемым в Великой Степи. Позже в Средневековье этот шаг отзовется и продолжится разгулом инквизиции в Европе, тоже направленном против всего тюркского в странах Старого Света. Как известно, с укреплением позиций христианства спорт в Европе становится вне закона и приходит в упадок. Один из видных отцов церкви Тертуллиан, живший во II в. н.э., в своем трактате «О зрелищах» [58 ] писал следующее: «Нельзя без срама смотреть на все, что происходит на стадионе: на кулачный бой, на попираание ногами... Благоговей к религии, ты не станешь одобрять безумного бега, бешенных движений, сопровождающих метание диска...».

Но, как сказал великий Соломон: «Все проходит. Пройдет и это». В Европу пришла эпоха Возрождения, а вместе с ней и физическая культура и спорт.

**В заключение** данной работы еще раз хочу акцентировать тот установленный, как я надеюсь, факт о том, что тюркские кочевые народы евразийского континента имели прямое отношение к цивилизациям многих просвещенных европейских государств, в том числе к зарождению в Древней Греции Олимпийских игр. В сборнике научных трудов Казахского национального университета им. Аль-Фараби [59] я опубликовал работу, где обосновал две новые философские категории: KZ – фактора и KZ – постулата. Если говорить коротко, то KZ – фактор – это устанавливаемый факт завоевания кочевыми скотоводческими племенами евразийских степей -территорий оседлых земледельцев во времени и пространстве. KZ – постулат заключается в установлении факта принадлежности великих личностей, на территории проживания которых установлено присутствие KZ – фактора, племенам тюркского происхождения Великой Степи. Так вот, я с полным основанием расширяю применение KZ – постулата: если установлено наличие во времени и пространстве KZ – фактора, то все выдающиеся события на этих территориях связаны с деятельностью племен евразийских степей тюркского происхождения.

#### Литература

- 1 Дьяконов И.М. История древнего мира. Города-государства Шумера.-М., 1982.
- 2 Масперо Г. Древняя история народов Востока. Издание Солдатенкова. - М., 1895.
- 3 Вулли Л. Малая история искусств. - М., Искусство, 1991.
- 4 Булатова М., Бубка С. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры. К.: Олимп. л-ра, 2012.
- 5 Байер Б. История человечества. М.: АСТ-Астрель, 2002.
- 6 Геродот. История в девяти книгах (I, 57, 58). Изд-во «Наука», Ленинград, 1972.
- 7 Клейн Л.С. Время кентавров. Степная прародина ариев и греков. – Санкт-Петербург: Евразия, 2010.
- 8 Конторович А.Р. Языки, генетика и археология. ВДИ. 1998. – С. 128.
- 9 Ире Иоханн. Шведско-готский лексикон (словарь). Уппсала, 1769.
- 10 Смирнов К.Ф., Кузьмина Е.Е. Происхождение индоевропейцев в свете новейших археологических открытий. - М., 1977.
- 11 Байжумин Ж. Деяния ариев. Исторически вклад кочевников Евразии в духовное и технологическое развитие человечества. Изд-во «ИП Волкова», Алматы, 2015.

- 12 Григорьев В.В. О скифском народе саках. Изд-во «СПб», Санкт-Петербург, 1871.
- 13 Байжумин Ж. Туран. Взгляд на историю человеческого общества. – Алматы: Арыс, 2012. Тетрадь II, С.52.
- 14 Церен Эрих. Библейские холмы. М., 1986.
- 15 Петухов Ю.Д., Васильева Н. И. Евразийская империя скифов. М.: Вече, 2008.
- 16 Геланик. Великая Степь в античных и византийских источниках: сб.материалов. Редакция А.Н. Гаркавца, Алматы, 2005.
- 17 Абрашкин А. Скифская Русь. - М.: «Вече», 2008.
- 18 Закирьянов К.К. Тюркская сага Чингисхана и KZ фактор. Изд-во ТОО «Полиграфкомбинат», Алматы, 2013.
- 19 Прокопий Кесарийский. Война с готами. - М., 1950. - С.386.
- 20 Паркер Э.Х. Тысяча лет из истории татар. - Казань, 2003.
- 21 Гордон Чайлд. Арийцы. Основатели европейской цивилизации. М.: Центрполиграф, 2010.
- 22 Маркс К. Конспект книги Льюиса Г.Моргана «Древнее общество» «Архив Маркса и Энгельса», М., 1941, т. IX.
- 23 Закирьянов К. К. Под знаком волка. Тюркская рапсодия. – Алматы: Алтын баспа, 2012.
- 24 Нарынбаева А.К. Аркаим. Очаг мировой цивилизации, созданный прототюрками. ТОО «Корпорация Атамура», Алматы, 2006.
- 25 Генрих Л. Древнее общество. М. 1954.
- 26 Масон В.М., Н.Я. Мерперд. Вопросы относительной хронологии Старого Света, Совр.археология, 1958 - №1.
- 27 Adam Outram. University of Exeter, National Geographic Magazine. October 2009.
- 28 Токтабай А. Қазақ жылқысының тарихы. Алматы, 2010, с. 496.
- 29 Вайнштейн С.И. Некоторые вопросы истории древнетюркской культуры // СЭ, 1966. – № 3. – С. 60–81.
- 30 Вебер А. О кризисе европейской культуры // Культурология: Дайджест, М.:ИНИОН - №2. - С.66.
- 31 Хазанов А. Кочевые государства и государства кочевников. Материалы МНК, Алматы, 2007.
- 32 Трубецкой Н.Г. О туранском элементе в русской культуре. Россия между Европой и Азией: евразийский соблазн. М., 1993.
- 33 Вэй Цзюй сян. Исследования по древней истории, , Шанхай, 1937. - т.3.
- 34 Ван Тун-Лин. История китайской нации, Бэйнин, 1934.
- 35 Бичурин Н.Я. Собрание сведений о народах, обитавших в Средней Азии в древние времена, Алматы, 1998.
- 36 Гумилев Л. Древние тюрки. М., 1993.
- 37 Хазанов А.М. Кочевники и внешний мир, Алматы, 2002.
- 38 Археология СССР. Энеолит СССР, М., 1982. - С.329.
- 39 Мэллори Дж.П. Индоевропейская прародина, ВДИ, №1, 1997, С.76-78
- 40 Дроздов Ю. Тюркский период в европейской истории. М.: ООО ИПК «Литера», 2011.
- 41 Буданова В.Н. Этнонимия племен Западной Европы: рубеж античности и средневековья. М., 1991.
- 42 Новосельцев А.П. Восточные источники о восточных славянах и Руси VI-IX вв. Древнерусское государство и его международное значение, М., 1965.
- 43 Annales Bertiniani. 830—882; Mon. Germ. Hist.: Script.
- 44 Кашгарский Махмуд. Собрание тюркских наречий. М.: Восточная литература, 2010. - Т. 1.

- 45 Кюннер Н.В. Китайские известия о народах Южной Сибири, Центральной Азии и Дальнего Востока. М., 1961.
- 46 Никитин А. Лебеди Великой Степи. Наука и религия. 1988. - № 10. - С.15.
- 47 Ненний. История бриттонов // Формы исторического сознания от поздней античности до эпохи Возрождения. Иваново, 2000. - С.224.
- 48 Асадов Ф.М. Арабские источники о тюрках в раннее средневековье. Баку, 1993.
- 49 Жирмунский В.М. Тюркский героический эпос, Ленинград, 1974.
- 50 Сулейменов О. Тюрки в доистории. О происхождении древнетюркских языков и письменностей. Алматы: «Атамұра», 2012. - С. 265.
- 51 Куанганов Ш. Арий – гунн сквозь века и пространства: свидетельства, топонимы, Астана: изд-во «Фолиант», 2001.
- 52 Куралов У. Прототюрки и зарождение античных Олимпийских игр. - Алматы: «Алтын баспа», 2014.
- 53 Ласло Кун. Всеобщая история физической культуры и спорта.
- 54 Гаспаров М. Занимательная Греция. Изд.дом. «Новое литературное обозрение», 2004.
- 55 Геродот. IV. - С.5-6
- 56 Азимов А. Занимательная мифология // Новая жизнь древних слов. - М.: Центрполиграф, 2003.
- 57 Бекболатов С. Вечный казахский календарь. - Алматы: Изд.дом «Әдебиет», 2012.
- 58 Квинт Септимий Флорент Тертуллиан: избранные сочинения.- М.,1994.
- 59 Вестник КазНУ им.Аль-Фараби, серия историческая № 1 (68), Алматы: Изд. Қазак университеті, 2013.

Аңдапта

**Қ. Қ. Закирьянов**

**Ежелгі Тұран және ежелгі Грецияның Олимпиялық ойындары**

Аталған мақалада еуразия құрлығының көшпелі түркі халықтарының білім мен мәдениеті жоғары дамыған көптеген еуропа мемлекеттерінің өркениетіне, оның ішінде Ежелгі Грецияда Олимпиялық ойындардың пайда болуына тікелей қатысы болғаны ғылыми-негізделген деректер негізінде дәлелденеді.

**Тірек сөздер:** көне Олимпиялық ойындар, Олимп, көшпелі тайпалар, шумерлер, дорийлер, скифтер, Спарта, байырғы халық, қопармалы және жалғамалы тілдер, темірді ойлап табу, жылқыны қолға үйрету.

Summary

**Kairat Zakiryanov**

**Ancient Turan and Olympic Games of Ancient Greece**

In this article on the basis of the scientific facts is proved that the Turkic nomadic people of the Eurasian continent had the direct relation to the civilization of many educated European countries, also to the birth of Olympic Games in Ancient Greece.

**Keywords:** ancient Olympic Games, Olymp, nomadic tribes, Sumerians, Dorians, Sythians, Sparta, autochthonous people, autochthonous people , inflected and agglutinative languages , the invention of iron , horse domestication .

# ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК378:796/799

**С. Ж. Бұғыбаева**, доктор биологических наук;  
**Р. Б. Лесбекова**, кандидат биологических наук; **Қ. Т. Танаев**,  
**С. Нұрғабылов**, **Р. Манасбаев**  
Казахская академия спорта и туризма

## БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІБИ ІСКЕРЛІКТЕРІ МЕН ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ҚАЗІРГІ ЖАЙЫ ЖӘНЕ ОНЫ ЖАҚСARTУ ЖОЛДАРЫ

**Андатпа.** Дене шынықтыру пәні бойынша болашақ оқытушылардың педагогикалық қызметке деген дайындығы бойынша олардың кәсіби іскерліктері мен дағдыларының қалыптасуы біртекті жүрмейді. Бұл олардың қалыптасу сапасына тәуелді.

**Тірек сөздер:** дене шынықтыру, кәсіби іскерлік, дағды, білімгер.

**Зерттеудің өзектілігі.** Қазақстандық педагог-ғалымдардың зерттеу мәселесі бойынша ғылыми жұмыстарында жеке адам бойында дене шынықтыруын қалыптастыру міндеттері түрлі сапада қарастырылғанымен, білім парадигмаларының замана талабына қатысты өзгеруін есепке алатын жаңа педагогикалық жүйелердің қалыптаспағанын көреміз [1, 2, 3, 4, 5].

Дене шынықтырудың әлеуметке сәйкестік қағидаты адам дамуының әрбір жас кезеңдері үшін әлеуметтік шындыққа қарай қатынастардың ерекше жеке жүйесін мойындау болып табылады, яғни өсіп келе жетқан адаммен әлеуметтік тәжірибе арқылы әрекеттер мен қатынастарды меңгеру деңгейі, өзін қоғамда тану деңгейі, өзін басқа адамдарға көру деңгейі, қоршаған ортада жауапты әрекетке бейімделу деңгейі, қоғамға қатынасында оның «мен» деген орынға шоғырлануы байқалады. Бір жағынан қоғамға қатынасында «Мен» деген орнына жинау нәтижелері, рефлексстің өсуі, өз-өзін бағалау, өз-өзін бақылау, өз-өзін түсініп дамуы, және оларды анықтауы жүзеге асырылғанда, екінші жағынан оның әрбір сатысына жіктелу қадам қажеттілігі тұлғаның өзін-өзі жүзеге асырудағы қажеттіліктің ара қатынасын есепке алғанда ғана тәрбие процесінде өсудің потенциалды мүмкіншіліктерін пайдалана алатын ерекше күйді алуды белгілейді [6, 7].

Бірқатар ғалымдар болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлауда олардың кәсіби біліктіліктерін арттыруға баса назар аудару қажеттігін растайды [8, 9, 10, 11]. Осы еңбектер негізінде болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби іскерліктері мен дағдыларын қалыптастыруда оларды құзырлылық қатынастың негізгі құраушы элементтері ретінде қарау қажеттігі, дене

шынықтыруында осы элементтердің қалыптасуы болашақ дене шынықтыру мұғалімінің құзырлығын қамтамасыз ететіні айқындалды.

**Зерттеу нысаны:** болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби іскерліктері мен дағдыларын қалыптастыру үдерісі.

**Зерттеу жұмысының мақсаты:** болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби іскерліктері мен дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық шарттарын анықтау.

**Зерттеу міндеттері:** болашақ дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби іскерліктері мен дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық шарттарын жүзеге асыру тетігін оқу-тәрбие үдерісіне енгізу.

**Зерттеу әдістері:** ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді жинақтау және теориялық талдау, педагогикалық бақылау, психикалық жағдайды бағалау әдістері, педагогикалық тәжірибе.

#### **Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.**

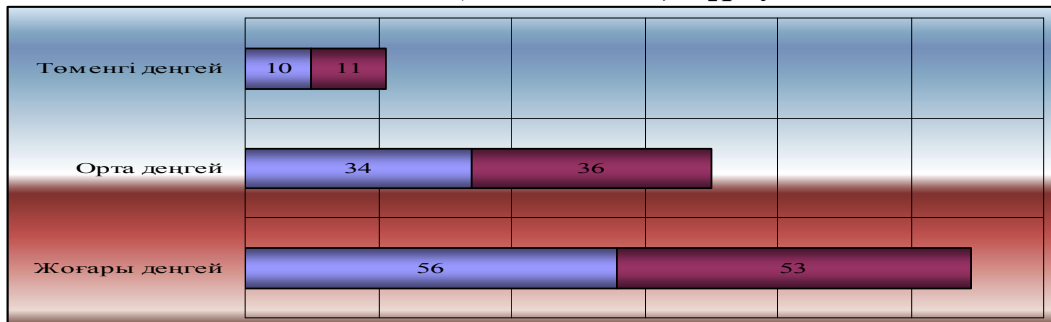
Біздің алдыңғы тарауда жасаған теориялық талдауымыздың нәтижелерін тексеру үшін Тараз қаласының мектептерінде педагогикалық практикадан өтуші білімгерлердің, сол сияқты Қ.Ясауи атындағы ХҚТУ Тараз институтының, Тараз мемлекеттік педагогикалық институтының білімгерлерінің кәсіби педагогикалық қызметке дайындығын зерттеу жұмыстары жүргізілді. Зерттеу жұмыстары Тараз қаласының №3 0, 36, 5 мектептер негізінде жүргізілді. Сонымен бірге, мектеп мұғалімдерімен қатар 2 курсты аяқтаған білімгерлердің кәсіби қызметке даярлық деңгейін диагностикалау жұмыстары жүргізілді. Бұл анықтаушы эксперимент бақылау және эксперимент топтарында өтілді. Екі топта да білімгерлердің басым көпшілігі кәсіби педагогикалық қызметке дайындықтың төменгі деңгейін көрсетті. Бақылау тобы білімгерлерінің 53,6% және эксперимент тобының 52,6% жоғары білім деңгейін (даярлықтың когнитивті құрылымы) және әрекеттік құрылымға қатысты 45,3% (бақылау тобы) және 46,8% (эксперимент тобы) нәтиже көрсете алды. Әрекеттік құрылымның қалыптасу көрсеткіштерінің артуы білімгерлерде дене шынықтыруның техникалық-тактикалық іскерлікте-інің жоғары деңгейде қалыптасуымен байланысты болды. Өйткені 1-2 курстың оқу процесіне енгізілген спорттық мамандықтар пәндері спорттық жаттығуларды қарқынды өткізуге жағдай жасады және бұл әрекеттік құрылымның қалыптасу деңгейін көтеруге мүмкіндік берді. Алайда, білімгерлердің жалпыпедагогикалық және мамандану пәндері бойынша іскерліктері мен дағдылары төмен деңгейде қалып қойғаны анықталынды.

Сол сияқты, болашақ дене шынықтыру мұғалімінің дайындығының құндылықтық (аксиологиялық) құрылымы екі топта да (бақылау тобы - 11,6%, эксп. тобы - 10,8%), ал рефлексивті құрылымы екі топта да (бақ.тобы - 3,1%, эксп. тобы - 4,2%) төмен нәтижелер көрсетті. Бұл кезеңде оқу үрдісінде академиялық типті оқу қызметінің формалары ұйымдастырылып, оқытуда теориялық бағыттылық басымдық көрсетті.

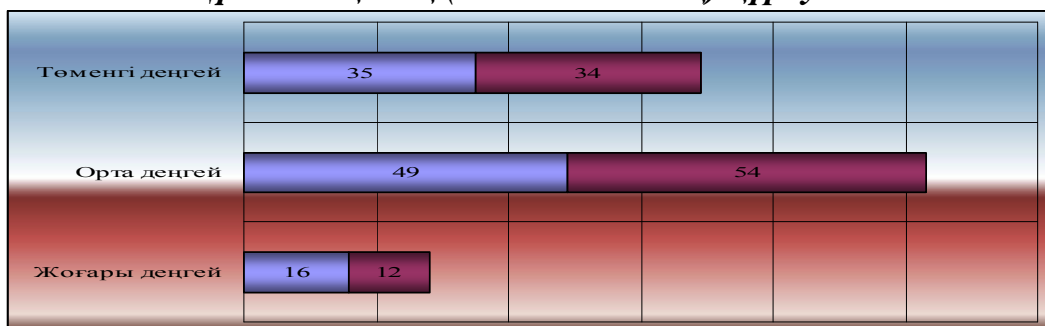
Анықтаушы эксперимент кезінде білімгерлердің білімі мен іскерліктерін тестілеу бойынша төмендегідей нәтижелер алынды (1сурет).

Диагностикалау жұмысының нәтижесі болашақ дене шынықтыру мұғалімінің дайындығының қалыптасу деңгейлері бақылау және эксперимент топтарында шамалас екендіктерін көрсетіп отыр. Сонымен бірге, екі топ білімгерлерінде де болашақ дене шынықтыру мұғалімінің дайындығының білімдік және әрекеттік құрылымдарының қалыптасуы жеткілікті болғанымен,

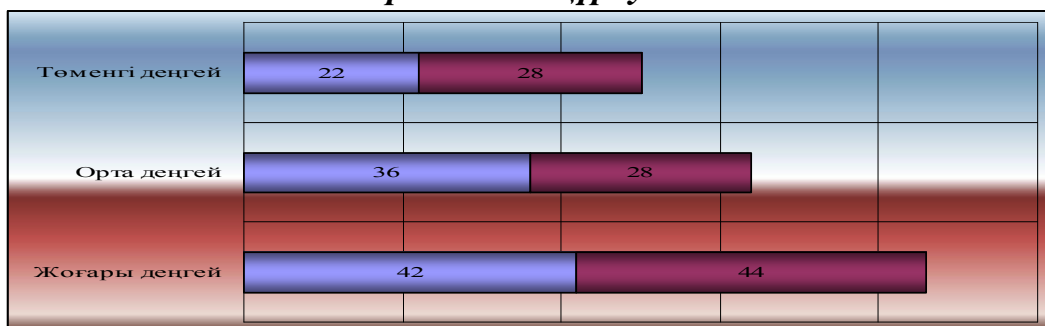
**Білімдік (когнитивті) құраушы**



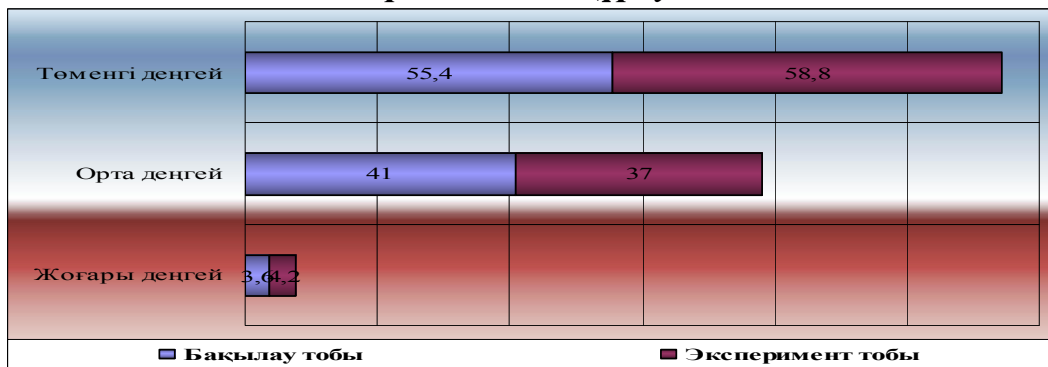
**Құндылықтық (аксиологиялық) құраушы**



**Әрекеттік құраушы**



**Рефлексивтік құраушы**



1 сурет - Болашақ дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби педагогикалық қызметке даярлығының қалыптасу деңгейлері (анықтаушы эксперимент кезеңі)

оларда жалпыпедагогикалық іскерліктердің дамуының төмендігі айқындалды. Атап айтқанда, білімгерлердің ұйымдас-тырушылық, қарым-қатынастық және жобалау іскерліктері мен дағдыларының қалыптасуының төмен екендігі анықталынды. Білімгерлер сабақта кәсіби педагогикалық жағдайларды жобалаудан қиналады, олар оқушылармен қажетті қарым-қатынасты орната алмайды. Сонымен бірге, кәсіби типтік тапсырмалар мен жағдайларды шешуде қатты қиналады, бұл оларды жалпыпедагогикалық іскерліктер мен дағдылардың қалыптасу деңгейлерінің төмен екендігін білдіреді.

Жалпы педагогикалық іскерліктердің ішінде аса қажетті іскерліктерге кәсіби-педагогикалық білімдерді меңгерудегі танымдық іскерліктерді жатқызуға болады, яғни білімгерлер жаңа ақпараттан негізгі мәселені бөліп ала алады, озат педагогикалық тәжірибені және өз тәжірибесін қорытындылап, жүйелеуді жүзеге асыра алады. Алайда, бұл болашақ мұғалімнің кәсіби педагогикалық іскерліктері мен дағдысын толық меңгеруге кепіл бола алмайды, себебі жалпыпедагогикалық іскерліктер мен кәсіби мамандану іскерліктері арасындағы сабақтастық сақталынбағандықтан әрекеттік құрылым жүйесіз болады. Бұл мұғалімнің кәсіби даярлығын нәтижесіз ететін басты көрсеткіш.

**Қорытынды.** Сонымен, болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің педагогикалық қызметке дайындығын талдау зерттеуге алынған білімгерлердің кәсіби іскерліктері мен дағдыларының қалыптасу дәрежесінің біртекті еместігін, олардың жалпыпедагогикалық іскерліктер мен дағдылардың қалыптасу сапасына тәуелді екендігін анықтап берді. Яғни, болашақ дене шынықтыру маманының кәсіби іскерліктері мен дағдыларының қалыптасуы білімдік (когнитивті) және әрекеттік құраушыларды меңгеру дәрежелеріне тікелей байланысты екендігі айқындалды. Дене шынықтыру мұғалімдерін кәсіби қызметке дайындау үрдісінің құндылықтық (аксиологиялық) және рефлексивті құраушыларына жеткілікті көңіл бөлінбейтіндігі, жоғары оқу орындарында дене шынықтыру мұғалімдерін дайындауда кәсіби іскерліктер мен дағдылардың қалыптасу теориясының өзекті екендігін, оның толыққандылығын қамтамасыз ету ғылыми-теориялық мазмұнға негізделмей нәтижелі болмайтындығын анықтап берді.

#### Әдебиеттер

- 1 Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования. – М., 1990.
- 2 Хмель Н. Д. Теоретические основы профессиональной подготовки учителя: дис. ...докт. пед. наук. – Киев, 1986.
- 3 Адамбеков К. И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: дис. ... докт. пед. наук. – Алматы, 1994.
- 4 Закирьянов К. К. Методологические и педагогические основы процесса профессионального становления студентов университетов в условиях многоступенчатой системы образования (на материале ВКТУ): дис. ...докт. пед. наук. – Алматы, 1994.
- 5 Калыбекова А. А. Роль психолого-педагогических дисциплин в формировании профессиональной готовности будущего учителя музыки к эстетическому воспитанию школьников: автореф. ... докт. пед. наук. – Алматы, 1994.
- 6 Ахметова Н. К. Теория и практика игрового обучения в подготовке учителя: автореф. ...докт. пед. наук. – Алматы, 1996.



7 Сабыров Т. С. Оқушы жастардың танымдық әрекетін арттырудағы оқыту-дың әдістері мен формаларының дидактикалық жүйесін тиімді қолдауға мұғалімдерді даярлаудың теориялық негіздері: дис. ...докт. пед.наук.- Алматы, 1997.

8 Салимбаев О. Научные основы формирования общеучебных умений и навыков школьников в естественно-научном образовании: дис. ... докт. пед.наук.- Алматы, 1997.

9 Сейталиев Қ. Қазақстанда жоғары педагогикалық білім берудің қалыптасуы мен дамуы (1920-1991 ж.ж.): дис. ... докт. пед.наук. – Алматы, 1997.

10 Мусин К. С. Профессиональная подготовка учителей в Казахстане, России, Англии и США (сравнительно-педагогический аспект): автореф. ... докт. пед.наук. – Алматы, 1999.

11 Ким В. Л. Теоретические основы совершенствования системы университетского образования: автореф. ...докт. пед.наук. – Алматы, 1999.

Аннотация

**С. Ж. Бугыбаева, Р. Б. Лесбекова, Қ. Т. Танаев, С. Нұрғабайлов, Р. Манасбаев**  
**Современное состояние подготовки будущих преподавателей физической культуры и пути совершенствования.**

Подготовка будущих преподавателей физической культуры к педагогической деятельности проходит неравномерно. Это зависит от качества подготовки.

**Ключевые слова:** физическая культура, профессиональная деятельность, навык, обучающийся

Summary

**S. Zh. Bugibaeva, R.B. Lesbekova, K.T. Tanayev, S.Nurgabylov, R. Manasbayev**  
**Training of future teachers of physical culture for pedagogical activity takes place unevenly.**

The training of the future physical culture teachers to the pedagogical activity goes inequality. It depends on the quality of training.

**Keywords:** physical culture, professional activity, skill, to be trained

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.015.15 - 056.26

**И. А. Когут**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту;

**М. А. Ярмоленко**, аспирант

Национальный университет физической культуры и спорта Украины

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ФУТБОЛИСТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

**Аннотация.** В статье определена значимость тренировочных занятий для футболистов с отклонениями умственного развития. Проанализирована важность совместных со здоровыми сверстниками учебно-тренировочных занятий для футболистов Специальных Олимпиад. Выявлена значимость занятий несколькими видами спорта для людей с отклонениями умственного развития. Показаны социальные взаимоотношения между участниками учебно-тренировочного процесса и сформулированы педагогические требования к тренеру Специальных Олимпиад по футболу.

**Ключевые слова:** социализация, Специальная Олимпиада, нарушение интеллекта, футболисты, отклонения умственного развития.

**Введение.** В современном мире стремительно реализуются процессы гуманизации общества [1, 2]. В последнее время возрастает количество равнодушных граждан, испытывающих общечеловеческий интерес к проблемам социальной интеграции населения с инвалидностью, а именно к людям с отклонениями умственного развития (ОУР). Одним из эффективных путей социализации данной категории людей является адаптивный спорт (АС).

Современный АС для лиц с ОУР наиболее широко развивается в рамках международного движения «Специальные Олимпиады». Целью подготовки спортсменов с такими отклонениями является обеспечение максимально возможного для конкретного атлета уровня социальной адаптации путем совершенствования уровня физической, технической, психологической, теоретической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта (Брискин Ю.А., Передерий А.В., 2013).

В последние годы увеличилось количество исследований, посвященных социализации этих лиц. Большинство авторов считают, что занятия спортом являются одним из наиболее эффективных средств для достижения указанной цели [3, 4]. Научные исследования по вопросам социализации лиц с ОУР проводились Т.В. Воскресенской, Е. Лапковским (2013), Е. М. Голиковой (2003), Л.В. Григорьевой, Л.И. Кузнецовой (2012); вопросами социальной

адаптации людей с ОУР средствами физической культуры и спорта занимались Е.В. Гончаренко (2007 – 2010), В.С. Кулик (2009), Т.В. Воскресенская, Е.Ю. Пелих (2011), Н.Л. Литош (2010 – 2011). Однако многие работы носят фрагментарный характер, поэтому существует потребность дальнейших исследований в этом направлении, что позволит найти новые и эффективные пути решения данной проблемы.

**Цель исследования** – определение значимости тренировочных занятий футболистов с отклонениями умственного развития для их социализации.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать важность совместных со здоровыми сверстниками учебно-тренировочных занятий для футболистов Специальных Олимпиад.
2. Выявить социальный эффект от учебно-тренировочных занятий для футболистов с отклонениями умственного развития.
3. Раскрыть значение занятий несколькими видами спорта для людей с отклонениями умственного развития.
4. Показать социальные взаимоотношения между участниками учебно-тренировочного процесса и сформулировать педагогические требования к тренеру Специальных Олимпиад по футболу.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы и материалов сети Интернет, опрос (беседа, анкетирование), сравнение, наблюдение, анализ и синтез, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Любая приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в обществе, что, в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития и совершенствования физических, волевых качеств и способностей, формирование которых чрезвычайно сложно без использования средств и методов адаптивной физической культуры (АФК) [5]. Последняя, в свою очередь направлена на воспитание личности, ее социализацию, причем, как спортивное, так и рекреационное направления АФК приводят к общению лиц с ОУР друг с другом и с другими людьми, при этом, расширяя их социальные контакты.

Для определения социального эффекта от занятий футболом нами в качестве респондентов были выбраны родители и тренеры, дети которых занимаются футболом. В Украине футбол является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта как среди здоровых людей, так и среди лиц с инвалидностью, в частности, с ОУР. Проведенный опрос 45 родителей футболистов данной нозологии показал, что возраст детей, опрошенных респондентов, находился в диапазоне от 9 до 19 лет, стаж занятий спортом в среднем составлял 4 – 5 лет. Анкетирование родителей показало, что 51,1 % футболистов имели легкую степень отклонения умственного развития, 35,6 % – умеренную; 11,1 % – тяжелую; 2,2 % – глубокую. У атлетов наблюдались также другие заболевания: 42,2% имели синдром Дауна; 34,4% – аутизм; 11,1% – церебральный паралич; 6,7% – фенилкетонурию; 2,2% – синдрома Мартина; 2,2% – синдром Аперта; 2,2% – синдром Прадера-Вилли.

Большинство опрошенных родителей видят следующий эффект от занятий спортом: 75,6 % респондентов отдали своих детей в секцию футбола для того, чтобы улучшить у них состояние здоровья; 48,9 % – видят занятия футболом как средство формирования социальных умений и взаимоотношений; 15,6 % опрошенных отметили желание, чтобы их дети приобрели футбольные навыки, находились под присмотром в коллективе, который способен им дать положительный социальный опыт. Социальные навыки – чрезвычайно необходимы данному контингенту в процессе жизнедеятельности, поскольку их наличие обеспечит достижение ему максимального уровня социальной интеграции. В процессе беседы с родителями были определены основные социальные навыки футболистов Специальных Олимпиад: умение соблюдать правила личной гигиены; рассказывать о своих чувствах и эмоциях; распознавать и сторониться рискованных ситуаций; знать и уметь пользоваться правилами общения, а также уметь находить пути решения конфликтов; иметь навык слушать и вести разговор с собеседником, анализируя полученную информацию; самостоятельно принимать решения; сторониться неправильных форм поведения (курение, алкоголь, конфликты и т.д.); уважать себя; обладать саморегуляцией и сопереживанием.

Европейский союз (ЕС) является активным сторонником интегрированного образования и призывает своих членов и страны, которые стремятся вступить в ЕС, улучшать возможности для людей с отклонениями умственного развития путем предоставления им обучения в обычных классах вместе со сверстниками. В отношении инклюзивного образования наблюдается прогресс по всему миру, начиная от полного включения, где учащиеся с ограниченными возможностями обучаются наравне со сверстниками в обычном классе, а также в отдельных классах при общеобразовательных школах и специализированных учреждениях [6].

Европа в этом направлении имеет большие достижения. Например, в Австрии большинство студентов с ОУР получают образование вместе со здоровыми сверстниками в инклюзивных классах. На сегодняшний день Польша предоставляет возможности для людей с такими отклонениями учиться вместе со здоровыми сверстниками. Румыния также в последние годы начала содействовать интеграции учащихся с данными нарушениями в обычных школах, но в настоящее время включает в общеобразовательный процесс только людей с легкой степенью отклонения в умственном развитии. Словакия также работает над внедрением инклюзивного образования, хотя специальные школы по-прежнему остаются нормой для большинства студентов с ОУР. Такая тенденция наблюдается во многих странах постсоветского пространства, в том числе и в Украине.

Инклюзия считается сложным процессом для содействия социальной интеграции в обществе, однако, это не единственное средство для достижения поставленной цели. История об инклюзии в Соединенных Штатах показывает, что физическое присутствие студентов с ОУР в обычных классах не приведет к их социальной интеграции. Студенты с такими нарушениями изолированы от своих здоровых сверстников. Практический опыт в течение более 30 лет

показал, что молодежь в Соединенных Штатах воспринимает студентов с данными нарушениями как существенно отличающихся и не хотят социально взаимодействовать со студентами, которые имеют ограниченные умственные возможности. Признавая факты о наличии множества проблем в продвижении социальной интеграции в школе, Соединенные Штаты и многие другие страны начали рассматривать альтернативные способы привлечения здоровых сверстников и имеющих отклонения в умственном развитии за пределами школ, в том числе и через спорт.

Будучи мировым лидером в предоставлении возможности для спортивных тренировок и соревновательного опыта людям с ОУР, организация «Специальная Олимпиада» разработала программу содействия социальной интеграции «Объединенный спорт». Данная программа объединяет людей с отклонениями умственного развития и без таковых, одинаковых возрастов и способностей, чтобы тренироваться и соревноваться на равных в спортивной команде. Впервые программа «Объединенного спорта» была апробирована в 1988 году на трех видах спорта: боулинг, софтбол и волейбол. Положительные результаты содействовали интеграции и в других видах спорта, в том числе и в футболе. Учитывая представленные выше факты, чрезвычайно важным фактором повышения эффективности и качества учебно-тренировочного процесса спортсменов Специальных Олимпиад является формирование социальных умений и взаимоотношений в команде. В Украине опрос родителей футболистов Специальных Олимпиад показал наличие определенных тенденций, обуславливающих возможность формирования положительного отношения к занятиям спортом указанных атлетов (рисунок 1).

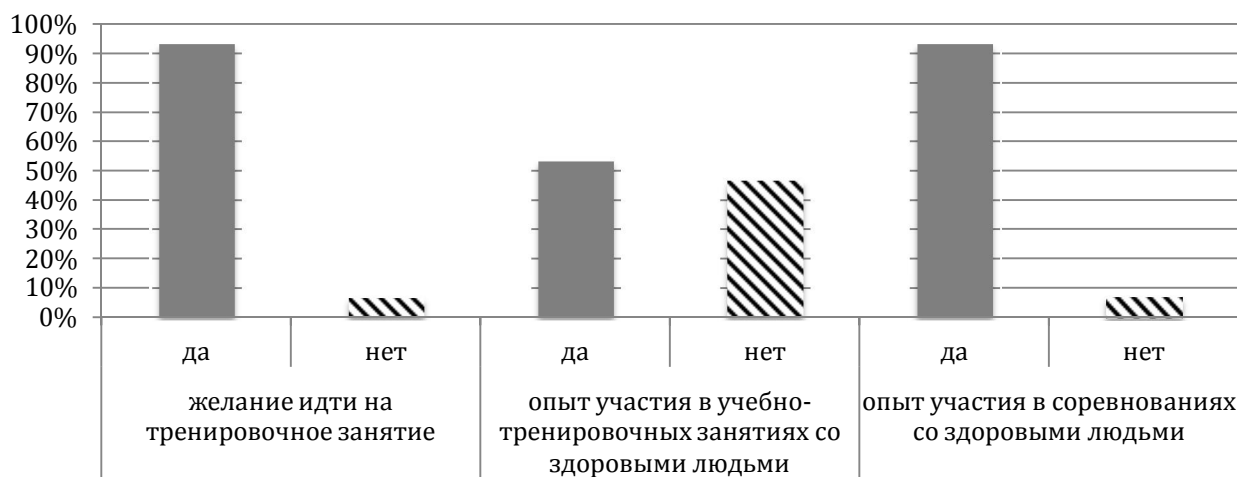


Рисунок 1 - Тенденция положительного отношения футболистов к занятиям спортом (по данным анкетирования, n = 45),%

Небольшое количество футболистов (6,7 %) не изъявляет желания посещать тренировочные занятия в связи с тем, что они не могут найти коммуникацию со сверстниками и это в основном лица, страдающие тяжелыми формами заболеваний аутического спектра, которые испытывают значительные

трудности в общении; 17,8 % родителей утверждают, что их дети посещают тренировочные занятия чаще с плохим настроением; 23,8 % лиц с данными нарушениями имеют чаще хорошее настроение; 51,7 % детей приходят на тренировочные занятия с хорошим настроением. Низкие показатели участия в тренировочных занятиях лиц с ОУР со здоровыми людьми обусловлены тем, что большинство детей с ОУР, занимающихся футболом, являются сиротами и проживают в специализированных коррекционных учреждениях.

Программа «Объединенный спорт», реализуемая в рамках украинского футбола, прежде всего направлена на включение в жизнь социума людей с ОУР путем исключения исторически сформировавшихся барьеров, одновременно повышая у них спортивное мастерство и подготовку к соревнованиям Специальных Олимпиад по футболу. Целью данной программы является повышение у занимающихся чувства собственного достоинства, развитие дружеских отношений в команде. Тренеры также предоставляют возможность семьям этих футболистов участвовать в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях в качестве спортсменов. При проведении совместных учебно-тренировочных занятий и соревнований футболисты с ОУР подражают здоровым сверстникам, а также у них наблюдается формирование мотивации к активным занятиям спортом, усвоения специальных знаний; более быстрое социальное развитие путем социальной интеграции в микросоциум, состоящий из ближайшего окружения: родителей, тренеров, учителей, воспитателей, врачей и др.

Опрос родителей позволил выявить, что 37,8 % детей занимаются только одним видом спорта – футболом, а 62,2 % лиц занимаются параллельно несколькими видами спорта. Наиболее популярными среди них являются: баскетбол, легкая атлетика, плавание, боулинг, настольный теннис и др. После занятий одновременно двумя и более видами спорта наблюдается более высокий прирост по отдельным показателям социальных умений и навыков у людей с ОУР (рисунок 2).

Анализируя данные анкетирования об изменениях социальных умений и навыков, которые происходят в результате занятий спортом у лиц с ОУР, было установлено, что футбол в значительной степени способствует формированию социальных навыков (76,5%) и взаимоотношений в коллективе (29,4%). Согласно наблюдениям родителей, у спортсменов с такими нарушениями, которые занимаются кроме футбола еще несколькими видами спорта, отмечается более значительный двигательный опыт, способствующий повышению уровня организованности и собранности (57,1%), а также совершенствованию способности анализировать и сопоставлять факты (75%).

Футбольная команда является малой социальной группой, однако исследования проблемы взаимоотношений в коллективе всегда актуальны, так как они являются определяющим фактором в спортивной деятельности. Успешное выступление футболистов Специальных Олимпиад на соревнованиях обуславливаются мотивами, которые определяют межличностные отношения в системе «спортсмен – спортсмен» и «спортсмен – тренер». При адекватном выборе и совершенствовании средств, методов, форм



Рисунок 2 - Изменения социальных умений и навыков, которые происходят в результате занятий спортом у людей с ОУР (по данным анкетирования родителей, n = 45),%

организации и проведения занятий взаимоотношения в футбольной команде будут укрепляться, а коллектив будет выглядеть более сплоченным и организованным. Опрос родителей позволил нам выявить взаимоотношения между занимающимися с ОУР в футбольной команде (рисунок 3).

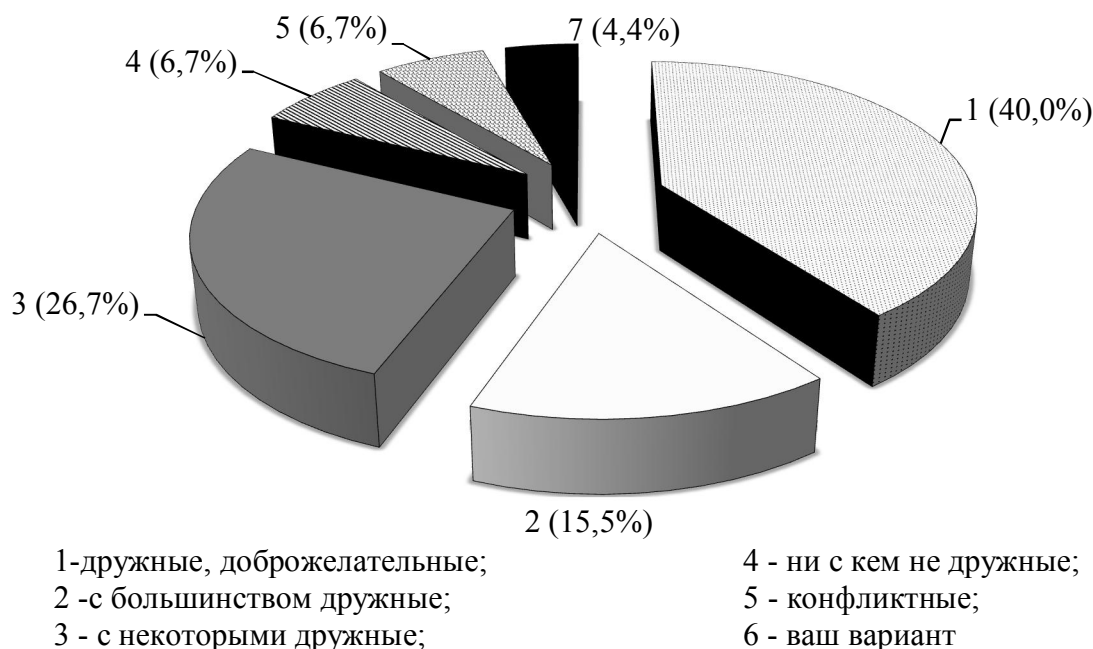


Рисунок 3 - Взаимоотношения между футболистами Специальных Олимпиад в коллективе на учебно-тренировочных занятиях (по данным анкетирования, n=45), %

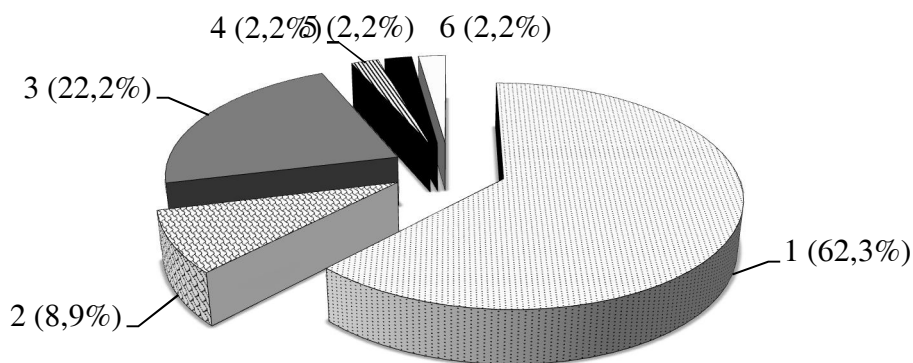


Совместимость и сплоченность команды зависят от социальных, психологических и биологических факторов. Биологические факторы зависят от нервных процессов, которые протекают в организме людей с ОУР, что устанавливает или разграничивает симпатию к членам команды. К психологическим факторам относятся: схожесть в эмоциональной сфере, различных привычках, ощущениях и восприятиях внешнего мира. К социальным факторам принадлежат: одинаковая оценка окружающей действительности и взгляды занимающихся одним и тем же видом спортивной деятельности – футболом. Если в спортивной команде есть несоответствия хотя бы в одной из групп факторов, тогда могут возникать конфликты.

Важным звеном оптимизации тренировочного процесса является реакция тренера, исполняющего руководящую функцию в системе Специальных Олимпиад, на возникающие конфликты в футбольной команде. По данным опроса родителей футболистов Специальных Олимпиад, большинство тренеров (55,5 %) пытались разобраться и восстановить справедливость; 15,6 % руководителей никак не реагировали на разногласия в коллективе; 11,1 % тренеров делали вид, что не знают о них и такое же количество педагогов находили виновных в конфликте и проводили с ними профилактическую беседу; 4,5 % респондентов указали, что воспитатели даже не знают о них; 2,2 % инструкторов по футболу наказывали всех участников конфликта; 11,1 % респондентов не определились с вариантом ответа. Тренер Специальных Олимпиад в первую очередь является педагогом и воспитателем, основной задачей перед которым предстает не допускать развития конфликтных ситуаций в спортивной команде. Совершенно недопустимым является замалчивание, незнание о конфликте, а также применение наказания в отношении занимающихся с отклонениями умственного развития, так как это отразится на отношении атлета к тренеру. Проведенное анкетирование родителей спортсменов с ОУР показывает следующую тенденцию в Украине (рисунок 4).

Существующая тенденция свидетельствует, что подавляющее большинство тренеров установили положительные взаимоотношения со своими подопечными, несмотря на то, что большое количество людей с такими нарушениями имеют серьезные проблемы в поведенческой сфере вследствие имеющихся заболеваний. Однако применение индивидуального подхода к спортсменам с ОУР и правильный подбор организационно – методического обеспечения учебно-тренировочного процесса способствуют укреплению социальных взаимоотношений в коллективе, что является важным фактором эффективного проведения тренировочных занятий с указанным контингентом.

В ходе беседы с родителями футболистов были выявлены основные требования к тренерам, которые, работая с данным контингентом, должны обладать сильной и устойчивой нервной системой, поскольку при работе с такой категорией людей присутствует высокая эмоциональная напряженность вследствие частой неадекватности реакций и поведения футболистов, присутствия различных двигательных нарушений, наличия трудностей с коммуникацией. Тренер должен любить свою работу, а также уважительно



- 1 – все с большим уважением;
- 2 – многие с уважением, но некоторые нет;
- 3 – некоторые с уважением, но большинство нет;
- 4 – в основном боялись, и мало кто уважал;
- 5 – затрудняюсь ответить;
- 6 – ваш вариант

Рисунок 4 - Отношение занимающихся футболом к тренерам Специальных Олимпиад (по данным анкетирования, n=45), %

относиться к людям с данной патологией, так как педагог, который разговаривает спокойным тоном, а не повышает его на занимающихся, имеет авторитет и у такого руководителя занимающиеся посещают учебно-тренировочные занятия с большим удовольствием. Тренер должен требовательно относиться к своим подопечным, однако адекватно реагировать на их проступки и использовать индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

#### **Выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы позволил выявить важность программы «Объединенный спорт» в учебно-тренировочном процессе людей с отклонениями умственного развития, а практический опыт показывает, что спортсмены с ОУР получают положительный социальный опыт: наблюдается формирование мотивации к активным занятиям спортом; усвоение специальных знаний, повышение уровня социальной интеграции в микросоциуме, состоящем из ближайшего окружения (родители, тренеры, учителя, воспитатели, врачи и др.).

2. Согласно наблюдениям родителей, у спортсменов с ОУР, которые занимаются кроме футбола еще несколькими видами спорта, отмечается высокий уровень организованности и собранности; развиваются способности к анализу и сопоставлению фактов.

3. Формирование положительных социальных взаимоотношений определяет эффективность тренировочного процесса, поскольку межличностные отношения в системе «спортсмен – спортсмен» и «спортсмен – тренер» позволяют педагогу качественно реализовывать руководящую

функцію с данным контингентом. Нами определены педагогические требования к тренеру Специальных Олимпиад по футболу, которые способствуют формированию положительного отношения со стороны спортсменов с ОУР.

#### Литература

1 Свіріденко І. А. Механізми девіантної поведінки дітей з порушеннями інтелекту в умовах інтернатних установ / І. А. Свіріденко // Вопросы физической и духовной культуры, спорта и рекреации : материалы VI Всеукраинской научно-практической конференции научных, научно-педагог. работников, студентов, аспирантов и специалистов / Запорожский НУ, Крымский фак. физ. культ., спорта и туризма. – Симферополь, 2009. – Т. 5 : Перспективы развития физической культуры, спорта и рекреации. – С. 171-174.

2 Пелих Е. Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Ю. Пелих ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011. – 24 с.

3 Снесарь Н. Н. Педагогическая технология игрового тренинга в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости / Н. Н. Снесарь, В. В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – №06. – С. 70.

4 Редозубов А. А. О соблюдении прав детей-инвалидов с нарушением интеллекта на реализацию здорового образа жизни, физическую реабилитацию и социальную адаптацию в обществе / А. А. Редозубов // Здоровий спосіб життя - здорова нація - здорове суспільство : матеріали II Всеукраїнської конференції (Кіровоград, 7-8 квітня 2011 р.) / МОНСМУ, Кіровоградський національний технічний університет. – Кіровоград, 2011. – С. 182-185.

5 Baran F. The effects of a Special Olympics Unified Sports Soccer training program on anthropometry, physical fitness and skilled performance in Special Olympics soccer athletes and non-disabled partners / F. Baran, A. Aktop, D. Özer, S. Nalbant, E. Ağlamış, S. Barak, Y. Hutzler // Research in developmental disabilities Journal. – Vol. 34, Issue 1. – 2013. – P. 695–709.

6 Özer D. Effects of a Special Olympics Unified Sports soccer program on psycho-social attributes of youth with and without intellectual disability / D. Özer, F. Baran, A. Aktop, S. Nalbant, E. Ağlamış, Y. Hutzler // Research in developmental disabilities Journal. – Vol. 33, Issue 1. – 2012. – P. 229–239.

#### Аңдапта

**И. А. Когут, М. А. Ярмоленко**

#### **Оқу-жаттығу қызметі арнайы олимпиадалар футболшыларын әлеуметтендіру факторы ретінде**

Мақалада ақыл-есі дамуы ауытқыған футболшылар үшін жаттығу сабақтарының маңыздылығы анықталған. Арнайы олимпиадалар футболшылары үшін дені сау құрдастарымен бірлескен оқу-жаттығу сабақтарының қажеттігі талданды. Ақыл-ой дамуы ауытқыған адамдар үшін спорттың бірнеше түрімен айналысу маңыздылығы айқындалды. Оқу-жаттығу үдерісіне қатысушылар арасындағы әлеуметтік өзарабайланыстар көрсетілді және футболдан Арнайы Олимпиадалар жаттықтырушысына педагогтік талаптар тұжырымдалды.

**Тірек сөздер:** әлеуметтану, Арнайы Олимпиада, ақыл-ес бұзылуы, футболшылар, ақыл-ой дамуының ауытқуы

Summary

**I. Kohut, M. Iarmolenko**

**Educational and training activities as a factor of socialization Special Olympics footballers**

The purpose of the study - the definition relevance of training sessions for footballers with disabilities mental development.

Methods: analysis and synthesis of scientific and methodical literature and materials of the Internet, the survey (interview, questionnaires), comparison, observation, analysis and synthesis.

The author was conclude in his investigations that football training sessions significantly contribute to the social integration of people with disabilities mental development.

УДК 618.19-089.87

**Т. Е. Одинец<sup>1</sup>**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту  
**Ю. А. Брискин<sup>2</sup>**, доктор наук по физическому воспитанию и спорту  
Запорожский национальный университет<sup>1</sup>, Украина  
Львовский государственный университет физической культуры<sup>2</sup>, Украина

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЙОГА-ТЕРАПИИ У ЖЕНЩИН С ПОСТМАСТЭКТОМИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ**

**Аннотация.** Цель исследования: разработать методические особенности йога-терапии у женщин с постмастэктомическим синдромом. В исследовании приняло участие 30 женщин с постмастэктомическим синдромом на диспансерном этапе реабилитации. Разработанная программа йога-терапии для женщин с постмастэктомическим синдромом дифференцировалась в зависимости от этапа реабилитации, уровня физического состояния пациентки, длительности занятия, интенсивности и количества повторений упражнений, а также процентного соотношения применяемых средств.

**Ключевые слова:** постмастэктомический синдром, йога, реабилитация, женщины.

**Введение.** Большое количество современных публикаций [1, 2, 3] указывает на то, что рак молочной железы занимает первое место в структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями у женщин. Результаты многих рандомизированных исследований [1, 2, 3] свидетельствуют о том, что йога может быть полезной практикой для восстановления, прежде всего, психоэмоционального состояния женщин с постмастэктомическим синдромом, устранения усталости, депрессии и стресса. Однако существующие программы йога-терапии данного контингента не учитывают индивидуальные проявления постмастэктомического синдрома, не обосновывают критерии подбора отдельных упражнений, а также не детализируют методические рекомендации по их выполнению, что и обусловило актуальность выбранной темы.

**Организация исследования.** В эксперименте участвовало 30 женщин с постмастэктомическим синдромом, средний возраст которых составил

59,28±0,79 лет. Женщины занимались разработанной программой йога-терапии на диспансерном этапе реабилитации в течение года, который подразделялся на адаптационный (3 месяца) и тренировочный (9 месяцев) периоды.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На занятиях с женщинами использовали физические упражнения хатха-йоги статического, динамического, растягивающего, расслабляющего характера, а также дыхательные упражнения. Технология йога-терапии предусматривала соблюдение основных реализационных положений для получения положительного эффекта от занятий: рациональное сочетание упражнений различной направленности; соблюдение оптимальной интенсивности и продолжительности их выполнения; выбор наиболее выгодного исходного положения; учет сопутствующих заболеваний; индивидуализация и вариативность упражнений в зависимости от уровня физического состояния пациентки, нарушений кардиореспираторной, вегетативной систем, амплитуды движения плечевого сустава, степени лимфостаза и нарушений осанки.

В процессе занятий йога-терапией необходимо соблюдать такие методические рекомендации:

1. Каждое занятие необходимо начинать с динамических упражнений суставной гимнастики, что позволит увеличить амплитуду движений в суставах и подготовить их к статической нагрузке.

2. В одном занятии необходимо комплексно использовать асаны и дыхательные упражнения, а также их комбинации из разных исходных положений для полного вовлечения всех мышечных групп и возможности поочередного вовлечения их в работу.

3. Необходимо согласовывать выполнение динамических и статических действий с дыханием, что позволит достичь полной координации движений и возможности длительно поддерживать физическую нагрузку в рамках оптимального пульсового режима.

4. В начале разучивания асан необходимо избегать задержки дыхания и закрывания глаз, по мере адаптации организма и освоения техники пытаться закрывать глаза для обеспечения лучшей концентрации внимания над движениями и постепенно увеличивать время фиксации позы и задержки дыхания в соответствии с уровнем физического состояния.

5. В заключительной части занятия необходимо достигать максимального мышечного и психического расслабления путем концентрации внимания на своих ощущениях в одной из асан (Шавасана, Макрасана или Баласана).

6. Целесообразно объединять выполнение нескольких асан без пауз отдыха в отдельные связки и статодинамические комплексы для поддержания заданной частоты сердечных сокращений; в случае необходимости, между ними необходимо выполнять пассивные паузы отдыха в позах Шавасана или Макрасана.

7. Для преодоления обструктивного типа нарушения функции внешнего дыхания необходимо использовать статические пранаямы с изменением фаз дыхательного цикла (времени вдоха и выдоха), с поочередной сменой типа дыхания (элементы полного дыхания), с форсированным выдохом за счет

мышц живота и диафрагмы (Капалабхати, Бхастрика, Очистительное дыхание); с задержкой дыхания после удлиненного выдоха (Речака, Шуньяка, ритмичное дыхание), с увеличением силы и выносливости экспираторных дыхательных мышц (Уддияна бандха, Уддияна бандха дай и т.д.).

8. Для улучшения функции внешнего дыхания при рестриктивном типе нарушения необходимо использовать динамические пранаямы с акцентом на расширение грудной клетки, укрепление инспираторных мышц, увеличение продолжительности дыхательных фаз (Пурака, Кумбхака), на уменьшение частоты дыхания.

9. Для преодоления смешанного типа вентиляционной недостаточности нужно кроме вышеуказанных упражнений дополнительно концентрировать внимание на увеличение подвижности грудной клетки и укрепление мышц разгибателей спины и брюшного пресса.

10. Необходимо стимулировать активность вдоха/выдоха через правую или левую половину носовых ходов путем выполнения скрученных поз и ограничения подвижности грудной клетки с одной стороны.

11. Необходимо ограниченно применять перевернутые асаны для женщин, имеющих повышенное артериальное давление.

12. Для женщин с III и IV степенью лимфостаза нельзя использовать асаны из исходного положения упор лежа, а надо увеличивать количество асан с поднятием рук выше уровня сердца для обеспечения лучшего оттока лимфы и уменьшать время фиксации позы до 15-20 с.

13. Для увеличения амплитуды движения в плечевом суставе необходимо использовать следующие асаны: Уттхита Триконасана, Уттхита Парсваконасана, Вирабхадрасана, Адхо мукха Швнасана, Гомукхасана, Паривритта-джан-ширшасана, Дханурасана, Паригхасана, Ваджрасана [4].

**Заключение.** Таким образом, для успешной ликвидации постмастэктомических осложнений у женщин на диспансерном этапе реабилитации необходимо соблюдать качественную и количественную дифференциацию средств йога-терапии в соответствии с их уровнем физического состояния, учитывать индивидуальные проявления постмастэктомического синдрома и наличие сопутствующих заболеваний.

#### Литература

1 The effect of yoga on women with secondary arm lymphoedema from breast cancer treatment / A. Loudon, T. Barnett, N. Piller [et al.] // BMC Complement Altern Med. – 2012. – Vol. 12 (4). – P. 66–70.

2 Thomas R., Shaw R.M. Yoga for women living with breast cancer-related arm morbidity: findings from an exploratory study // Int J Yoga Therap. – 2011. – Vol. 25 (8). – P. 39–48.

3 Yoga for breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis / H. Cramer, S. Lange, P. Klose [et al.] // BMC Cancer. – 2012. – Vol. 12 (1). – P. 412–420.

4 Айенгар Б. К.С. Йога Дипика. – Иркутск : Петров и сыновья, 2001. – 528 с.

Андапта

**Т. Е. Одинец, Ю. А. Брискин**

**Постмастэктомикалық синдромды әйелдердегі йога-терапияның әдістемелік ерекшеліктері.**

Зерттеу мақсаты: постмастэктомикалық синдромды әйелдердегі йога-терапияның әдістемелік ерекшеліктерін әзірлеу. Зерттеуге оңалтудың диспансерлік кезеңіндегі постмастэктомикалық синдромды 30 әйел қатынасты. Постмастэктомикалық синдромды әйелдер үшін әзірленген йога-терапия бағдарламасы оңалту кезеңіне, науқастың физикалық шамасына, сабақ ұзақтылығына, жаттығуларды қайталаудың жиілігі мен санына, сондай-ақ қолданылатын құралдардың пайыздық арақатынасына байланысты сараланды.

**Тірек сөздер:** постмастэктомикалық синдром, йога, оңалту, әйелдер

Summary

**T. Odinets, Y. Briskin**

**Methodical features of yoga therapy in women with postmastectomy syndrome**

Objective: to develop the methodical features of yoga therapy in women with postmastectomy syndrome. The study involved 30 women with postmastectomy syndrome at the clinical stage of rehabilitation. The developed program of yoga therapy for women with postmastectomy syndrome differentiated depending on the stage of rehabilitation, physical condition of the patient, duration of employment, exercise intensity, number of repetitions of exercises, and the percentage of the means employed.

**Keywords:** postmastectomy syndrome, yoga, rehabilitation, women.

УДК 796.422.14

**Е. В. Пищалов**, аспирант;

**С. П. Глушков**, доктор технических наук, профессор;

**В. М. Осипов**, доцент

Новосибирский государственный педагогический университет

## **ЭФФЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ МОДЕРНИЗИРОВАННОЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОРГАНИЗМ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**Аннотация.** В нашем исследовании мы изучали эффективность применения модернизированной методики интервальной гипоксической тренировки (ИГТ) по сравнению с традиционной ИГТ. Мы отслеживали влияние ИГТ на кислородно-транспортную функцию крови, относительную энергозатратность бега и концентрацию лактата в беге с субмаксимальными скоростями. 9 студентов-легкоатлетов регионального уровня приняли участие в эксперименте и были разбиты случайным образом на контрольную и две экспериментальные группы по 3 человека. Исследование продолжалось 30 дней, в течение которых одна экспериментальная группа (ст-ИГТ группа) провела 20 ИГТ по традиционной методике, а вторая экспериментальная группа провела 20 ИГТ по модернизированной методике. После окончания эксперимента у всех трех групп было зафиксировано незначительное улучшение относительной энергозатратности бега (на 1-3%) и значительное снижение концентрации лактата на всех субмаксимальных скоростях.



Кислородно-транспортная функция крови и максимальное потребление кислорода показали более значительный рост в мод-ИГТ группе (гемоглобин – на 10,7%, МПК - на 8,7%), по сравнению с ст-ИГТ группой (гемоглобин – на 3,7%, МПК – на 4,7%).

**Ключевые слова:** концентрация лактата, потребление кислорода, интервальная гипоксическая тренировка.

**Введение.** Анализ состояния беговых видов легкой атлетики в мире демонстрирует постоянный рост спортивных результатов и спортивного мастерства легкоатлетов. Данное явление демонстрирует наличие скрытых резервных возможностей их организма. Во многом постоянный рост спортивного мастерства легкоатлетов обусловлен внедрением новых нетрадиционных средств и методов подготовки, которые повышают эффект от тренировочных нагрузок.

В последние годы для повышения качества тренировочного процесса большую популярность приобрел метод интервальной гипоксической тренировки (ИГТ), который основан на стимулирующем и адаптирующем действии дыхания воздухом со сниженным содержанием кислорода [1, 2]. Метод ИГТ основан на воздействии на организм прерывистой экстремальной гипоксии, имитирующей высоту до 6400 м. Осуществляется данный метод с помощью прибора, называемого гипоксикатором. Из основных преимуществ ИГТ по сравнению с другими методами гипоксического воздействия является то, что он не нарушает планирование тренировочного процесса, поскольку проводится в свободное от тренировок время. Кроме того, данный метод имеет особую актуальность в странах с холодным климатом, поскольку имеет те же преимущества [2], что и пребывание в горах.

В последние годы появилось множество научных публикаций, подтверждающих эффективность ИГТ в циклических видах спорта [1, 3]. Доказан положительный эффект ИГТ на прирост силовых, скоростно- силовых и аэробных показателей [1, 3]. Однако некоторые авторы не получили [4] достоверного эффекта от применения ИГТ на изменение работоспособности спортсменов (ИГТ). В большинстве случаев применялись стандартные для всех спортсменов методы гипоксического воздействия на спортсменов, независимо от пола, возраста, вида спорта и спортивной квалификации [5, 6].

В большинстве исследований не был учтен фактор индивидуальной гипоксической восприимчивости, который является генетически обусловленным [7, 8], следовательно, для достижения наибольшего эффекта от применения ИГТ следует индивидуально подбирать дозу гипоксического воздействия на каждого спортсмена. Для индивидуализации применения ИГТ был использован индивидуальный гипоксический индекс (НУР), на основе которого должна разрабатываться методика применения ИГТ.

**Задачей** исследования является сравнение эффектов воздействия на организм легкоатлетов традиционной методики ИГТ и модернизированной, в которой учитывается индивидуальная устойчивость спортсмена к недостатку кислорода.

## Методы исследования.

**Описание субъектов исследования.** В исследовании приняли участие девять студентов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции, имеющие спортивные разряды от 1 взрослого до КМС. Все участники исследования были случайным образом разбиты на 3 группы по 3 человека: группа, применяющая традиционную методику ИГТ (тр-ИГТ группа); группа, применяющая модернизированную методику ИГТ (мод-ИГТ группа) и контрольная группа (К-группа) (таблица 1). Все спортсмены тренируются у одного тренера по одному плану подготовки к соревнованиям. Исследование проводилось в ноябре 2014 года в городе Новосибирске в течение 30 дней на базе Регионального центра спортивной подготовки сборных команд и спортивного резерва Новосибирской области на оборудовании ООО «Инновационный центр спортивных технологий». Исследование совпало с подготовительным этапом при подготовке к зимнему соревновательному периоду. Данный этап характеризовался значительными объемами бега в сочетании с традиционной силовой подготовкой.

Таблица 1 - Физические характеристики участников до начала эксперимента

Параметр	тр-ИГТ группа	мод-ИГТ группа	К-группа
Количество субъектов	3	3	3
Возраст (лет)	19,2 ( $\pm$ 1,6)	20,1 ( $\pm$ 1,4)	19,9 ( $\pm$ 0,9)
Рост (см)	173 ( $\pm$ 3)	175 ( $\pm$ 5)	173 ( $\pm$ 4)
Масса (кг)	62,5 ( $\pm$ 3,9)	64,0 ( $\pm$ 3,3)	61,1 ( $\pm$ 2,3)
Гемоглобин (г/л)	136 ( $\pm$ 5)	139 ( $\pm$ 6)	135 ( $\pm$ 7)
Эритроциты, млн/мкл	4,98 ( $\pm$ 0,22)	5,11 ( $\pm$ 0,3)	4,87 ( $\pm$ 0,41)
Ретикулоциты, %	0,4 ( $\pm$ 0,3)	0,7 ( $\pm$ 0,2)	0,6 ( $\pm$ 0,3)

Атлеты в течение эксперимента тренировались по стандартному плану подготовки, типичному для подготовительного периода. Тренировки заключались в значительных объемах аэробного бега, интервального бега в гору и силовых тренировок круговым методом. По субъективным ощущениям спортсменов нагрузка была предельной, многие тренировки проводились на недовосстановлении. Однако спортсмены всех групп выполнили тренировочный план без признаков перетренированности. За 30 дней эксперимента общий объем бега составил в среднем  $420 \pm 26$  км.

**План исследования.** Исследование проводилось 30 дней. В первый день субъекты исследования тестировались в лабораторных условиях. Из гематологических параметров измерялись гемоглобин, эритроциты и ретикулоциты. Также было проведено два нагрузочных тестирования на тредмиле с газоанализом. В первом тестировании с субмаксимальной нагрузкой измерялись концентрация лактата в крови, удельная энергостоймость бега и частота сердечных сокращений (ЧСС) при беге со скоростью 15 км/ч, 16 км/ч, 17 км/ч и 18 км/ч. После субмаксимального теста сразу же проводился беговой

тест до полного истощения. Сразу же после окончания теста производился замер ЧСС, концентрации лактата и максимальное потребление кислорода (МПК). Со второго дня исследования тр-ИГТ группа помимо выполнения тренировочного плана использовала традиционную методику ИГТ 5 раз в неделю на протяжении 4 недель, мод-ИГТ группа использовала модернизированную методику ИГТ 5 раз в неделю на протяжении 4 недель. На тридцатый день эксперимента проводилось повторное лабораторное тестирование.

**Технология проведения традиционной методики ИГТ.** Гипоксическая среда создавалась при помощи гипоксикатора компании XYROXICO, который способен генерировать воздух с пониженным содержанием кислорода от 21% до 9%, что позволяет искусственно воссоздавать высоты от 100 до 6400 м над уровнем моря. За основу традиционной методики ИГТ мы взяли многократно описанный в научных изданиях подход, когда спортсмен попеременно дышит через маску воздухом с пониженной концентрацией кислорода (5 мин) – «поднимается на высоту», а потом – атмосферным воздухом (5 мин) – «опускается на уровень моря». Продолжительность тренировки составляла 60 мин, а максимальная «высота подъема» для тр-ИГТ группы составила 6400 м.

**Технология проведения модернизированной ИГТ.** Также, как и в традиционной методике, в модернизированной гипоксическая среда создавалась гипоксикатором XYROXICO. Опираясь на данные литературных источников [6, 9], где была обозначена проблема индивидуальной реакции организма на одинаковый раздражитель (недостаток кислорода), было сделано предположение, что для получения максимального эффекта от ИГТ необходимо строго индивидуализировать ежедневную гипоксическую дозу. Для этого вычислялся индивидуальный гипоксический индекс (НУР), на основе которого задавалась гипоксическая нагрузка. Степень гипоксического воздействия оценивалась по уровню сатурации кислорода в крови. Ежедневно перед каждым сеансом ИГТ заново вычислялся НУР, поскольку после интенсивных тренировок значительно снижалась гипоксическая устойчивость.

**Тестирование гематологических параметров.** Клинический и биохимический анализ крови проводился в первый и последний день эксперимента в компании «Сиблабсервис» на биохимическом анализаторе "OLYMPUS AU 400" и гематологическом анализаторе "BeckmanCoulter LH 500". Исследовались гемоглобин, эритроциты и ретикулоциты.

**Нагрузочное тестирование** проводилось в первый и последний день эксперимента. После 10 мин разминки на скорости 12 км/ч каждый испытуемый приступал к ступенчатому тесту на субмаксимальных скоростях - 15 км/ч, 16 км/ч, 17 км/ч и 18 км/ч с продолжительностью бега 5 мин на каждой ступени для возникновения устойчивого состояния («steadystate»). В конце каждой ступени регистрировались ЧСС (с помощью кардиомонитора PolarRS800), концентрация лактата в крови (с помощью анализатора лактата «Lactatescout») и удельная энергозатратность бега (с помощью портативного метаболографа «Fitmatepro»).

Максимальный нагрузочный тест проводился сразу после субмаксимального. Главной задачей теста было достижение максимального потребления кислорода, для чего испытуемым предлагалось продолжать выполнение нагрузки до полного истощения, для чего каждые 2 мин скорость бега возрастала на 1 км/ч.

#### **Результаты исследования.**

**Общее гипоксическое воздействие.** За время эксперимента тр-ИГТ группа набрала 10 часов гипоксического воздействия, по 30 мин на каждой тренировке. Мод-ИГТ группа набрала в среднем  $11:30 \pm 1:20$  (ч: мин).

**Гематологические параметры.** В результате эксперимента у тр-ИГТ группы гемоглобин увеличился на 3,7 %, эритроциты на 2,6%, а ретикулоциты на 100%. У мод-ИГТ группы прирост всех показателей составил: гемоглобин на 10,7%, эритроциты на 8,6%, ретикулоциты на 110%. В контрольной группе произошло снижение гемоглобина и количества эритроцитов (на 0,9% и 1,1%), однако количество ретикулоцитов увеличилось на 40% (таблица 2).

Таблица 2 - Сравнение кровяных показателей у контрольной и экспериментальных групп до и после эксперимента

Группа	Гемоглобин, г/л		Эритроциты, млн/мкл		Ретикулоциты, %	
	до	после	до	после	до	после
тр-ИГТ	$136 \pm 5$	$141 \pm 4$	$4,98 \pm 0,22$	$5,11 \pm 0,19$	$0,4 \pm 0,3$	$0,8 \pm 0,2$
мод-ИГТ	$139 \pm 6$	$154 \pm 4$	$5,11 \pm 0,3$	$5,55 \pm 0,21$	$0,7 \pm 0,2$	$1,5 \pm 0,4$
контроль	$135 \pm 7$	$134 \pm 5$	$4,87 \pm 0,41$	$4,82 \pm 0,3$	$0,6 \pm 0,3$	$1,0 \pm 0,4$

**Результаты нагрузочного тестирования.** У контрольной и экспериментальных групп зафиксировано незначительное (1-3%) улучшение энергостойкости бега на всех субмаксимальных скоростях. Также у всех трех групп зафиксировано снижение частоты сердечных сокращений и концентрации лактата в крови в конце эксперимента (таблица 3). Максимальное потребление кислорода у тр-ИГТ группы возросло на 4,3% (у одного из трех испытуемых в группе зафиксировано снижение МПК на 3 %). У мод-ИГТ группы МПК вырос на 8,7%. У контрольной группы МПК достоверно не изменился (таблица 4).

**Обсуждение результатов исследования.** В результате 30-дневного эксперимента мы обнаружили положительные адаптационные сдвиги в ответ на прерывистую нормобарическую гипоксию. Основным эффектом от применения ИГТ стал рост кислородно-транспортной функции крови у экспериментальных групп, что выразилось в увеличении гемоглобина, гематокрита и эритроцитов. Следствием этого стало также значительное увеличение МПК, величина

которого по данным литературных источников [1, 6] коррелирует с гемоглобином. Однако в мод-ИГТ группе зафиксирован большой прирост данных показателей, что подтверждает наше предположение об

Кроме того, несмотря на незначительное увеличение гематологических показателей в мод-ИГТ группе, у одного из испытуемых эти показатели даже снизились. Предположительно причина этого в том, что общее стрессовое Таблица 3 - Сравнение концентрации лактата в крови, частоты сердечных сокращений и энергостойкости бега у контрольной и экспериментальных групп до и после эксперимента при нагрузочном тестировании с субмаксимальными скоростями бега. ( $\dot{V}O_2$  - удельная энергостойкость бега в кислородном эквиваленте, мл·мин·кг<sup>-1</sup>, ЧСС – частота сердечных сокращений, уд/мин, La-концентрация лактата в крови, ммоль/л) индивидуальной восприимчивости организма к недостатку кислорода.

Параметр	группа	Скорость бега, км/ч							
		15		16		17		18	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
$\dot{V}O_2$ , мл·мин·кг <sup>-1</sup>	тр-ИГТ группа	48,0±5,5	46,9 ± 4,2	52,2±5,9	51,6±5,0	54,8±4,8	54,4 ± 4,4	58,9±4,0	57,0±3,3
	мод-ИГТ группа	46,1±6,6	44,0 ± 5,2	51,4±4,4	50,1±3,9	53,9±3,8	52,0 ± 3,2	57,8 ± 2,2	55,3±3,0
	контрольная группа	49,6±5,2	49,0±4,4	53,5±4,9	54,0±4,6	57,9±3,9	56,9 ± 2,6	60,1±4,5	59,2±3,3
ЧСС, уд/мин	тр-ИГТ группа	153 ± 8	150 ± 9	157 ± 6	154 ± 4	169±6	166 ± 7	179 ± 7	177 ± 5
	мод-ИГТ группа	155 ± 4	151 ± 6	160 ± 5	157 ± 6	170 ± 8	166 ± 5	183 ± 10	179 ± 8
	контрольная группа	158 ± 6	157 ± 6	164 ± 5	165 ± 7	172 ± 8	172 ± 6	184 ± 11	181 ± 7
La, ммоль/л	тр-ИГТ группа	2,4±0,6	2,0±0,3	3,4 ± 0,5	3,2±0,7	4,4±1,0	4,0±0,9	7,5 ± 1,5	6,3±2,1
	мод-ИГТ группа	1,9±0,3	1,8±0,4	3,0 ± 1,2	2,6±1,3	3,8±1,4	3,0 ± 0,9	6,6 ± 1,1	5,3±1,9
	контрольная группа	2,5±0,9	2,2±0,6	3,9 ± 1,4	2,9±0,7	5,1±1,6	4,0 ± 0,5	7,2 ± 2,5	5,6±1,4

воздействие от ИГТ и тренировочных занятий превысило адаптационные возможности организма.

**Повышение удельной энергостойкости бега.** Поскольку во всех группах произошли сдвиги показателей энергостойкости бега, то, следовательно,

данные изменения вызваны не гипоксическим воздействием. Одним из объяснений этих изменений может быть совершенствование техники бега, а также улучшение согласованности в функционировании различных систем

Таблица 4 - Сравнение максимального потребления кислорода у контрольной и экспериментальных групп до и после эксперимента

Группа	МПК до эксперимента, мл·мин <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	МПК после эксперимента, мл·мин <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>
тр-ИГТ группа	65.0	67,8
мод-ИГТ группа	64,2	69.8
контрольная группа	66.1	65.7

(сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечного аппарата). Второй возможной причиной может выступать улучшение ферментативной активности митохондриального аппарата, что способствует экономизации затрат кислорода на выполнение определенного вида физической нагрузки.

**Снижение концентрации лактата в крови.** Во всех группах зафиксировано снижение концентрации лактата на всех субмаксимальных скоростях. Поскольку в контрольной группе также произошли положительные адаптационные сдвиги, следовательно их причина заключается не в применении ИГТ, а в методически грамотном тренировочном процессе. Основным эффектом тренировок с интенсивностью на уровне анаэробного порога, а также интервального бега в гору является улучшение окислительной способности мышечных волокон и повышение скорости утилизации лактата окислительными мышечными волокнами [2, 3]. Предположительно, данное явление мы обнаружили в результате эксперимента.

**Заключение.** Результаты исследования подтвердили наше предположение об эффективности индивидуализации применения интервальной гипоксической тренировки. Зафиксирован более сильный эффект в улучшении кислородно-транспортной функции крови при индивидуальном подходе применения ИГТ по сравнению с традиционным (МПК улучшилось на 8,7% и 4,3% соответственно). Метод индивидуализации ИГТ показал свою эффективность на спортсменах регионального уровня после 20 сеансов ИГТ.

#### Литература

- 1 Faiss R, Girard O, Millet GP // Advancing hypoxic training in team sports: from intermittent hypoxic training to repeated sprint training in hypoxia. Br J Sports Med. 2013 Dec; 47 Suppl 1. – P. 45-50.
- 2 Wilber RL, Stray-Gundersen J, Levine BD // Effect of hypoxic "dose" on physiological responses and sea-level performance. Med Sci Sports Exerc. 2007. - 39(9). – P. 1590-9.
- 3 Rupert J L, Hochachka P W // Genetic approaches to understanding human adaptation to altitude in the Andes. J ExpBiol 204, September 15, 2001. – P. 3151-3160.
- 4 Hochachka P W, Buck L T, Doll C J, Land S C // Unifying theory of hypoxia tolerance: Molecular/metabolic defense and rescue mechanisms for surviving oxygen lack. Proc. Natl. Acad. Sci. Vol. 93, September 1996. - P. 9493-9498.
- 5 Мьякинченко Е. Б. Локальная выносливость в беге. - М., 1997. – 309 с.

6 Roels B, Millet GP, Marcoux CJ, Coste O, Bentley DJ, Candau RB // Effects of hypoxic interval training on cycling performance. Med Sci Sports Exerc. 2005 Jan; 37(1). – P. 138-46.

7 Волков Н. И., Стенин Б. А., Сокунова С. Ф. // Эффективность интервальной гипоксической тренировки при подготовке конькобежцев высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №3. – С. 76-80.

8 Сокунова С. С., Коновалова Л. В., Вавилов В. В. Применение интервальной гипоксической тренировки в сезонной подготовке бегунов на средние дистанции: ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта 5 (51). - № 4. – 2009. – С. 86-88.

9 Roels B, Bentley DJ, Coste O, Mercier J, Millet GP. // Effects of intermittent hypoxic training on cycling performance in well-trained athletes. Eur J Appl Physiol. 2007 Oct;101(3). – P. 359-68.

Аңдапта

**Е. В. Пищалов, С. П. Глушков, В. М. Осипов**

**Жеңілатлеттер ағзасына жаңғыртылған аралық гипоксикалық жаттығу қолданудың әсері**

Зерттеуімізде аралық гипоксикалық жаттығудың (АГЖ) жаңғыртылған әдістемесін қолданудың дәстүрлі АГЖ-мен салыстыру бойынша әсерлілігін зерттедік. Біз АГЖ-нің жүгірудің қуатбағалығына және субмаксималды жылдамдықты жүгірудегі лактата шоғырланымына қатысты қанның оттектік-тамысалдық қызметіне әсерін бақыладық. Тәжірибеге аймақтық деңгейдегі 9 жеңілатлет студент қатысты және күтпеген жағдайда 3 адамнан бақылау және екі тәжірибелік топқа бөлінген болатын. Зерттеу 30 күнге жалғасты, соның ішінде бір тәжірибелік топ (ересек АГЖ тобы) дәстүрлі әдістеме бойынша 20 АГЖ өткізді, ал екінші тәжірибелік топ жаңғыртылған әдістеме бойынша 20 АГЖ өткізді. Тәжірибе аяқталған соң барлық үш топта жүгірудің салыстырмалы қуатбағалылығы біршама артқаны (1-3%) және барлық субмаксималды жылдамдықтардағы лактата шоғырланымының едәуір төмендегені байқалды. Қанның оттектік-тасымалдық қызметі мен оттекті максималды тұтынудың неғұрлым көбірек артқаны ересек АГЖ топпен (гемоглобин – 3,7%-ға, ҚПМ - 8,7%-ға) салыстырғанда, жаң. АГЖ топта (гемоглобин – 0,7%-ға, ҚПМ -8,7%-ға) көрінді.

**Тірек сөздер:** лактата шоғырланымы, оттект тұтыну, аралық гипоксикалық жаттығу

Summary

**E. V. Pishchalov, S. P. Glushkov, V. M. Osipov**

**The effect of using a modernized of interval hypoxic training on the body of athletes**

In our study, we investigated the efficiency of the modernized methods of interval hypoxic training (ИТ) in comparison with the traditional ИТ. We will monitor the impact of ИТ on the oxygen-transport function of blood, running economy and lactate concentration in the race with submaximal speeds. 9 students at the regional level athletes took part in the experiment, and were divided randomly into control and two experimental groups of 3 persons. The study lasted 30 days, during which one experimental group ИТ 20 held by the traditional method, and the second experimental group spent 20 ИТ on the modernized technique. After finishing the experiment all the three groups were recorded slight improvement in running economy (at 1-3%), and significant decrease in lactate concentration in all submaximal speeds. The oxygen-transport function of blood and maximum oxygen consumption showed a significant increase in the modernized ИТ group (hemoglobin - by 10.7%, the  $VO_{2max}$  - 8.7%), compared to ИТ group (hemoglobin - 3.7 %, the  $VO_{2max}$  - 4.7%).

**Keywords:** lactate concentration, oxygen consumption, interval hypoxic training.



УДК 796.035-057.875:316.752

**Е. В. Андреева**, доктор наук по физическому воспитанию и спорту,

**А. А. Садовский**, аспирант

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

### **СИСТЕМА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** В статье представлены результаты диагностики ценностных ориентаций студентов высшего учебного заведения гуманитарного профиля. С помощью методики М. Рокича выявлены приоритетные инструментальные и терминальные ценности юношей и девушек, определяющие содержательную сторону направленности личности и составляющие основу формирования их рекреационной культуры.

**Ключевые слова:** ценностные ориентации, рекреационная культура, иерархия ценностей, студенты, свободное время, досуг.

**Актуальность.** Исследования ценностей и ценностных ориентаций опирается на фундаментальную теоретическую и эмпирическую базу, созданную трудами отечественных и зарубежных ученых [1-7]. Проблема исследования ценностных ориентаций остается актуальной, так как, во-первых, нет единого подхода к трактовке понятия ценностных ориентаций; во-вторых, кардинальные изменения в политической, экономической, духовной сферах нашего общества влекут за собой радикальные изменения в ценностных ориентациях и поступках людей. Как свидетельствуют данные исследования В. Величко [4], наиболее сензитивным для формирования ценностных ориентаций является период студенчества, поскольку именно с этим периодом онтогенеза связан тот уровень развития ценностных ориентаций, который обеспечивает их функционирование как особой системы, оказывающей определяющее воздействие на направленность личности, ее активную социальную позицию.

Формирование ценностных ориентаций – длительный и сложный процесс, на который оказывают влияние многие факторы [2, 3]. Одним из системообразующих факторов является образовательная среда, в содержании которой заключена система ценностей, передаваемая студентам в период обучения [4, 6, 7]. Изменение личностных ценностей и ориентаций требует от вузовского образования пересмотра концептуальных подходов к формированию культуры свободного времени, рекреационной культуры личности.

В специальной научной литературе накоплен определенный опыт исследования проблемы формирования культуры досуга и свободного времени студентов, определены концептуальные основы свободного времени как фактора формирования личности студента, обоснованы условия совершенствования различных направлений внеаудиторной воспитательной работы высших учебных заведений [1-3]. Молодежная рекреационная деятельность является приоритетным направлением исследований многих авторов [1]. Однако следует констатировать, что, несмотря на острое внимание к проблемам молодежного досуга, среди публикаций отсутствуют обобщающие работы с анализом ценностных ориентаций студентов как основы формирования их рекреационной культуры и осуществлением мероприятий, направленных на повышение уровня рекреационной культуры молодежи. Одним из путей осуществления данной проблемы является формирование рекреационной культуры студентов, основу которой составляют разнообразные средства физической культуры и спорта, применяемые в свободное или специально выделенное время. Существующие подходы к формированию рекреационной культуры студентов являются неэффективными, что обуславливает необходимость разработки и внедрения качественно новых современных теоретических основ и практических подходов к проблеме повышения активности молодежи. Вопрос формирования рекреационной культуры у студентов в современной литературе освещен недостаточно, практические пути, средства и методы ее формирования не актуализированы.

Исследования выполнены согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме «Усовершенствование научных основ спорта для всех, фитнеса и рекреации» (номер государственной регистрации 0111U001735) и теме «Исторические, теоретико-методологические принципы формирования рекреационной деятельности разных групп населения» (номер государственной регистрации 0112U007808).

**Цель исследования** – осуществить диагностику ценностных ориентаций студентов высшего учебного заведения гуманитарного профиля как основы формирования их рекреационной культуры.

**Методы и организация исследования.** В процессе исследования применялся анализ специальной научно-методической литературы и документальных материалов, социологические методы исследования, методы математической статистики. Для изучения ценностных ориентаций применялась методика М. Рокича [5]. Стимульным материалом в данной методике служат два списка по 18 ценностей – терминальных и инструментальных – с краткой расшифровкой содержания каждой. Терминальные ценности М. Рокич определяет как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться. Инструментальные ценности определены как убеждения в том, что какой-то образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. Качественный анализ результатов исследования дал возможность оценить жизненные идеалы, иерархию жизненных целей, ценностей-средств и

представлений о нормах поведения, которые человек рассматривает в качестве эталона. Выбор методики определялся ее компактностью, быстротой в проведении и обработке результатов, универсальностью – пригодностью для использования на разных контингентах испытуемых и для решения разных задач, а также ее гибкостью – возможностью для решения определенных задач варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции, получая тем самым дополнительную информацию.

В исследованиях приняли участие студенты 1-2 курсов Киевского национального лингвистического университета (всего 102 студента).

**Результаты исследований и их обсуждение.** Предваряя практические исследования, нами были проанализированы подходы к определению базовых категорий, используемых в работе. Под рекреационной культурой понималась совокупность усвоенных форм человеческого поведения, обретенных знаний и видов деятельности, ориентированных на удовлетворение физических, духовных и социальных потребностей человека в свободное время.

Ценности – это обобщенные представления о благах и приемлемых способах их получения, на базе которых человек осуществляет сознательный выбор целей и средств деятельности. Ценности личности выступают в качестве основы для формирования жизненной стратегии. Ценностная ориентация – это понятие, под которым понимается: идеологические, политические, моральные, эстетические и другие основания оценки человеком социальных объектов и событий; способ организации человеком своего поведения в соответствии с осознанными мотивами, возведенными в ранг смысложизненных ориентиров. В последнем случае ценностные ориентации выступают в качестве индивидуальной идеологии стиля жизни. Они формируются при усвоении социального опыта и проявляются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и других элементах внутреннего мира, реализуются в поведении личности. В структуре деятельности ценностные ориентации тесно связаны с познавательными и волевыми сторонами. Они обеспечивают устойчивость личности, преимственность определенного типа поведения. Система ценностных ориентаций составляет содержательную сторону направленности личности и отражает внутреннюю основу ее отношения к действительности.

Согласно типологии М. Рокича, мы определяли ценности-цели (терминальные), определяемые как убеждения человека в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться. Терминальные ценности определяют для человека смысл его жизни, указывают, что именно для него особенно важно и значимо; а также ценности-средства (инструментальные), определяемые как убеждения человека в том, что определенный образ действий или свойство личности являются предпочтительными в любой ситуации.

Результаты исследования выявили доминирующую направленность ценностных ориентаций студентов, которая фиксировалась как занимаемая ими жизненная позиция, которая определялась по критериям уровня вовлеченности в сферу труда, в семейно-бытовую и досуговую активность. Качественный анализ результатов исследования дал возможность оценить жизненные идеалы,

иерархию жизненных целей, ценностей-средств и представлений о нормах поведения, которые студенты гуманитарного вуза рассматривают в качестве эталона. Анализ результатов заключался в определении доминирующей направленности ценностных ориентаций студентов, их жизненной позиции по критериям уровня вовлеченности, с одной стороны, в сферу труда, а с другой – в семейно-бытовую и досуговую активность. Устанавливалась преобладающая ориентация на семью, работу, общение, материальную обеспеченность, быт, на здоровье, комфорт, удовольствия, стремление к самовыражению, на духовные ценности, сферу физического, эстетического, познавательного развития, на профессиональную и творческую деятельность. Установлено, что юноши среди терминальных ценностей выделяют высокие запросы, независимость, образованность. Девушки среди ведущих терминальных ценностей определяют высокие запросы, смелость в отстаивании своего мнения, образованность (рисунок 1).

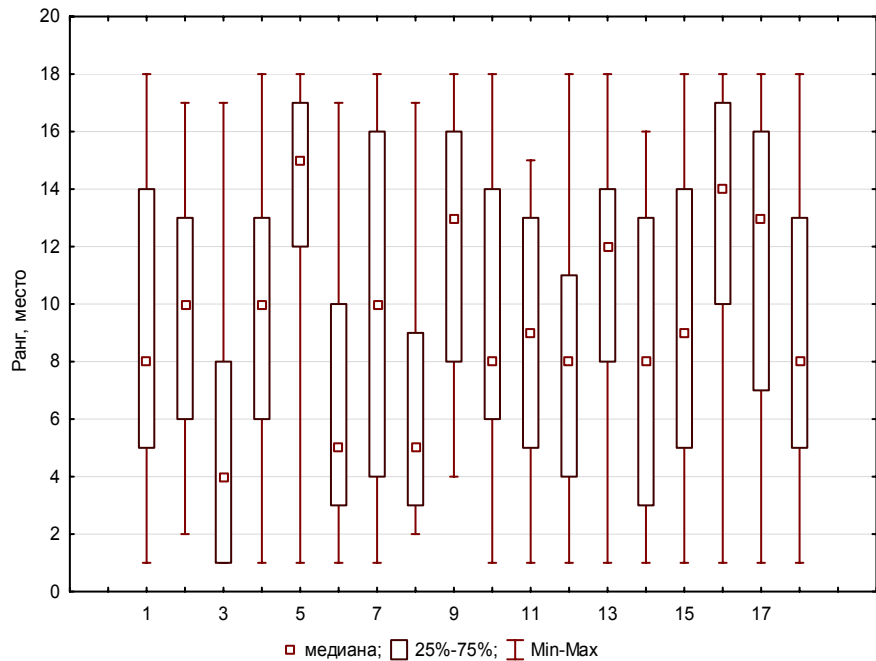
Анализируя иерархию ценностей, мы обращали внимание на их группировку респондентами в содержательные блоки на тех или иных основаниях. Так, нами рассматривались «конкретные» и «абстрактные» ценности и их место в жизни (таблица 1).

Анализируя конкретные ценности юношей и девушек, следует отметить практически одинаковое их значение по таким показателям, как здоровье, активная деятельная жизнь, материально обеспеченная жизнь, общественное признание, наличие хороших и верных друзей. На первое место студенты поставили «здоровье». Это можно объяснить тем, что современный выпускник, получив высшее образование, при трудоустройстве и в организации дальнейшей жизнедеятельности может рассчитывать только на собственные силы. Здоровье в этом случае является составляющей конкурентоспособности личности на рынке труда.

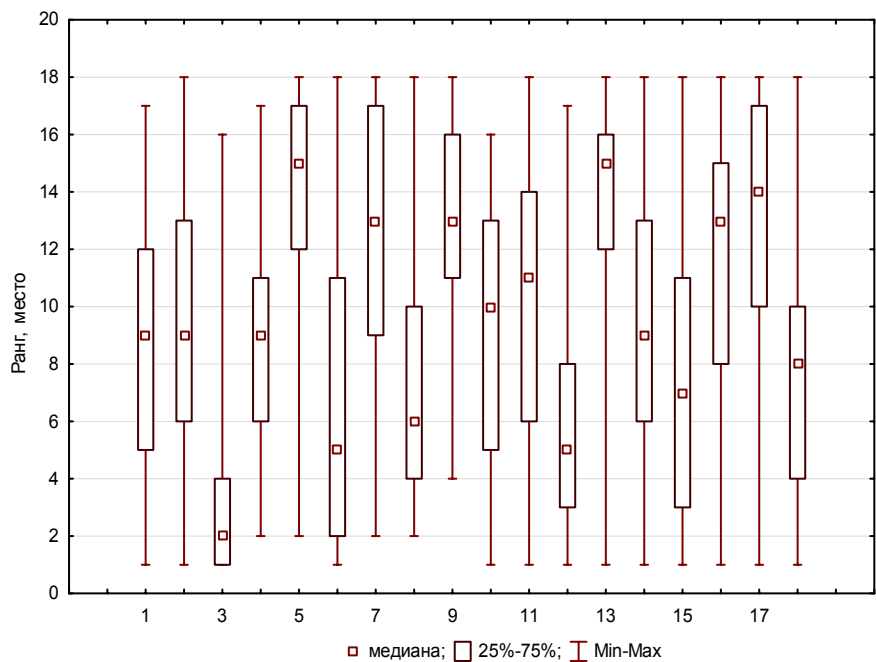
Существенные различия наблюдаются среди таких ценностей как интересная работа, продуктивная жизнь, удовольствия, счастливая семейная жизнь. Возможно сфера семейной жизни не привлекательна для студентов-юношей в силу их возраста. Многие студенты не участвуют в жизни своей собственной семьи, некоторые студенты имеют проблемы в семье. Кроме этого, большинство студентов высказали нежелание создавать семью, пока не закончат учебу и не начнут самостоятельно зарабатывать. Среди приоритетных абстрактных ценностей студенты, как юноши, так и девушки, выделяют любовь, развитие, уверенность в себе, жизненную мудрость и познание. Существенные различия между юношами и девушками определяются среди доминирования таких абстрактных ценностей, как свобода и счастье других.

Определяя ценности профессиональной самореализации и личной жизни студентов, следует отметить, в общем, невысокий их ранг в структуре ценностных ориентаций студенческой молодежи гуманитарного вуза (таблица 2). Отмечаются достоверные различия между юношами и девушками среди таких ценностей, связанных с профессиональной самореализацией, как интересная работа, общественное признание, продуктивная жизнь. При этом

студенты высоко ранжируют ценности, связанные с личной жизнью, такие как любовь, наличие хороших и верных друзей.



а



б

1 – аккуратность; 2 – воспитанность; 3 – высокие запросы; 4 – жизнерадостность; 5 – исполнительность; 6 – независимость; 7 – непримиримость к недостаткам; 8 – образованность; 9 – ответственность; 10 – рационализм; 11 – самоконтроль; 12 – смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов; 13 – твердая воля; 14 – терпимость; 15 – широта взглядов; 16 – честность; 17 – эффективность в делах; 18 – чуткость

Рисунок 1 - Доминирующая направленность терминальных ценностных ориентаций студентов (а – юноши; б – девушки)

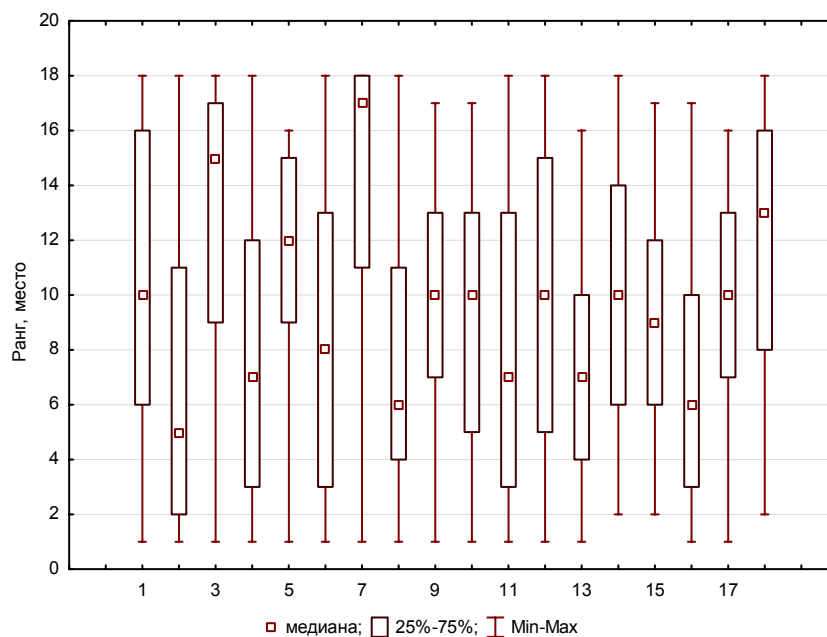
Таблица 1 - Иерархия «конкретных» и «абстрактных» ценностей юношей и девушек студентов гуманитарного вуза

Конкретные ценности	Место в жизни		Абстрактные ценности	Место в жизни	
	юноши	девушки		юноши	девушки
Активная деятельная жизнь	8	7	Жизненная мудрость	10	9
Здоровье	1	1	Красота природы и искусства	18	17
Интересная работа	12	8	Любовь	3	3
Материально обеспеченная жизнь	13	14	Познание	9	10
Наличие хороших и верных друзей	2	4	Развитие	4	2
Общественное признание	16	15	Свобода	5	11
Продуктивная жизнь	7	12	Счастье других	17	13
Счастливая семейная жизнь	11	5	Творчество	15	16
Удовольствия	14	18	Уверенность в себе	6	6

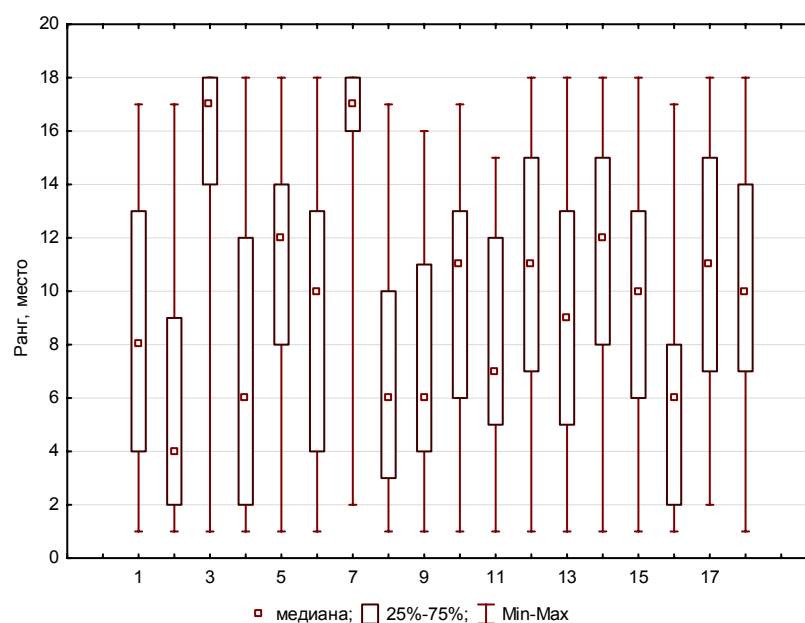
Таблица 2- Доминирование ценностей профессиональной самореализации и личной жизни студентов гуманитарного вуза

Профессиональная самореализация	Место в жизни		Личная жизнь	Место в жизни	
	юноши	девушки		юноши	девушки
Активная деятельная жизнь	8	7	Любовь	3	3
Интересная работа	12	8	Наличие хороших и верных друзей	2	4
Общественное признание	16	15	Свобода	5	11
Продуктивная жизнь	7	12	Счастливая семейная жизнь	11	5
Развитие	4	2	Удовольствия	14	18

Среди инструментальных ценностей выделяются: этические ценности, ценности общения и ценности дела; индивидуалистические, конформистские и альтруистические ценности, ценности самоутверждения, ценности принятия других (рисунок 2). По инструментальным ценностям между юношами и девушками выявлены сходства по значениям: образованность (широта знаний, высокая общая культура); честность (правдивость, искренность). Все респонденты ощущают необходимость в поддержке, эмоциональной защите, в том, что дает наличие близкого человека. При этом незначимость такой ценности как «семья» говорит о том, что испытуемые еще не ориентированы на формирование долгосрочных отношений. Для них сейчас важнее эмоциональное удовлетворение, которое дает любовь, чем дальнейшие



а



б

1 – аккуратность; 2 – воспитанность; 3 – высокие запросы; 4 – жизнерадостность; 5 – исполнительность; 6 – независимость; 7 – непримиримость к недостаткам в себе и других; 8 – образованность; 9 – ответственность; 10 – рационализм; 11 – самоконтроль; 12 – смелость в отстаиваниях своего мнения; 13 – твердая воля; 14 – терпимость; 15 – широта взглядов; 16 – честность; 17 – эффективность в делах; 18 – чуткость

Рисунок 2 - Доминирующая направленность инструментальных ценностных ориентаций студентов (а – юноши; б – девушки)

перспективы, которые приносит семья. Итак, в иерархии инструментальных ценностей юноши на первые по значимости места ставят: ответственность, образованность, честность, аккуратность, воспитанность, самоконтроль, независимость, твердую волю, жизнерадостность; а девушки: образованность, жизнерадостность, ответственность, воспитанность, честность, независимость, широту взглядов, аккуратность, рационализм. В целом, наиболее высокий ранг значимости в иерархии инструментальных ценностей

юношей и девушек имеют образованность, ответственность, воспитанность, честность, самоконтроль.

Существенных различий в доминирующих инструментальных ценностях не наблюдается. Достоверно значимые различия в системе ценностных ориентаций в сопоставляемых группах выявлены по таким ценностям, как общественное признание и непримиримость к недостаткам. При этом юноши дают этим ценностям более высокие оценки по сравнению с девушками.

В целом анализ полученных результатов позволяет сделать следующие **выводы**. В современных социально-экономических условиях отношение к рекреационной деятельности студентов становится более прагматичным, существенно меняется структура мотивов и начинают преобладать результирующие, экономические мотивы, а профессия зачастую становится лишь инструментом для достижения этих целей.

Сходство в ведущих мотивах и доминирующих жизненных ценностях в группах юношей и девушек может свидетельствовать об отсутствии ярко выраженной гендерной поляризации в вопросах жизненного самоопределения современной студенческой молодежи. Динамику ценностных ориентаций студентов на протяжении их обучения в вузе можно объяснить гипотезой недостатка: к основным ценностям отнесены те потребности, которые наименее удовлетворены.

Полученные в исследовании данные позволяют увидеть некоторые проблемные моменты, коррегирование которых будет способствовать повышению уровня рекреационной культуры студенческой молодежи. Система высшего образования может стать благоприятной средой для формирования рекреационной культуры, поскольку она предполагает не только вооружение будущего специалиста профессиональными знаниями, но и процесс социализации личности, привитие общечеловеческих ценностей. Многие компоненты рекреационной культуры могут быть сформированы путем специального обучения и участия в оздоровительно-рекреационной деятельности.

#### Литература

1 Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Г. Сковороди»: наук.-теор. зб. – П.-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.

2 Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2009. – № 9. – С. 85–88.

3 Саїнчук М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – №. 1. – С. 62-66.

4 Величко Е. В. Особенности ценностных ориентаций студентов политехнического колледжа // Молодой ученый. – 2011. – №12. - Т.2. – С. 51–54.

5 Набиулина Н. Г. Диагностика ценностных ориентаций студентов средних специальных учебных заведений. – Уфа, 2003. – 60 с.



6 Балданова Е. А. Особенности ценностных ориентаций студентов технического и гуманитарного вузов // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2008. – Вып. № 61. – С. 339–344.

7 Суходолова Е. П. Ценностные ориентации первокурсников: перспективы развития // режим доступа <http://www.journal-discussion.ru/publication.php?id=185>.

Аңдапта

**Е. В. Андреева, А. А. Садовский**

**Құндылықтық бейімдеу жүйесі студенттердің рекреациялық мәдениетін қалыптастырудың негізі**

Мақалада жоғары оқу орнының гуманитарлық кәсіптендіру студенттерін құндылық бейімдеудің диагностикалық нәтижелері көрсетілді. М. Рокич әдістемесінің көмегімен тұлғаны бағыттаудың мазмұнды жақтарын және олардың рекреациялық мәдениетін қалыптастырудың негізін құрайтын, жігіттер мен қыздардың басым аспаптық және терминалды құндылықтары анықталды.

**Тірек сөздер:** құндылықтық бейімдеу, рекреациялық мәдениет, құндылықтар иерархиясы, студенттер, бос уақыт, қол бос кез

Summary

**E. V. Andreeva, A. A. Sadovskiy**

**The system of value orientations as a basis for development of recreational culture of students**

The paper presents the results of assessment of value orientations of students of higher education humanities institutions. Through the use of M. Rokeach's method priority instrumental and terminal values of boys and girls were identified, which determine the content aspect of personality orientation and constitute the basis for the development of their recreational culture.

**Keywords:** value orientations, recreational culture, hierarchy of values, students, free time and leisure.

УДК797.032.2.096-097.

**И. Ф. Андрущишин**, доктор педагогических наук, профессор;

**А. Б. Дошыбеков**, докторант PhD

Казахская академия спорта и туризма

## **ОСНОВЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕКЛАМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ**

**Аннотация.** В статье выявляются истоки возникновения спортивной рекламы, как информационной деятельности, направленной на поиск и привлечение к занятиям спортом различных слоев населения, и впервые очередь детей. Подробно рассматриваются достоинства и преимущества различных средств массовой информации, используемых в рекламной деятельности и динамика их развития.

**Ключевые слова:** реклама, шоу, газета, радио, телевидение, конкуренция, афиши, компьютерные коммуникации, почта, высшее образование,

коммуникации, СМИ, специальности, анализ, стратегия, маркетинговая программа.

**Актуальность исследования.** Основа основ маркетинга физической культуры и спорта – реклама. Основной смысл рекламной деятельности - донести до аудитории определенную информацию, вызвать интерес с ее стороны и подвигнуть таким образом на принятие определенного решения и выполнения тех или иных действий или поступков, связанных с реализацией рекламного продукта. Это может быть решение о посещении спортивного соревнования, массового спортивного зрелища (шоу) или стремления заняться каким-то видом спорта и т.д. Иногда реклама может выполнить и роль непроизвольной подсказки, когда перед человеком может открыться какая-то возможность, о которой он раньше не знал и даже не догадывался. Иногда, благодаря такой случайной рекламе находится одаренный в спортивном отношении ребенок, который становится затем выдающимся спортсменом. Но значительно чаще бывает так, что из-за незнания или несвоевременной информации, теряются спортивные таланты, которые могли бы впоследствии прославить себя и свою страну спортивными подвигами. Поэтому в области физической культуры и спорта остро стоит вопрос как своевременной актуальной информации, так и рекламной деятельности в целом.

**Цель исследования.** Определение этапов развития рекламы в сфере физической культуры и спорта в Казахстане, совершенствование ее основных средств и увеличение ее эффективности.

**Методы исследования:** Теоретический и сравнительный анализ, опрос специалистов в области спортивной рекламы, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования.** Первые отголоски рекламы берут свое начало с древности, с государства Греция. Например, это можно увидеть на рисунках 1 и 2.



Рисунок 1, 2 - История рекламы

Высеченные имена правителей и их восхваляющие надписи применялись в качестве украшений на различных крупных строениях. Это является одним из первых признаков рекламы. Изображенные рукой мастера на выжженных глинянных кувшинах спортивные мероприятия сродни с сегодняшним товарным знаком. К видам рекламы можно отнести высеченные на камне, изображенные на дереве и кости распоряжения, приказы, сообщения по спортивным соревнованиям и другая обособленная информация. Наряду с этим, к первому признаку рекламы можно отнести и распространенный в восточных странах призыв «Слушайте!...», который громкозвучно заявляли ранним утром.

Общеизвестно, что в развитие просвещения, культуры и научных знаний, свой вклад внес Иоганн Гутенберг, который в 1448 году изобрел печатный станок. Это открытие стало предпосылкой первой печатной рекламы и ее дальнейшего развития. Одна из первых печатных реклам в Англии после открытия Гутенберга появилась спустя 30 лет. Первая радиореклама была выдана в эфир в 1920 году в Питтсбурге благодаря открытию радиовещания. Телерекламы были впервые продемонстрированы на экранах в США в 1941 году. Таким образом, наравне с развитием общества расширялся как стиль подачи рекламы, так и масштабы ее распространения. Почтовые и открытые письма, красочно оформленные меню и упаковочные материалы были первыми видами изобразительной рекламы в начале XX века.

А появление кино и телевидения дало новые возможности для рекламы.

Термин «реклама» берет свое начало в период расцвета исламской цивилизации на юге Казахстана в IX-XII веках. Это слово в переводе на казахский язык означает жарнама. Слово «жар» означает – «стена», а «нама» с персидского языка означает – «жазу», т.е. «писать». Таким образом, мы можем предполагать, что древнее понятие слова «жарнама» означало «надпись на стене, надпись».

Реклама часто используется в спорте и спортивной индустрии. Реклама существенно важна и необходима для успешного ведения коммерческой деятельности и обеспечения прибыли. Для достижения поставленных целей применяются различные виды рекламы. Зачастую используется классическая реклама (на радио и телевидении, в газетах и журналах).

Газета – способ разностороннего оповещения, своевременный выход информации, различные категории потребителей [5];

Радио – частые повторы и низкая стоимость, широкое распространение, своевременный выход информации, актуальные и злободневные сообщения [5];

Телевидение – широкое обеспечение потребителей, но высокая стоимость; высокий уровень доверия, требует лаконичного оповещения и изображенность [5];

Афиши – способ недорогой рекламной деятельности. Результативность такой рекламы зависит от места ее расположения. Требуется подходящего места для широкой визуализации [5];

Компьютерные коммуникации – установка информации в базу данных специальных компьютерных систем [5];

Почта – распространение информационно-рекламных писем напрямую через почту, целевое распространение рекламных печатных материалов [5];

Сувенирная продукция – сувениры с фирменными символами, наклейки на упаковочных материалах (сумки, пакеты и т.д.), спортивная одежда [5];

Личные связи – личные отношения, обмен информацией, реклама, продажи и т.д. [5];

Большую роль в рекламе и пропаганде спорта играют физическое воспитание, спортсмены и тренеры, а также книги о системах тренировок.

В нашей стране и зарубежом большим спросом пользуются монографии, пособия и учебники в области спорта. Специализированные спортивные издания заинтересованы в пропаганде актуальных спортивных идей в деятельности детей и подростков, студенчества и взрослого населения [1].

Одна из преимуществ рекламы – это привлечение таких одаренных людей как – художники, писатели, режиссеры, актеры, певцы, спортсмены и др. Именно они превращают рекламу в искусство. А реклама является для них постоянным тренингом и обеспечивает им безбедное существование. Наиболее редко распространена реклама про спорт, физическую культуру и оздоровительную деятельность. Если сравнивать рекламу по радио с рекламой через печатные издания и телевидение, то она всегда находит своего потребителя.

Согласно источникам 90% трудоспособного населения слушает радио не менее 20 минут в день. Как показывают сведения, объем рекламы в городах Казахстана и затраченные на нее расходы составляют: 60% – печатные издания, 30% – телевидение и только 10% – радио.

На спортивной одежде чаще всего располагается 3 вида рекламы: реклама спортивного клуба; реклама компании-заказчика; реклама производителя спортивной одежды, обуви, инвентаря и других аксессуаров.

Для достижения успеха в рекламной деятельности используются следующие методические принципы:

- учет интересов и требований клиента, в том числе его возраст, пол, социальное положение, культурный уровень и общественное положение;
- оригинально, запоминающе. Этот принцип подразумевает выбор оригинальных, нестандартных решений, ярких образов, кратких и звучных определений. Например, «Беги от инфаркта», «Спорт – это здоровье!»;
- доступность рекламы (покупательская способность, физическая и временная, а также и другие факторы).
- непрерывность деятельности. Для того, чтобы клиент запомнил рекламу, рекламу необходимо периодически повторять и совершенствовать;
- реальность и ясность. Соответствие рекламы качеству товаров и услуг.

Реклама необходима в следующих случаях:

- реклама спорта – в целях пропаганды здорового образа жизни;
- при появлении новой, но никем не востребованной, неизвестной фирмы;
- при предложении покупателю неизвестного товара;

- в случае, если рынок переполнен однообразным товаром и есть необходимость у продавца привлечения внимания именно на этот товар;

- в случае, если у продавца появилось неожиданное желание расширить объем продаж, «завоевать» новый рынок или он планирует привлечь новых клиентов.

Реклама будет считаться пустой тратой:

- в случае, если на рынке продаж доминирует товар-монополист;

- в случае, если происходит быстрая распродажа товара при дефиците или ажиотаже;

- в случае, если увеличение продаж происходит не рекламным, а другим, в основном за счет стимулирования дешевыми методами;

- в случае, если продавец по каким-либо причинам не желает увеличить объем продаж;

- в случае, если в рекламе не нуждаются люди с низким заработком.

Спортивная тема очень разнообразна и в наше время она содержательна различными направлениями. Современный человек для того, чтобы жить в ногу со временем должен заниматься спортом. Конечно, для этого интересно знать об интересных событиях и новостях в спортивном мире. Об этом можно узнать из спортивных журналов и газет. Спортивные издания рассчитаны на людей интересующихся спортивными событиями, здесь во главу угла ставится идея своевременного оповещения читателя о новостях и самых интересных событиях в области спорта, спортивных и активных местах отдыха, фитнес центрах, спортивных магазинах, интервью с известными личностями в мире спорта и т.д. [5]. Количество СМИ в нашей стране представлен в таблице 1.

Печатные издания занимают ведущее место в области распространения информации для людей, газеты и журналы предоставляют возможность для читателя периодически знакомиться с материалами. Печать имеет возможность использовать средства массовой информации в любом месте и в любое время, они являются доступными для людей разного возраста [5].

Цели и задачи спортивных изданий:

- публикация новостей и ярких событий из мира спорта;

- всесторонний обзор информации о рейтинговых программах;

- интервью с известными спортсменами;

- реклама спортивных товаров и магазинов;

- обзор информации о базах областных спортивных клубов, всестороннее оповещение работы каждого клуба;

- обзор правил различных видов спорта;

- обзор спортивных соревнований, выставок, мероприятий и т.д. проходящих на областном уровне.

Если вся реклама в печати на казахском языке в отношении казахскоязычной аудитории будет в соответствии с выше указанными положениями, то нет сомнения в том, что читателю это будет понятно и полезно.

Таблица 1 - Данные исследования по количеству средств массовой информации Республики Казахстан

Виды средств массовой информации	Общее количество СМИ, <i>число единиц</i>	Государственные СМИ, <i>число единиц</i>	Независимые СМИ, <i>число единиц</i>
периодические издания:	2695		
- газеты	1619	436	2259
- журналы	808		
телевидение	146	2	144
радио	42	2	40
информационные агентства	11	1	10

Доля казахоязычных СМИ от общего числа действующих СМИ составляет 19 %, русскоязычных - 33 %. При этом следует отметить, что данные показатели остаются практически неизменными на протяжении последних трех лет. Распределение СМИ по регионам республики неравномерно. В целом, лидерами по количеству действующих средств массовой информации остаются г. Алматы (40 % от общего количества действующих масс-медиа), г. Астана (9 %), Южно-Казахстанская (7%), Карагандинская (7%) и Восточно-Казахстанская (5%) области. Это можно увидеть на рисунках 3, 4, 5.

#### Новостные порталы и сайты:

1. Sports. Kz
2. Vesti. Kz
3. Prosportkz. Kz
4. Sportinfo. Kz

#### Канал

1. KazSport- первый спортивный канал в РК

На сегодняшний день в Казахстане существуют два казахоязычных и четыре русскоязычных официально зарегистрированных спортивных интернет-порталов. Самая первая информация на спортивную тему была написана в 1733 году в городе Бостон. Тогда местная Бостонская газета опубликовала заметку о чемпионате по боксу, проходившем в Англии. Позже в 1801 году в одной из Лондонских газетных изданий появляется спортивная аналитическая статья, а уже в 1819 году в Британии выходит в свет первая спортивная газета «Американский фермер», в котором публикуются материалы на тему велоспорта, стрелкового спорта, рыболовства и охоты. В 1850 году Американские издания начинают выпускать репортажи о крикете, конном спорте. В 1889 году издание «Нью-Йорк сан» (NewYorkSun) ведет первый репортаж с трехколоночного футбольного матча [2]. В Казахстане первый спортивный репортаж появился в 1913 году, где шла речь о футбольной

**Всего действующих СМИ  
в Республике Казахстан 2695  
по состоянию на 25 июня 2010 года**

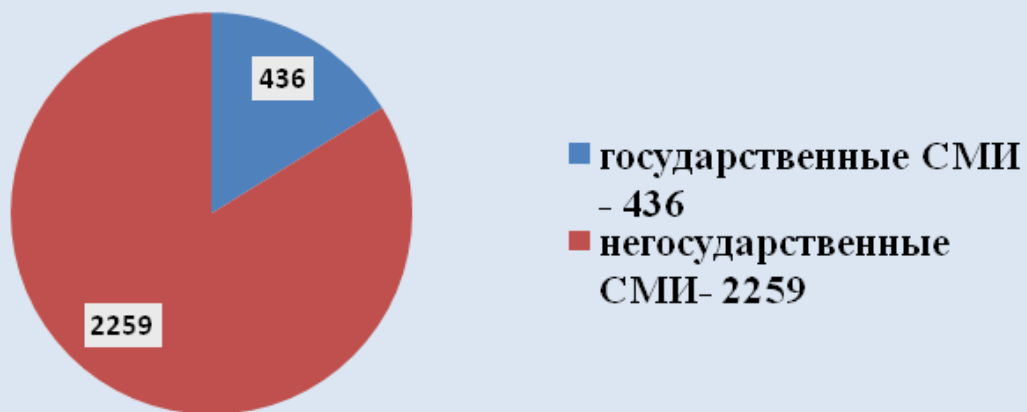


Рисунок 3- Данные исследования по количеству средств массовой информации Республики Казахстан

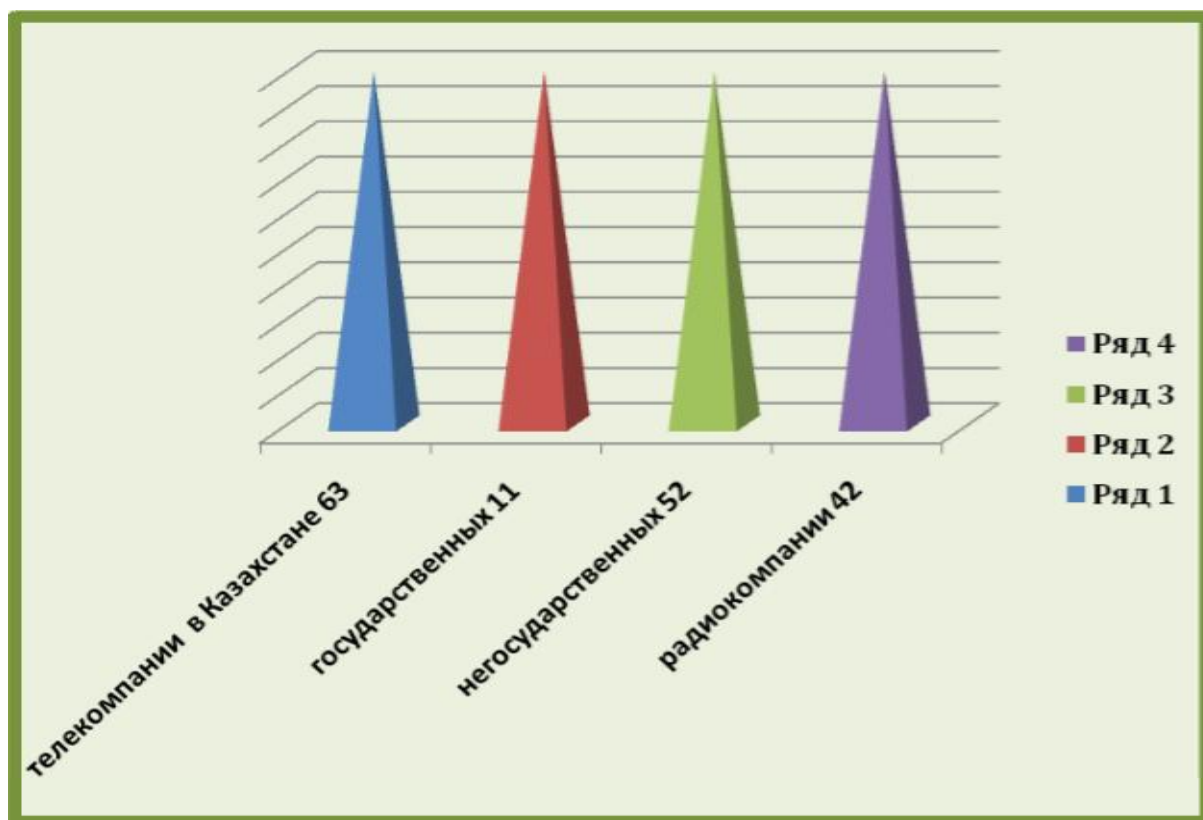


Рисунок 4 - Всего электронных СМИ в Республике Казахстан

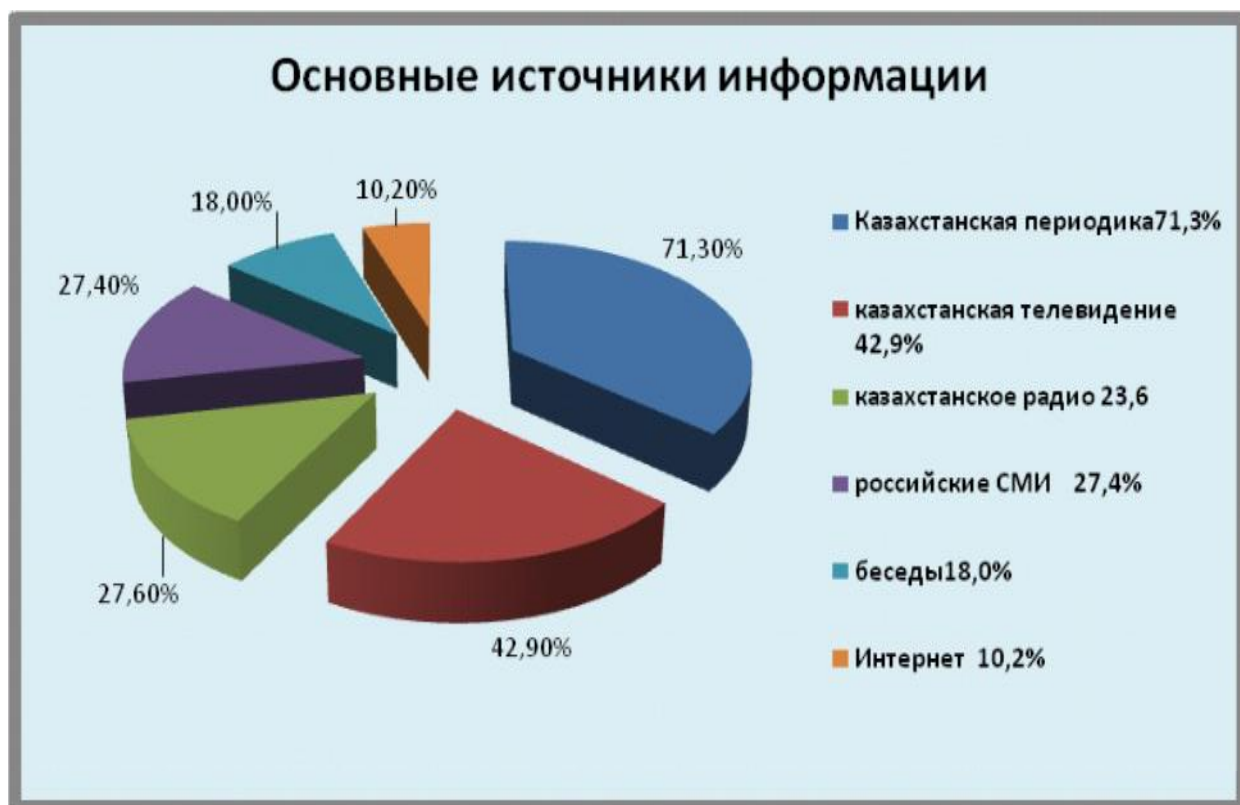


Рисунок 5 - Основные источники информации

команде «Жарыс», образованной Мухтаром Ауэзовым. А в 1959 году выходит в свет газета «Спорт», тираж которой в 70-90 годах достигает четырехсот тысяч. В Европе первое спортивное электронное издание вышло в 1985 году. В Казахстане аналогичное средство информации появилось в 2000 году под названием «Sports.kz» [3].

Сегодня в мире у каждого третьего крупного средства информации имеется своя личная страничка на тему спорта. Спортивные редакции таких агентств как BBC, RadioFreeEurope, CNN, Euronews работают отдельно. А вот число читателей портала Eurosport, вещающего на Европу, превысило миллионную отметку. К слову, можно отметить, что спортивная тематика пользуется спросом у казахстанских читателей.

Таким образом, реклама широко используется в области физической культуры и спорта, тем самым, реклама является инструментом положительного воздействия на общественное мнение. Она необходима для спортсменов, спортивных организаций и фирм, имеющих цель профессионально вести свою деятельность, а самое главное предназначение рекламы – распространение информации о спортивных товарах и услугах в целях пропаганды здоровья нации и здорового образа жизни, так как здоровое поколение очень важно для будущего государства.

**Заключение.** На сегодняшний день, самым эффективным видом рекламы является наружная реклама. Поэтому, необходимо еще более совершенствовать рекламу на щитах, автомобилях и др.



## Литература

- 1 Котлер Ф. Основы маркетинга. - М.: 1992. - 145 с.
- 2 Бекболатулы Ж. Основы рекламы: учебное пособие. – Алматы – 2009. - 102 с.
- 3 Галкин В. В. Экономика и управление физической культурой: и спортом: учебное пособие для вузов / В. В.Галкин – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 201 с.
- 4 Галкин В. В., Сысоев В. И. Экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. – Воронеж, 2003. - 123 с.
- 5 Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2003. - 240 с.
- 6 Есимжанова С.Р. Маркетинг: учебное пособие. - Алматы, 2003. -110 с.
- 7 Нуртазина Р.А. Республика Казахстан: СМИ и политика: учебное пособие. - Астана, 2011.–142 с.

## Андапта

**И. Ф. Андрущишин, А. Б. Дошыбеков**

### **Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт жарнамасының дамуы мен қалыптасу негіздері**

Бұл мақалада спорттық жарнаманың шығу тарихы, ақпараттық қызметі, бірінші кезекте балларды, әр түрлі жіктегі тұрғындарды спортқа қызықтырып тарту, іздестіру. Түрлі бұқаралық ақпарат құралдарының артықшылықтары кеңінен қарастырылады.

**Тірек сөздер:** жарнама, шоу, газет, радио, телебағдарлама, бәсеке, жарияламалар, компьютерлік коммуникациялар, пошта, жоғары білім, коммуникациялар, бақ, мамандықтар, сараптама, стратегия, маркетингтік бағдарлама.

## Summary

**I. F. Andrushchishin, A. B. Doshybekov**

### **Bases of formation and development of advertizing of physical culture and sport in Kazakhstan**

In article sources of emergence of sports advertizing, as the information activities directed on search and attraction to sports activities of various segments of the population, and vpervy turn of children come to light. In detail advantages and advantages of various mass media used in advertizing activity and dynamics of their development are considered.

**Key words:** advertisement, show, magazine, radio, television, concurency, posters, computer communications, post office, high education, communications, media off mass communications, professions, analysis, strategy, marketing program.

UDC 796/799: 378

**O. E., Bekturganov**, Doctor of Education, professor  
Kazakh Academy of Sports and Tourism

## **APPLICATION SET OF EXERCISES FOR DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN**

**Abstract.** Changing requirements for the organization of the sports sections of children during the preliminary (initial) training, the introduction of sports and recreational groups, the need for age-appropriate development of children in the organization of the training process, the requirement to restrict the overall

preparation, that is not to specialize in any sport before the formation of teaching training groups, sets specific tasks to be solved. This study examines the possibility of using sets of exercises for the development of coordination abilities of young athletes, taking into account their age features of development.

**Keywords:** sports and recreational group, younger school age, health, fitness, agility and coordination abilities.

**Introduction (relevance).** Low levels of physical development of the body's vital functions (musculoskeletal, cardiovascular and respiratory systems, and others.) And health in today's school children are mainly caused by physical inactivity. [1] Given that in such conditions of work with children (low levels of physical development and health) have to solve the tasks of preserving uniformity contingent involved and overcoming strength recruited groups [2], which corresponds to the basic principles of sports training, such as the continuity and regularity of training influences, gradual and the consequent increase in load. A must for beginners systematic physical exercise and sports to develop a special set of exercises corresponding to the above conditions of work with children.

#### **Methods and organization studies.**

The study was conducted on the basis of the Kazakh Academy of Sports and Tourism during the manufacturing practice in the specialty students 4 courses and training of students to conduct training sessions for junior and secondary school age in Children and Youth Sports School.

We used statistical methods, theoretical analysis and generalization of data scientific and methodical literature on the subject of research, testing physical and coordination abilities of young athletes, expert assessments of the exercises and pedagogical experiment.

#### **Results and discussion.**

The use in the preparation of primary school age children (9-11 years), beginners exercise and sports, specially designed sets of exercises for coordinating the preparation helped improve test performance. These improvements were statistically significant in comparison with the changes that have occurred in the control group who were engaged without developed sets of exercises.

Positive changes following test parameters (table 1):

- The execution of the shuttle run ( $3 \times 10$  m);
- Runtime flip back and forth with the group of (3 + 3);
- Expert assessments perform somersaults;
- The accuracy of the landing on the mark when performing jumps off the length - 80 cm;
- Hold the balance when performing jumps with rotation;
- Execution of jumps with the rotation of  $360^\circ$ ;
- The number of repetitions of exercises "crouching focus, focus - lying" for 20 seconds.

In accordance with the laws of the development of children age, there are sensitive periods of development of their abilities.

In working with beginners accentuated the development of quality motor produces positive results in the development of other qualities [3].

The development of some motor qualities of children of primary school age who start to exercise and sports, the emphasis should be done?

On the one hand you must tighten the physical development and improve their health, the other - to adjust the load to prevent disruption in the development of the functions of life support systems of the body (musculoskeletal, cardiovascular and respiratory systems, and others). But this age is characterized by the vulnerability of the musculoskeletal system to large lifting weights and hopping maximum loads during landing, the cardiovascular and respiratory system to excessive stress for children of this age duration and intensity, as well as the maximum speed and power loads.

Studies V. I. Lyakh [4] and A.A. Guzhalovsky [5] it is proved that the age of 7-11 years is favorable for the development of coordination abilities. According to them, at this age need to create the conditions of the electoral impact on the increased development of coordination abilities that prevent or reduce inhibition of their development because of the excessive increase of the level of development of other motor abilities, especially strength and endurance.

Wrestling is a sport where great importance is a good coordination training. In the course of development of the practical variety of techniques and tactics of wrestling, sparring and fights of realized opportunities for the development of special coordination abilities of the fighters.

In the section on wrestling (freestyle and Greco-Roman wrestling, judo and sambo) may be set with only 10 years of age (eligible to compete in wrestling 12-13 years), provided that the restriction of certain loads for primary school children, found in wrestling. It should also take into account the homogeneity of the group of beginners on the biological age (in the formation of groups, pairing during training sessions). In this case, only luck (classes other sports, lifestyle and motor activity in primary school age) or gifted athletes to help them to further improve coordination skills, technical and tactical skills and sportsmanship.

In all other cases, a variety of errors allowed the development of mobility-related loss of sensitive periods for the development of coordination.

Such a lack of long-term preparation of an athlete can be further limiting factor in the formation of his sportsmanship, even with all the other factors sufficient for improvement (strength, endurance, speed, proprioceptive sensitivity, strong-willed and psychological quality and the like).

Therefore, until the stage in which the work on the development of special coordination abilities of a fighter and all the other qualities needed in the fight (step

Table 1 - Results of pedagogical experiment (n-10)

Statistics	Tests						
	Shuttle run, time (3 × 10 m), s	Runtime flip back and forth (3 + 3), s	Expert evaluation flip back and forth, from 1 to 5	Precision landing on the mark when performing jumps right off the length - 80 cm, cm	Hold balance when performing jumps with rotation, the number of repetitions of 3 attempts	Execution jumps with rotation at 360 °, error in degrees	the number of repetitions of exercises "crouching focus, focus - lying", 20 s, s
$\bar{d}$	1,1	1,0	0,55	1,14	1,11	6,5	1,75
$S_d$	1,1	0,75	0,41	0,83	0,95	5,7	1,53
t	3,14	4,0	4,2	4,38	3,7	3,6	3,64
P	P<0,01						
<p>Note:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parameters of the experimental group (n-10) at the second stage of the study was significantly improved as compared with the control group (n-10);</li> <li>- <math>\bar{d}</math> - index of the mean difference of growth performance in the experimental group, <math>S_d</math> - the standard deviation.</li> </ul>							

depth of perfection), should promptly take care of the overall development of coordination abilities, not omitting favorable sensitive periods of development of this quality.

Thus, at the stage of preliminary preparation (10-12 years) and in the sports group, composed of children under the age of enrollment in wrestling (from 6 to 10 years) have something to take care of first. Moreover, the planning of training work in this direction (development of coordination abilities) is the most favorable not only for the development of mobility, but also for the organization of a sports mode of training loads, stimulate physical development and training that enhance the health status begins to engage in activities of children. The use of the variety of sport activities from other sports (gymnastic, acrobatic, dance sport and games, athletic, swimming, winter and water sports, boating, hiking, cycling and other sports). For the development of coordination abilities of children have applied nature, enriching their life experience and engine.

For example, studies the impact of mountain tourism [6] to physical activity and sports performance depending on the multi-day tennis biorhythms [7] obtained positive results.

In our study we used specially formulated complex variety of exercises used: basketball, volleyball, other games, athletic, gymnastic, acrobatic, dance and other sports. In addition, exercise and games used in wrestling, boxing and other martial arts as aids in the body and in the lead-in part of the preparatory activities for the warm-up and simulation techniques. As Practice and automate the suggested exercises, they became more sophisticated, changing the methods and conditions of their performance, develop new sets of exercises.

To develop a set of exercises aims to achieve the main conditions for the development of coordination abilities going in the diversity of its range of expressions and exercises appropriate for your age peculiarities of children.

**Conclusion.** Substantiates the modern ideas about the organization of the Children and Youth Sports School, other sports schools, sports clubs, groups and clubs with age-appropriate development of children during pre-training and in sports and recreational groups. The high efficiency of sets of exercises for the development of motor qualities of children, taking into account the age of their development.

Develop a set of exercises for the development of coordination abilities of children in the early school years, taking into account the sensitive periods of development of this quality.

Recommendations on the rational organization of the training process in sports and recreation groups (9-11 years) and sections of wrestling on the stage of preliminary preparation (10-12 years).

#### Bibliography

1 Dyachenko, V. G.; Rzyankina, M. F.; Solohna, L. V. Guidance on Social Pediatrics. – Khabarovsk: Publishing DVG MU, 2010 (In Russian).

2 Nikitushkin, V. G. Modern training young athletes: handbook. – Moscow, IKA, 1988. – 112 p. (In Russian).

3 Physical Education student: Textbook / Ed. V. I. Ilyinich. – Moscow: Gardariki, 2000. – 448 p. (In Russian).

4 Lyakh, V. I. Coordination abilities: diagnostics and development. – Moscow: TBT Division, 2006. – 290 p. (In Russian).

5 Guzhalovsky, A. A. Fundamentals of the theory and methodology of physical education. – Moscow: Fizkultura i sport, 1988. – 186 p. (In Russian).

6 Kulakhmetova, G.; Makogonov, A. The effect of altitude on physical activity during person's walking in the mountains // Theory and Methods of Physical education. – 2012. – N1. – P. 174 – 177 (in English).

7 Kudashov, E.; Kudashova, L. R.; Dyussupova, R. A. Evaluation of a function of sports performance tennis ranged biorhythms // Theory and Methods of Physical education. – 2012. – N2. – P. 44 – 47 (in English).

Аңдапта

**Ө. Е. Бектұрғанов**

**Жаттығулар жинақтарын пайдалану арқылы балалардың үйлестіру қабілеттерін дамыту**

Алдын ала (бастапқы) шынықтыру кезеңінде балалардың спорттық жаттығу жұмысын ұйымдастыру жөніндегі талаптардың өзгеруы, спорттық-сауықтыру топтарың енгізу мен оқу-жаттығу үдерісін балалардың жасымен байланысты даму өзгешеліктеріне сәйкес ұйымдастыру қажеттілігі, бастаушы жас спортшының жаттықтыру жүктемелерін жалпы дайындықпен шектеу талабы, соңғы талап бойынша бастаушы спортшылар оқу-жаттығу тобына жеткенше олардың қайбір спортта мамандануын шектеу қажет болып табылады – аталған талаптар шешу қажеттілігі бар нақты міндеттерді қояды. Соған байланысты, бұл зерттеуде бастаушы жас спортшы балалардың жасымен байланысты даму өзгешеліктерін ескере және оған сәйкес жаттығулар жинақтарын құрастыру мен пайдалану арқылы үйлестіру қабілеттерін дамыту мүмкіндігіндігі тексеріледі.

**Тірек сөздер:** спорт-сауықтыру тобы, кіші мектеп жас, денсаулық, фитнес, ептілік және үйлестіру сапалары.

Аннотация

**О. Е. Бектурғанов**

**Применение комплексов упражнений для развития координационных способностей детей**

Изменение требований к организации работы спортивных секций с детьми на этапах предварительной (начальной) подготовки, введение спортивно-оздоровительных групп, необходимость учета возрастных особенностей развития детей при организации тренировочного процесса, требование ограничиться общей подготовкой, то есть не специализироваться в каком-либо виде спорта до формирования учебно-тренировочных групп, ставит определенные задачи, требующие решения. В этом исследовании рассматриваются возможности использования комплексов упражнений для развития координационных способностей юных спортсменов с учетом возрастных особенностей их развития.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительная группа, младший школьный возраст, здоровье, фитнес, ловкость и координационные способности.

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК796.012.12:796.8

**Ж. А. Усин<sup>1</sup>**, доктор педагогических наук; **Ж. А. Усина<sup>1</sup>**, кандидат педагогических наук; **С. И. Хаустов<sup>2</sup>**, доктор педагогических наук;  
**Е. А. Кистаубаев<sup>1</sup>**, **А. А. Усин<sup>1</sup>**  
Павлодарский государственный педагогический институт<sup>1</sup>,  
Казахская академия спорта и туризма<sup>2</sup>

## ВОСПИТАНИЕ АНАЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ СРЕДСТВАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** На основе анализа литературных источников исследована возможность применения средств общей физической подготовки в тренировочном процессе борцов для воспитания у них анаэробной выносливости.

Предполагается, что все новички, независимо от их одаренности, должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную спортивную подготовку, исключаящую какие-либо элементы форсирования спортивных результатов.

**Ключевые слова:** тренировка, формирование, форсирование, физическая подготовка, анаэробная выносливость.

### **Актуальность и обоснование темы исследования.**

Современная система подготовки борцов является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей

В процессе многолетней тренировки спортсмена особенно важен период первоначального обучения и первоначальной тренировки (первые 2-3 года). Ежегодно в спорт приходят талантливые дети, подростки, юноши. Отдельные из них переходят в разряд взрослых с высокими результатами и в дальнейшем продолжают прогрессировать. Однако абсолютное большинство юных чемпионов и рекордсменов бесследно исчезают со спортивного горизонта, так и не сумев добиться тех результатов, которых от них ожидали. Как правило, причиной этого являются методические ошибки, имеющие своим следствием непоправимые (или трудно поправимые) биологические и психологические изменения в организме спортсмена [1].

Подмена систематической и фундаментальной подготовки «натаскиванием» на спортивный результат приводит, как правило, к

нарушению определенных психологических закономерностей и закономерностей фундаментального и физического развития спортсменов. Более правилен другой подход к первоначальной тренировке. Он предполагает, что все новички, независимо от их одаренности, должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку, исключаящую какие-либо элементы форсирования [2].

Некоторые специалисты считают, что первые два-три года начинающим спортсменам занятий спортом следует заниматься исключительно всесторонней общей физической подготовкой, цель которой - подвести их к специальной тренировке в избранном виде спорта. Конечно, первоначальная подготовка должна быть всесторонней, однако в основе ее должно лежать все же основное, специализируемое упражнение: плавание - для пловца, прыжки - для прыгуна и т. д [3, 4, 5, 6].

Важным условием построения современного тренировочного процесса является отслеживание динамики спортивных результатов, эффективности тренировочных заданий, правильно подобранных средств и методов тренировки и т. п.

Как известно, физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП необходима каждому занимающемуся борьбой. Она направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем организма борца, в том числе, и на повышение его функциональных возможностей. Равномерность подготовки важна еще и потому, что наличие хотя бы одного слабого звена в физическом развитии спортсмена может свести на нет весь ее процесс.

Разносторонность физической подготовки борца достигается осуществлением принципа многоборности в процессе тренировки, применением не только борцовских упражнений, но и гимнастики, подвижных и спортивных игр, ходьбы на лыжах, плавания и других видов спорта.

Специальная физическая подготовка борца предусматривает развитие функций всех его органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышения спортивного мастерства. Она осуществляется, прежде всего, путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям. Их цель - повысить силу и быстроту выполнения технических действий, а также силовую выносливость в борьбе.

Место и удельный вес средств ОФП и СФП зависят от возраста, физической и технической подготовленности занимающихся и от направленности занятий. На начальном этапе подготовки соотношение ОФП и СФП, как правило, составляет 60% к 40%, у квалифицированных спортсменов - 70% на 30%. Общая и специальная физическая подготовки направлены на развитие силы, быстроты, гибкости и ловкости, на повышение уровня координации движений, способности к расслаблению.



Задача повышения уровня общей и специальной физической подготовленности борцов решается преимущественно в течение подготовительного периода.

В основе ОФП и СФП лежит комплексное воспитание физических качеств. Нельзя, например, сначала воспитывать силу, затем быстроту или ловкость. Совершенствование этих физических качеств должно проходить параллельно. Так, повышение уровня быстроты невозможно без развития соответствующих силовых качеств и т. д. Физическая подготовка борцов должна проводиться непрерывно и систематично. Упражнения для воспитания силы, быстроты, гибкости и ловкости включаются в подготовительную часть занятия ежедневно. Специальные занятия для совершенствования силы в подготовительном периоде проводятся два раза в неделю. Упражнения для воспитания быстроты применяются в тренировке три-четыре раза в неделю. Упражнения для совершенствования гибкости лучше выполнять ежедневно, включая их в утренние занятия. Воспитанию выносливости в форме кроссовой подготовки в подготовительном периоде нужно уделять не менее двух-трех дней в неделю.

Выносливость - качество, которое совершенствуется поэтапно. На первом этапе подготовительного периода нужно уделять внимание преимущественно общей выносливости, затем на этом фоне воспитывается специальная или анаэробная выносливость.

Больше времени должно отводиться ОФП в работе с детьми, подростками, новичками, меньше - в тренировке взрослых, физически подготовленных борцов. Наоборот, СФП следует уделять больше времени, занимаясь со взрослыми, квалифицированными спортсменами, и меньше - на тренировочных занятиях с детьми [7, 8, 9].

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

На начальном этапе подготовки должна преобладать базовая ОФП независимо от вида спорта. Использование средств ОФП для разносторонней подготовки необходимо и спортсменам высокого класса. В разных видах спорта для ОФП используются различные средства, специфические для данного вида спорта. Но при этом нельзя впадать в другую крайность - использовать преимущественно специализированные упражнения, тем более одни и те же. Это эмоционально обедняет процесс подготовки и, во-вторых, организм адаптируется к ним - результат - неэффективность тренировочного процесса.

По мере нарастания возрастных изменений функциональных возможностей организма человека, снижения его адаптационных резервов, преобладающим направлением в физической подготовке становится поддержание достигнутого уровня работоспособности и сохранение здоровья средствами физической культуры - физическими упражнениями.

Кумулятивный эффект тренировки зависит не только от рационального подбора тренировочных средств, но в столь же значительной степени и от эффективности построения тренировочного процесса в целом (правильного

распределения тренировочных средств по дням и периодам тренировки, умелого использования климатических условий, рельефа местности и т.п.), а также от индивидуальных особенностей спортсмена и условий его жизни. Поэтому столь трудно бывает сравнивать результаты исследований о влиянии тренировки, выполненных в разных условиях. Но, даже при наличии всех этих трудностей, можно выявить положительный эффект систематической тренировки на аэробную и анаэробную производительность. В этом влиянии тренировки на различные стороны физической работоспособности человека в равной мере проявляется действие как неспецифических, так и сугубо специальных механизмов адаптации.

В литературе имеется большое разнообразие публикаций, посвященных различным аспектам воспитания выносливости. Так, в кандидатской диссертации С. И. Хаустова [10] показаны пути воспитания выносливости к динамическим мышечным напряжениям у детей 8-11 лет. В учебнике В. С. Кузнецова [11] описана методика воспитания выносливости у разных контингентов населения, спортсменов и не спортсменов, в том числе и путем воздействия на анаэробные возможности человека. Однако, работ, посвященных воспитанию анаэробной выносливости у борцов, в литературе нами обнаружено не было.

В связи с этим, **целью** нашего исследования было изучить по литературным данным возможности использования средств ОФП в тренировке борцов для воспитания у них анаэробной выносливости

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие **задачи**:

1. Изучить специальную литературу, посвященную спортивной тренировке борцов для воспитания у них анаэробной выносливости.

2. Выявить по литературным данным особенности воспитания анаэробной выносливости в тренировочном процессе борцов.

**Объект исследования:** многолетний тренировочный процесс борцов.

**Предмет исследования:** использование средств ОФП для воспитания анаэробной выносливости в тренировке борцов.

**Результаты исследования.**

Анализ литературных источников *показал, что:*

- анаэробная работоспособность - один из главных факторов, определяющих достижения спортсменов во многих видах спорта;

- как аэробная, так и анаэробная производительность спортсмена может быть существенно улучшена в процессе спортивной тренировки (в течение 12 недель);

- способность выполнять работу при анаэробном режиме зависит от ряда функциональных свойств организма спортсмена, включая топографию состава мышечных волокон (белые, тип А и тип В), связанных с активацией анаэробных метаболических процессов в работающих мышцах;

- кумулятивный эффект тренировки зависит не только от рационального подбора тренировочных средств, но в столь же значительной степени и от эффективности построения тренировочного процесса в целом;

- систематический контроль за изменениями аэробной и анаэробной производительности у борцов позволяет вносить необходимые коррективы в ход тренировочного процесса;

- комплексная тренировка позволяет добиться заметных улучшений в показателях как аэробной, так и анаэробной производительности спортсменов;

- период полового созревания следует рассматривать как начало эффективно организованного тренировочного процесса, направленного на воспитание выносливости, в том числе, анаэробной;

- правильно и своевременно заложенные основы функциональной подготовки (выносливости) позволяют в последующем производить напряженную работу, которая способствует достижению высоких результатов в избранном виде спорта;

- по данным ряда исследователей, у детей 10-13 лет имеются высокие аэробные способности, лежащие в основе общей выносливости организма. В этом возрасте наблюдаются очень большие (относительно веса тела) величины максимального потребления кислорода, наиболее высокая относительная мощность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот возраст является в определенном смысле «вершиной детства» - итогом важного этапа развития всех органов, функций и систем, периодом расцвета двигательных возможностей и в том числе анаэробной работоспособности,

- воспитание специальной выносливости возможно начинать у девочек в 12-13 лет, у мальчиков - в 13-14 лет. С целью воспитания общей выносливости, по мнению Н. Г. Озолина (1979), объём бега в одном учебном занятии может достигать 2000 м в 10-11 лет и 3000 м в 12-13 лет. Для воспитания специальной выносливости у детей в 12-13 лет объём бега в одном учебном занятии может составлять 800-1500 м, а в более старшем возрасте достигать 3000 м. Пубертатный период для девочек, вероятнее всего, является этапом физиологического развития, когда происходит самое быстрое и качественное повышение показателей выносливости;

- в течение первых двух - трех лет постпубертатного периода воспитание аэробных возможностей становится главной целью тренировки спортсменов, занимающихся как индивидуальными, так и командными видами спорта. Заключительная часть тренировки выносливости во время постпубертатного периода приобретает более узкоспециальную направленность и должна соответствовать специфике требований, которые предъявляются к специальной выносливости в избранном виде спорта;

- тренировочная программа для постпубертатного возрастного периода должна также предусматривать воспитание анаэробной выносливости, особенно во второй половине этапа специализации;

- развитие аэробных или анаэробных возможностей спортсмена зависит от выбора метода тренировки;

- одним из эффективных методов тренировки является интервальный метод, способствующий укреплению сердца и легких. Если продолжительность выполнения упражнения составляет 2-3 минуты, то организм спортсмена активно развивает способность к максимальному потреблению кислорода; если упражнение выполняется с менее продолжительными по времени повторами, будут постепенно повышаться показатели анаэробной выносливости;

- интервальный метод следует максимально использовать во время постпубертатного периода - главным образом, на этапе подготовки спортсменов высшей квалификации. С этой точки зрения период полового созревания, особенно в его заключительной фазе, следует рассматривать, как подходящий момент для знакомства юных спортсменов с интервальным методом тренировки;

- в результате тренировок по программе интервальной тренировки у детей будет достаточно времени (примерно 2-4 года), чтобы физиологически приспособиться к будущим, более интенсивным физическим нагрузкам;

- базируясь на общей выносливости, заложенной во время подготовки юных спортсменов на начальном этапе и в период их полового созревания, дальнейшее воспитание этого физического качества должно иметь более специфический характер и соответствовать требованиям избранной атлетами соревновательной дисциплины;

- на этапе высшей квалификации спортсмена разнообразный тренинг постепенно сужается, особенно если под разнообразием тренировки на развитие выносливости следует понимать разнообразные варианты и комбинации аэробных и анаэробных упражнений. Упражнения, продолжительность которых составляет от 30 до 60 секунд, увеличивают анаэробные возможности спортсменов.

### **Выводы:**

1. В современной системе подготовки борцов все новички должны пройти разностороннюю физическую подготовку. Большое значение в ней имеет анаэробная выносливость. Ее эффективное воспитание может быть достигнуто, прежде всего, средствами общей физической подготовки, например, в форме кроссовой подготовки.

2. При воспитании анаэробной выносливости у борцов особо необходимо учитывать периоды их полового созревания.

3. Одним из эффективных методов воспитания анаэробной выносливости у борцов является интервальный метод, особенно в их постпубертальный период, главным образом, на этапе высшей квалификации.

### **Литература**

1 Волков Н.И. Возраст и показатели анаэробной производительности //Выносливость у юных спортсменов / под ред. Р. Е.Мотылянской. М.: Физкультура и спорт, 1999.- С.52-67.

2 Волков Н.И. Рекорды грядущего // Легкая атлетика. -2001.- №. 6. - С.6-7.

3 Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера / В. В. Мехрикадзе. М.: ФиС, 1999. - 150 с.

4 Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. — 2001.-№4.-С. 9-10.

5 Озолин Н. Г. Спринтерский бег / Н.Г. Озолин. М.: Человек, 2010. - 176 с.

6 Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

7 Руденко И. В. Индивидуализация моделирования тренировочных циклов легкоатлетов-спринтеров / И.В. Руденко, В.Н. Коновалов // Научные труды. Ежегодник за 2006 год. Омск: Изд-во Сиб.ГУФК, 2006. - С. 150 - 155.

8 Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. М.: Олимпия Пресс, 2006. - 224 с.

9 Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и Спорт, 1999. - 176 с.

10 Хаустов С. И. Развитие выносливости к динамическим мышечным напряжениям у детей 8-11 лет на уроках физической культуры: дисс. ...канд.пед.наук.:13.00.04. – М, 1972. – 218 с.

11 Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ.учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – С. 181-199.

Андапта

**Ж. А. Усин, Ж. А. Усина; С. И. Хаустов, Е. А. Кистаубаев, А. А. Усина**

**Күресшілердің анаэробты төзімділігін жалпы дене дайындығы арқылы тәрбиелеу**

Күресшілердің жалпы дене шынықтыру дайындығында анаэробтік төзімділікті тәрбиелеудегі әдеби бастауларды қолданудағы зерттеулер негізі.

Осы мақалада жаңа келгендердің дарындылығына қарамастан, жылдамдатудың кез келген элементтерін болғызбайтын, жан-жақты және ұзақ алғашқы дайындықтан өту қажеттілігі болжанады.

**Тірек сөздер:** оқыту, қалыптастыру, жеделдету, дене дайындығы, анаэробты төзімділік

Summary

**Zh. Usin, Zh. Usina, S. Khaustov, E. Kistaubaev, A. Usina**

**Education of anaerobic endurance of fighters by facilities of body-conditioning**

On the basis of analysis international courses researches possibility of application of facilities of body-conditioning in the training process wrestlers for education for them to endurance.

It is assumed that all rookies, regardless of their talent must pass a basic and initial training excluding usage of performance enhancing substances.

**Keywords:** training, forming, forcing, physical preparation, anaerobic endurance

УДК 797.032.2.096-097:070.11

**А.А. Гераськин<sup>1</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент;

**А.В. Родионов<sup>2</sup>**, доктор педагогических наук, профессор

Омский государственный институт сервиса<sup>1</sup>, Россия;

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма<sup>2</sup>, Россия

## **ОСНОВЫ МЕТОДОЛОГИИ СОЗДАНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ СРЕДСТВ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

**Аннотация.** В статье изложены основные принципы создания и конструирования тренажеров. Это такие, как теоретическая обоснованность, соответствие развиваемых навыков требованиям деятельности, максимальная

приближенность к условиям соревновательных ситуаций портативность тренажерных устройств, безопасность, учет специфики вида спорта, возможность совмещения конкретного тренажера с другими устройствами, простота управления, эргономичность, стандартизованность, возможность распространения на другие виды спорта.

**Ключевые слова:** тренажер, принципы, управление, применение, положительный эффект, требования к тренажеру, информативность тренажера.

**Введение.** Важным компонентом системы подготовки спортсменов высокого класса является создание тренажерных средств и методика их применения, что должно способствовать повышению качества диагностики и развития необходимых сторон подготовленности занимающихся [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Для развития этого направления спортивной науки необходимо привлечение к такой работе спортивных психологов, педагогов и специалистов другого профиля, накопление исследовательского опыта, развитие теоретических основ этого направления. Подобная проблема актуальна и для спортивных игр, где при разработке тренажерных средств должны учитываться особенности деятельности, связанной с высокой вариативностью соревновательных ситуаций, острым дефицитом времени для восприятия обстановки, её анализа, принятия игровых решений и их осуществления [7].

На первый план здесь выходят задачи выявления психологического содержания деятельности, что создает возможности для творческого содружества специалистов спорта, психологов и работников инженерных специальностей. На наш взгляд, ключевыми подходами к решению имеющейся проблемы является использование теории систем [3, 4, 6, 8], теории деятельности [9, 10, 11], использование этих подходов к особенностям игровых видов спорта.

**Методы исследования:** анализ специальной научно-методической литературы, собственный исследовательский и практический опыт по разработке тренажерных устройств.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обобщение аналитического обзора методической литературы и результатов использования различных вспомогательных тренажеров в процессе спортивной деятельности позволили сформулировать следующий ряд принципов создания тренажерно-исследовательских средств для подготовки в спортивных играх, которые могут быть полезны для специалистов в рассматриваемом направлении науки и практики:

1. Создание тренажера должно быть теоретически обосновано. Это обусловлено диалектическим подходом к организации тренировочного процесса и определяет место нетрадиционных средств, как составной части такого процесса. Исходным материалом для создания тренажерных средств

могут быть: составление психологических характеристик видов спорта, спортограмм, психограмм, специальное анкетирование специалистов и спортсменов, анализ результатов соревновательной деятельности [2, 9, 12]. Полученные данные позволяют раскрыть структуру деятельности и определить акценты направленных педагогических воздействий в ходе тренировочного процесса. В противном случае исследователям удаётся решать, как правило, частные задачи подготовки, и здесь возникает опасность создания средств и методов, оторванных от нужд практики.

2. Применение тренажерных средств должно способствовать совершенствованию необходимых для деятельности качеств и навыков спортсмена. Главное здесь - развитие конкретной стороны подготовленности спортсмена, а создание возможных сопряженных воздействий - желательная сторона характеристики тренажёрного средства.

3. Использование тренажерных средств не должно развивать вредные для деятельности навыки. Развиваемые на тренажере навыки, должны соответствовать реальной игровой деятельности. С этой целью необходимо находить методические и технические решения, которые создают наибольший эффект при реализации предлагаемого средства в практике тренировки. При оценивая пользу использования тренажера, можно считать, что при достаточном эффекте его применения наличие легкоустраняемых лишних навыков имеет второстепенное значение.

4. Тренажер не должен ограничивать естественную деятельность спортсмена. С этой целью требуется создание малогабаритной аппаратуры, применение телеметрии, фотофинишных и контактных устройств, телевизионных методов регистрации спортивных действий, использование каналов связи на инфракрасных лучах, методов эхолокации. Основное условие - обеспечение тренировки и исследований без размещения на спортсменах громоздкого оборудования. В то же время, желательно применение всевозможных мишеней, манекенов подвижного типа, приближая моделирование к содержанию деятельности в период соревнований.

5. Создаваемое тренажерное средство должно позволять совершенствовать возможно большее число качеств и навыков игрока. Этот принцип предполагает создание комплексных тренировочных и исследовательских программ воздействия на спортсменов. Например, создание комплексного тренажера «Взлет» [2] позволило применять его для совершенствования быстроты и точности подач, передач мяча, нападающих ударов волейболистов, специфических перемещений в защите на основе различных программ.

6. Применение тренажера должно позволять получать количественную или информацию другого вида о качестве спортивного действия сразу после его окончания. Что касается особенностей такой информации, то в зависимости от задач, стоящих перед тренером и спортсменом, бывает достаточно сообщить игроку об эффективности спортивного действия путём зажигания или исчезновения светового сигнала. В других случаях необходима максимально полная информация. Например, при изучении особенностей нападения в

волейболе удалось создать устройство, позволяющее получать: показатели адекватности принятия игровых решений, время отдельных фаз игрового действия, время полета мяча и точность попадания мяча в цель. Однако основная часть известных разработок, выполненных в этом направлении, имеет существенный недостаток. Он заключается в предоставлении информации спортсмену после выполнения действия, тогда как гораздо полезнее её получать непосредственно в ходе выполнения упражнения. Исключение такого недостатка видится в применении компьютерной техники, имеющей неограниченные возможности в этом направлении.

7. Тренажер должен способствовать не только формированию необходимых качеств и навыков, но и служить инструментарием для контроля за уровнем их развития. Значительная часть создаваемых тренажерных средств не обеспечивает спортсмена количественной и качественной информацией о результате выполненного действия. Это ограничивает ценность упомянутых тренажеров, мешает слиянию научного и тренировочного процессов. Поэтому при проектировании тренажерных средств необходимо предусматривать в конструкциях возможности для выявления в процессе тренировки оценочных или количественных показателей результативности спортивных действий. Например, волейболистам при подачах предлагается направлять мячи в зону или в определенную часть зоны площадки противника, где устанавливаются целевые мишени с размеченными на них секторами для попаданий, соответствующими конкретным оценкам подачи в баллах. В другом случае, при совершенствовании "чувства дистанции" спортсмену автоматически подается простейшая информация в виде световых сигналов, цвет которых соответствует величине дистанции и ее отклонениям от заданной, количественные параметры регистрируются в памяти устройства. В связи с этим, при проектировании предпочтение необходимо отдавать не просто тренажерам, а тренажерно-исследовательским средствам.

8. Тренажерные средства должны отвечать требованиям техники безопасности, стандартизации, метрологии, технической эстетики и экономики. Для безопасности спортсменов целесообразно использовать слаботочные электрические схемы, исключать возникновение травм при тренировке. Стандартизация исследований в психологии и педагогике спорта [9, 13] требует создания тренажеров и методики их использования, обеспечивающих возможности унификации или использования уже имеющихся унифицированных элементов. В связи с этим, при публикации материалов о созданных тренажерах желательно, чтобы авторы указывали данные о величине целевых мишеней, интенсивности предъявляемых раздражителей, времени предварительных и пусковых сигналов, используемых в исследованиях. Перед массовым применением тренажера необходимо установить его соответствие метрологическим требованиям, что позволит надежно измерять параметры спортивных действий. Требования эргономики главным образом направлены на оптимизацию труда тренера-исследователя. Сюда входит совершенствование пультов управления, характер предъявления вспомогательных и основных



сигналов, совмещения и автоматизации отдельных функций управления. Важное условие - привлекательный вид устройства, который должен вызывать положительные эмоции у спортсменов и педагогов. Следует также по возможности выбирать недорогие по стоимости комплектующие, отказаться от значительного расхода электроэнергии и сложного обслуживания. Несоблюдение этого правила ограничивает массовый выпуск тренажеров. Один из способов экономии - использование составных частей, выпускаемых промышленностью или выполненных при создании других тренажеров.

9. Тренажер должен быть несложным в освоении и управлении. Создателям тренажера нужно помнить, что легкость освоения спортсменами и исследователями разработанного устройства - одно из условий его использования в практике. Необходимо придерживаться известного правила, выдвинутого Н. М. Пейсаховым: устройство сложное, а управление им - простое. Иначе говоря, тренажерные устройства и комплексы должны быть предназначены главным образом для эксплуатации педагогами и спортсменами, без постоянного привлечения к работе других специалистов.

10. Следует предусматривать многократное применение тренажера в практике, возможности оперативной замены его составных частей. Для сложных систем предусматривается возможность получения информации, в каком блоке имеется неисправность, для принятия оперативных мер по ее устранению. В электронных устройствах следует предусматривать программы самоконтроля об их исправности, чтобы перед использованием в тренировке выводилась необходимая индикация на пульте управления.

11. При конструировании тренажера следует предвидеть возможности его дальнейшего развития и совмещения с другими устройствами. Так, при создании тренажера для волейболистов было предусмотрено подключение к нему измеряющих и регистрирующих устройств. В дальнейшем это позволило без особой перестройки использовать его при исследованиях игровых действий юных хоккеистов с учетом специфики этого вида спорта.

12. Желательно, чтобы информация, предоставляемая тренажером, имела аналитический характер. Этот принцип в большей степени относится к тренажерно-исследовательским комплексам и системам и «тактике» их применения. Система тренировки, включающая спортсмена, тренера и тренажерно-исследовательский комплекс, не может считаться законченной, если последний будет предоставлять только констатирующую информацию. Более полной она станет, если наряду с данными о качестве выполненного действия будут предъявляться результаты сравнения их с данными предыдущих попыток или соответствующих модельных характеристик. Это создает возможность внесения срочной коррекции в тренировочный процесс, возможность самостоятельной работы с тренажерами, которые, в идеальном случае, на наш взгляд, должны обладать элементами искусственного интеллекта.

13. Тренажер должен быть портативным, не затруднять транспортировку его при переездах команды, отвечать требованиям быстрого развертывания и

свертывания после работы [14]. Первое связано с необходимостью экономии места для хранения технических средств, а второе обусловлено ограниченным числом специализированных залов, что требует быстроты при их подготовке к работе.

14. Принцип, связанный со спецификой игровой деятельности: в процессе тренировки или исследований тренажер должен позволять моделировать по гибким программам игровые ситуации различной сложности, подобные условиям соревнований, включая имитации разнообразных действий партнеров и соперников, особенности траектории полета мяча.

15. Тренажерные устройства, по возможности, должны предоставлять сопутствующую информацию о состояниях спортсмена, без которой объективная оценка готовности и выполнения деятельности ограничена. Так как соревновательная деятельность происходит на фоне высоких физических и психических нагрузок, в числе регистрируемых показателей могут быть данные о величине ЧСС, ЧД, АД и другие характеристики. Подобная информация может предоставляться в упрощенном виде, например, путем зажигания световых индикаторов, либо предъявления звуковых раздражителей определенного тона и интенсивности, свидетельствующих о состоянии организма в заданных пределах или о его выходе из таких границ. Развитие методологии этого направления видится нам в «активном контроле» за подобными состояниями как тренером, так и самим спортсменом, например, совершенствовать точность бросков в баскетболе или подач в волейболе на основе объективной информации, определяющей уровень «допуска» к подобной работе, обусловленного педагогическими целями тренировки.

16. С точки зрения целесообразности экстраполяции результатов полученных исследований в одном виде спорта на другие представляет интерес создание тренажерных комплексов, включающих универсальные пульта управления, комплексы измеряющих и регистрирующих устройств, устройств анализа и отображения информации. К их числу можно смело отнести старт-финишные устройства, катапульти для метания мячей, целевые мишени и мишени-отражатели, источники световых и звуковых сигналов-раздражителей.

Соблюдение приведенных рекомендаций, на наш взгляд, позволит начинающим разработчикам избежать ряда трудностей при создании тренажерных средств для подготовки спортсменов-игровиков, а опытным исследователям - открыть новые пути для области тренажеростроения.

**Заключение.** Создание тренажерных средств не должно преследовать цель выполнения исключительно сложных устройств, отвечающих приведенным рекомендациям. Польза создаваемого устройства определяется не столько сложностью создаваемых конструкций, сколько степенью положительного эффекта, возникающего в процессе тренировки. Это обуславливает создание как достаточно простых устройств, необходимых практике, так и систем, обеспечивающих широкие возможности для построения тренировочного и исследовательского процессов в командах волейболистов разного возраста, пола и квалификации.

## Литература

- 1 Алабин В. Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте / Г. В. Алабин, А. Д. Скрипко - Минск: Высшая школа, 1979. - 176 с.
- 2 Гераськин А. А. Тренажеры для повышения эффективности подготовки волейболистов / А. А. Гераськин, А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. - 1987. - № 10. - С. 47-50.
- 3 Гераськин А. А. Методология создания тренажерных устройств в спортивных играх / А. А. Гераськин, А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №10. - С. 33-35.
- 4 Железняк Ю. Д. Структура соревновательной деятельности / Ю. Д. Железняк // Спортивные игры / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Изд.-во "Академия", 2012. - С. 16-17.
- 5 Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена. - М.: Физкультура. и спорт, 1981. - 192 с.
- 6 Ратов И. П. Пограничные проблемы психологии и биомеханики / И. П. Ратов // Тез. докл. всесоюз. конф. «Психолого-педагогические проблемы высшего спортивного мастерства». Минск, 1980. - С. 226-227.
- 7 Андрущишин И. Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов / И. Ф. Андрущишин // Спортивный психолог. - 2008. - № 1 (13). - С. 33-44.
- 8 Современная система спортивной тренировки / Под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. - М.: Изд.-во СААН, 1995. - 448 с.
- 9 Рудик П. А. Психологические аспекты спортивной деятельности / П. А. Рудик // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 14 - 40.
- 10 Притыкин В. Н., Лесуков В. А., Гераськин А. А. и др. Определение оптимальных траекторий полета мяча и характеристик цели в баскетболе при бросках в корзину со средних и дальних дистанций / В. Н. Притыкин, А. А. Гераськин, В. А. Лесуков и др. - // Теория и практика физической культуры. - 1966. - № 8. - С. 45-54.
- 11 Родионов А. В. Психология - спорту высших достижений / А. В. Родионов // Спортивный психолог. - 2008. - № 1(13). - С. 4-7.
- 12 Гераськин А. А. Психологические аспекты изучения структуры деятельности при выполнении стандартных игровых действий / А. А. Гераськин, А. В. Родионов, В. В. Шумаков и др. // Спортивный психолог. - 2005. - № 1(4). - С. 39-43.
- 13 Гераськин А. А. Стандартизация методов психодиагностики в спорте / А. А. Гераськин // Теория и практика физической культуры, 1993. - № 2. - С. 35-36.
- 14 Эртман Ю. Н. Совершенствование точности выполнения верхних прямых подач квалифицированными волейболистками с применением технических средств / Ю. Н. Эртман, А. А. Гераськин // Омский научный вестник. - №2 (116). - Омск. - С. 205-208.

## Андапта

**А. А. Гераськин, А. В. Родионов**

### **Основы методологии создания тренажерных средств в спортивных играх**

Бұл мақалада жаттығу құрылғыларын жасау және құрастырудың негізгі қағидаттары түсіндірілген. Бұл дегеніміз теориялық негізділік, қызметтің талаптарына дамушы дағдыларының сәйкестігі, жарыстық жағдайларға максималды ұқсас келуі, жаттығу құрылғылардың ықшамдылығы, спорт түрінің қауіпсіздігі, ерекшелігін есепке алу, белгілі бір жаттығу құрылғысын басқа құрылғылармен қоса қолдану мүмкіндігі, басқарудың жеңілдігі, стандарттылығы, спорттың басқа түрлеріне таралу мүмкіндігі.

**Тірек сөздер:** тренажер, ұстанымдар, басқарма, қолданыс, салмақты нәтиже, тренажерге деген талаптар, тренажердің дәрежелілігі.

Summary

**A. A. Geraskin, A. V. Rodionov**

**Bases to methodologies of the making the simulator facilities in atheletic play**

In article are stated cardinal principles of the creation and конструиования simulator. This theoretical to ground base, correspondence to developed skill to requirements to activity, maximum proximity to condition competitor contender situation portability simulator device, safety, account of specifics sports, possibility of the joining of the concrete simulator with the other device, simplicity of management, to standartize, possibility of the spreading on the other sports.

**Keywords:** The Simulator, principles, management, using, positive effect, requirements to simulator, to inform, simulator.

УДК 796.015.5.84

**А. Л. Кривенцов<sup>1</sup>**, кандидат педагогических наук, профессор;

**И. Ф. Андрущишин<sup>2</sup>**, доктор педагогических наук, профессор;

**К. С. Дунаев<sup>1</sup>**, доктор педагогических наук, профессор;

**В. И. Акимов<sup>2</sup>**, кандидат педагогических наук, профессор

Московская государственная академия физической культуры и спорта<sup>1</sup>, Россия

Казахская академия спорта и туризма<sup>2</sup>, Казахстан

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ИЗУЧЕНИЯ АКТИВНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ТЕОРИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** Авторы на основе теоретического анализа раскрывают методологическую сущность понятия активности с позиций ведущих отечественных философов, психологов, ученых в области спортивной науки и преломляют ее сквозь призму двигательной деятельности, направленной на достижение спортивных результатов.

**Ключевые слова:** активность, спортивная подготовленность, спортивная деятельность, способности, атрибут личности, свойство индивида, мера активности.

**Актуальность.** С проблемой «активности» мы сталкиваемся всякий раз, когда речь заходит о ее сущности, развитии и проявлении в различных сферах жизнедеятельности человека, характеризуя его как индивидуальность. Особенно остро проблема «активности» звучит с теоретической точки зрения, когда ученые изучают ее концептуальную сущность и когда практика сталкивается с разнообразными ее проявлениями в самых разных видах предметной (профессиональной) деятельности, в том числе и в спортивной.

Следует отметить, что в теории физического воспитания и спорта до настоящего времени не сложилось однозначного концептуального понимания активности, как в онтологическом (генетическом), так и в содержательном аспектах. К примеру, решение проблемы активности в спортивной деятельности (СД) сводится, как правило, к аналитическому подходу, рассматривающему ее роль в развитии физических качеств, в формировании

необходимого арсенала двигательных умений и навыков, как основы для последующего становления и совершенствования спортивной технико-тактической, психической и теоретической подготовленности. В обобщенном плане эти стороны (компоненты), определяют уровень психофизического состояния спортсмена или его спортивную подготовленность [1, 2, 3 и др.].

Другими словами, спортивная подготовленность характеризует индивидуальные возможности субъект-объекта спортивной деятельности, в мотивационной, функциональной, моторной, психодинамической, когнитивной и др. сферах его активности. В свою очередь индивидуальные возможности также неоднозначно трактуются ведущими спортивными теоретиками. К примеру, индивидуальные возможности человека, заключающиеся в умелой координации и осуществлении двигательных спортивных действий, требующих значительных скоростных, силовых проявлений и длительного поддержания требуемого уровня специальной работоспособности, Ю.В. Менхин, В.Б. Коренберг обозначают как качественные и количественные характеристики двигательной активности [4, 5]; Кузнецов В. В., Б. Н. Шустин, как двигательную либо мышечную деятельность [6]. В. П. Озеров, Е. П. Ильин, Л. П. Матвеев, Ю. В. Верхошанский, В. Н. Платонов называют индивидуальные возможности «физическими» (двигательными) качествами; «моторными, или «психомоторными», либо «психофизическими» качествами; двигательными или физическими способностями [1, 3, 7, 8, 9].

Такое разнообразие представлений об активности, как наиболее общей характеристике спортивной (интегральной) подготовленности, о формах ее проявления в условиях сопряжения различных сторон в спортивных действиях или упражнениях во многом обусловлено несовершенством методологической основы системных исследований. Аналитический подход к изучению отдельных составляющих интегральной подготовленности, к развитию важных спортивных качеств и формированию их подсистем, не способен в полной мере создать целостное представление об архитектонике, функционировании и механизмах развития активности, в том числе и способностей в условиях спортивной деятельности. К тому же смешение этих понятий, характеризующих двигательную деятельность, а тем более их отождествление некорректно. Поэтому методологические вопросы комплексного изучения сущности, структуры и механизмов развития активности в специфических условиях спортивной деятельности, проблема весьма актуальная для теории и практики физической культуры и спорта.

**Методы исследования.** Изучение научно-методической литературы и сравнительно-теоретический анализ проблемы активности и способностей.

**Результаты исследования и обсуждение.** Понятие активность по отношению к способностям рассматриваются в более широком смысле, независимо от сферы, характера и образа жизнедеятельности человека (индивидуальности). Активность чаще связывают с мерой взаимодействия субъекта с окружающей действительностью, т.е. это свойство индивидуальности, которое отличает данного человека с точки зрения

интенсивности, продолжительности выполняемых действий или деятельности любого рода.

Понятие общей активности объединяет в себе совокупность индивидуальных свойств, обуславливающих внутреннюю потребность к освоению действительности, к самовыражению в различных формах деятельности или поведения. Такая потребность может реализовываться в психологическом, умственном или двигательном плане (10, 11 и др.). Следовательно, активность, в том числе двигательная, выступает как в форме внутренних процессов взаимодействия, так и в форме внешних проявлений ее структур. В то же время последние не всегда определяют качественные характеристики результативности, т.е. высокая активность это еще не гарантия успеха в том или ином виде деятельности. Такие явления часто наблюдаются в сфере спортивной деятельности.

В этой связи можно выделить несколько сложившихся точек зрения в понимании активности. В психологическом контексте она рассматривается не абстрактно, а как неотъемлемый компонент личности. Так по А.В. Петровскому под активностью личности понимается способность человека производить общественно значимые преобразования окружающего, проявляющиеся в общении, совместной деятельности, творчестве [12]. Другие исследователи обращаются к понятию активности в большей степени как к свойству присущему индивиду. Например, Е.П. Ильин, В.Б. Коренберг и др. рассматривают активность, как любую деятельность, жизнедеятельность и взаимодействие вообще [4, 5]. Еще одна группа авторов (А.И. Крупнов, М.В. Бодунов, А.М. Матюшкин, и др.) определяет активность как важную характеристику производимого действия или взаимодействия и как качественную и количественную меру деятельности [13, 14, 15].

Однако в трактовке активности как меры деятельности и взаимодействия авторы вкладывают разный смысл. Одни из них понимают меру как большую или меньшую способность той или иной системы к проявлению, предвидению и развитию (Н. А. Бернштейн, А. В. Матюшкин). К примеру, Н. А. Бернштейн, в разработанной им концепции двигательной активности, рассматривает ее, как существенное свойство организма, которое в сочетании с деятельностью, характеризуется обусловленностью производимых действий в достижении определенной цели, требуя при этом преодоления сопротивления среды [15, 16]. Другие (С. Л. Рубинштейн, Е. П. Ильин, Э. А. Голубева, А. Н. Леонтьев, К. К. Платонов) - как уровень совершаемой деятельности, т.е. как меру действия и взаимодействия с окружающей средой или как преломление внутренних условий через внешние предметные действия [8, 11, 17, 18, 19].

Обобщая определения активности можно сказать, что она, с одной стороны, понимается как мера деятельности, т.е. уровень функционирования организма или взаимодействия вообще, а, с другой стороны - как потенциальные возможности субъекта к осуществлению деятельности. Отсюда общим в понимании активности является отнесение ее к оценке уровня протекания процесса или любого взаимодействия, к количественным и

качественным его характеристикам, а также оценке потенциальных способностей или возможностей человека к действиям.

К примеру, функции обеспечения физической работоспособности несут в себе соответствующие компоненты интегральной подготовленности: физический, моторный, психодинамический, умственный, которые объединены опосредующими признаками (склонностью, мотивацией, волевой эмоциональной активностью). В данном случае «мера» активности нами рассматривается как качественная и количественная определенность, отраженная во внешних взаимодействиях, т.е. это отражение внутренних условий через внешние предметные действия. Диалектическое единство качественного и количественного аспектов в проявлении активности, полученные в измерении, есть следствие того, что каждый сам по себе аспект измерения в чистом виде не существует, а в реальном процессе функционирования они выступают противоположными сторонами.

В целом, большинство исследователей рассматривают активность значительно шире понятия способностей или деятельности и более адекватно проблематике индивидуальности, обуславливающей внутренние потребности к эффективному освоению внешней действительности, самовыражению относительно внешних взаимодействий в широком аспекте. Такие потребности могут реализовываться и в двигательном плане. При этом направленность, интенсивность и уровень реализации свойств индивидуальности определяется особенностями личности (темперамента, характера, способностей, склонностей к определенному поведению) и другими свойствами психофизиологического, психомоторного, интеллектуального и регуляционного плана.

Вместе с тем, принимая во внимание некоторое сходство содержательных переменных активности и способностей, некоторые исследователи пытаются отождествлять эти понятия, не придавая значения принципиальным различиям. Такое смешение понятий, исходя из вышесказанного, в строгом методологическом контексте не может быть оправдано. В то же время без учета всех концептуальных и содержательных моментов понятие активности, утрачивает собственный смысл.

Следует учесть, что свою функцию каждый компонент осуществляет не сам по себе, а в усложняющихся условиях сопряжения отдельных возможностей при достижении результата. Этот феномен требует объяснения того, почему именно так, а не иначе проявляются, заложенные в человеке задатки и приобретенные путем развития и тренировки его возможности. Применительно к СД «возможности» - совокупность важных качеств и способностей спортсмена как внутренних условий деятельности, предопределяющих ее успешность. Степень развития возможностей выражается через категорию «вероятность». Иначе, это то, что может быть достигнуто при определенных условиях и стать действительным. По своей сути «возможности» и «интегральная подготовленность» - это тождественные понятия. Последнюю можно трактовать как совокупность максимальных возможностей разного уровня, которые должны соответствовать требованиям

соревновательной деятельности в уровне развития физической, технико-тактической, психической, когнитивной и других сфер индивидуальности. Реализованные возможности, которые непосредственно проявляются в деятельности, обуславливающие успешность, качественное своеобразие освоения и их реализацию – это и есть специальные способности.

**Вывод.** Таким образом, завершая методологический анализ понятия активности, мы должны осознавать, его сущность может рассматриваться и с психологической точки зрения, как неотъемлемый атрибут личности, и как свойство индивида, которое имеет определенную меру качественной и количественной выраженности, и которое приобретает принципиальную значимость в условиях спортивно-двигательной деятельности, детерминируя спортивную подготовленность и достижение спортивного результата. При этом следует помнить, что понятия «активности» и «способностей» хотя и имеют определенные сходство, но они не тождественны друг другу, поэтому их смешение недопустимо.

#### Литература

- 1 Матвеев Л. П. Общие основы теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
- 2 Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
- 3 Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
- 4 Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - С. 91-94
- 5 Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии. - М.: Советский спорт, 2005. - С.16-22.
- 6 Кузнецов В. В., Шустин Б. Н. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов // Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. - М., 1980. - С. 19-28.
- 7 Озеров В. П. Психомоторные способности человека. - Дубна: «Феникс +», 2005. - 286.
- 8 Ильин Е. П. Психология спорта. - СПб.: ПИТЕР, 2009. - 117-141
- 9 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 10 Лейтес Н. С. К вопросу о динамической стороне психической активности //Проблемы дифференциальной психофизиологии. - Т. 9. - М.: Педагогика, 1977. - 218 с
- 11 Голубева Э. А. Способности, личность, индивидуальность. - Дубна: «Феникс +», 2005. - С. 88-103.
- 12 Петровский А. В. Общая психология. - М.: Просвещение, 1986. - С. 205.
- 13 Крупнов А. И. Психофизиологический анализ индивидуальных различий активности человека: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. - М., 1984.- 37 с.
- 14 Бодунов М. В. Нейрофизиологические основы психической активности как черты темперамента. - Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 1977. - 26 с.
- 15 Матюшкин А. М., Белова Е. С. и др. Одаренность и творчество: концепция, итоги и перспективы исследования. - М., 1999. - 198 с.
- 16 Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медгиз, 1966.
- 17 Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. - Изд. 2. - Отв. Ред. Е.В. Шорохова. - М.: Педагогика, 1976. - 416 с.
- 18 Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. - Т. II. - Раздел 5.



- Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Педагогика, 1983. - 320 с.  
19 Платонов К. К. Психология способностей. - М.: Педагогика, 1972. - 341 с.

Аңдатпа

**А. Л. Кривенцов, И. Ф. Андрущишин, К. С. Дунаев, В. И. Акимов**

**Қызмет теориясы мәнмәтіндегі белсенділікті зерттеудің методологиялық мәселелері**

Авторлар теориялық сараптама негізінде белсенділік түсінігінің методологиялық болмысын спорттық ғылым саласындағы отандық жетекші философтардың, психологтардың, ғалымдардың ұстанымы бойынша және спорттық жетістіктерге жетуге бағытталған қозғалыс қызметімен қиыстырып, анықтайды.

**Тірек сөздер:** белсенділік, спорттық дайындылық, спорттық қызмет, қабілеттіліктер, тұлғалық ерекшелігі, жеке тұлғалық қасиеті, белсенділік шамасы.

Summary

**A. L. Kriventsov, I. F. Andrushshishin, K. S. Dunaev, V. A. Akimov**

**Methodological questions of studying of activity in the context of the theory of activity**

Authors on the basis of the theoretical analysis open methodological essence of concept of activity from positions of the leading domestic philosophers, psychologists, scientists in the field of sports science and refract it through a prism of the motive activity directed on achievement of sports results.

**Keywords:** activity, atheletic preparedness, atheletic activity, abilities, attribute to personalities, characteristic of the individual, measure to activities.

УДК 796.012.412.7-057874

**Н. Э. Кефер**, доцент, ЗМС ; **С. А. Солومеев**, доцент;  
**Б. З. Зауренбеков**, магистр; **О. А. Хомяков**, магистрант  
Казахская академия спорта туризма

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ**

**Аннотация.** Данные методические рекомендации предназначены тренерам спортивных клубов и ДЮСШ по баскетболу и посвящены определению закономерностей в структуре многолетней физической подготовки юных баскетболистов старшего школьного возраста (14-15 лет) для управляющих воздействий на целенаправленное развитие специальных физических качеств (скоростно-силовая подготовленность, прыжковая выносливость). Теоретическая значимость заключается в расширении представлений о подготовке юных баскетболистов различной квалификации на основе оценки современного состояния учебно-тренировочной деятельности, в дальнейшем в планировании адекватных возможностям спортсменов, режимов тренировочных нагрузок.

**Ключевые слова:** приемы, уровень физического развития, скоростно-силовая подготовленность, прыжковая выносливость.

**Актуальность темы исследования.** Развитие баскетбола в нашей стране требует серьезного пристального внимания. Бесспорное стратегическое значение приобретает проблема рациональной подготовки резерва в соответствии с требованиями современного баскетбола. Актуальными являются вопросы совершенствования методики начальной подготовки баскетболистов, так как именно в этом периоде происходит формирование комплекса физических и функциональных качеств, необходимых в дальнейшем для достижения высоких спортивных результатов.

Стабильный рост уровня подготовки юных баскетболистов может быть обеспечен теоретическим изучением и практическим внедрением результатов наиболее эффективных педагогических воздействий, а именно: средств, методов, целесообразных объемов тренировочных нагрузок и рациональной их структуры.

Современный баскетбол предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню физической подготовленности спортсмена. Известно, что физические упражнения наиболее эффективно воздействуют на расширение двигательных способностей в период естественного интенсивного развития функциональных систем организма. Поэтому исключительно важным является рациональная организация тренировочного процесса уже на начальном этапе подготовки юных баскетболистов. Актуальность вопросов, предполагающих в итоге рационализацию тренировочного процесса и, следовательно, повышение его эффективности, не ослабевает. Рационализация невозможна без комплексного изучения различных сторон тренировочного процесса. На наш взгляд, только с этой позиции возможно решение важных вопросов детского баскетбола: дозирование специфических тренировочных нагрузок различной направленности, построение занятий на основе применения специальных упражнений в различных тренировочных режимах, совместное решение задач физической и технической подготовки.

Изучение уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния юных баскетболистов позволит выявить особенности воздействия занятий баскетболом на физическое состояние юных спортсменов и скорректировать объемы тренировочных нагрузок различной направленности с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств и функциональных систем организма юных баскетболистов. Актуальность решения этой проблемы обусловлена тем, что разработка научных основ и содержания методики специальной физической подготовки у юных баскетболистов и ее внедрение в практику тренировки позволят в значительной степени их повысить, что положительно скажется на росте спортивного мастерства.

**Цель исследования** – совершенствование специальной подготовки юных баскетболистов.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по выявлению эффективных методов специальной подготовки юных баскетболистов.
2. Определить динамику показателей специальной подготовленности юных баскетболистов и выявить у них зависимость между показателями морфофункционального состояния и специальной подготовленности.
3. Разработать и экспериментально обосновать комплекс методических воздействий, направленных на совершенствование специальной подготовки юных баскетболистов.

**Методы исследования:** анализ научной и методической литературы; исследование показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности; методы математической статистики.

**База исследования:** Казахская академия спорта и туризма, академия баскетбола олимпийского чемпиона Алжаса Жармухамедова.

**Исследование показателей морфофункционального состояния баскетболистов.** Для выполнения поставленной задачи было обследовано 12 баскетболистов высокой квалификации в возрасте 14-15 лет. Для оценки физического развития был применен метод индексов. Обследование проводилось натощак, утром в состоянии относительного покоя. Основными методами исследования физического развития являлись измерение морфологических и функциональных показателей (антропометрия), измерение углов движений в суставах с помощью угломера (гониометрия). Были определены следующие показатели: длина тела стоя и сидя; вес тела; окружность грудной клетки; сила мышц кисти. Данные антропометрии представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1: показатели роста – от 174 до 197, 5 см, в среднем – 186,6 ( $S_x=8,2$ ,  $V=4,4\%$ ); показатели веса – от 48 до 95 кг, в среднем – 74 кг ( $S_x=11,3$ ,  $V=15,2\%$ ); ЖЕЛ – от 4000 до 6100 мл, в среднем – 4892 мл ( $S_x=629$ ,  $V=12,8\%$ ); сила правой кисти – от 28 до 58 кг, в среднем – 44 кг ( $S_x=8,3$ ,  $V=18,8\%$ ); сила левой кисти – от 26 до 64 кг, в среднем 40,6 кг ( $S_x=9,7$ ,  $V=23,9\%$ ); окружность грудной клетки – от 72 до 103 см, в среднем – 193,6 см ( $S_x=8,4$ ,  $V=8,9\%$ ); экскурсия грудной клетки – от 6 до 13 см, в среднем – 9,6 см ( $S_x=2,3$ ,  $V=23,9\%$ ).

По результатам исследования выявлены следующие показатели физического развития: в основном высокий рост, несколько длинные нижние конечности, высокие показатели экскурсии грудной клетки, ЖЕЛ в большинстве соответствует половозрастным нормам. Баскетболисты отличаются большой длиной тела, для них характерны относительно короткое туловище, длинные ноги, узкая грудная клетка, более всего развита мускулатура нижних конечностей, форма грудной клетки чаще цилиндрическая, реже плоская.

На следующем этапе работы нами проведена оценка морфофункциональных показателей **методом индексов**. Данные исследования представлены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2 выявлено, что индекс Кетле, оценивающий соотношение веса к росту у спортсменов составляет – от 274 до 448 гр/см, у 7 из них вес соответствует росту; у 4 – вес несколько выше нормы, у 1 - вес низкий. После обработки показателей методом индексов можно сделать следующее заключение об уровне и особенностях телосложения спортсменов: жизненный индекс, оценивающий соответствие ЖЕЛ весу спортсменов – от 45 до 84мл/кг, у 7 спортсменов идет соответствие, у 1 – ЖЕЛ ниже нормы, что не соответствует весу, а у 4 – выше нормы.

Силовой индекс, оценивающий соотношение силы кистей к весу составляет от 53,3 до 70,8 %, что говорит о том, что сила правой кисти у большинства спортсменов (11) не соответствует весу и только у 1 – в норме.

Индекс Эрисмана, определяющий пропорциональность развития грудной клетки, составляет от 11,25 до 4,25; у 7 спортсменов грудная клетка узкая, у 4 – нормальная, у 1 – широкая форма грудной клетки.

**Исследование и оценка специальной физической подготовленности баскетболистов.** Для оценки общей физической подготовленности спортсменов исследовались скоростная подготовленность и ловкость. При оценке специальной физической подготовленности использовались тесты с мячом на специальную скоростную подготовленность.

Как видно из таблицы 3, в беге на 20 м спортсмены показывают высокие результаты (от 3,0 до 3,7 с); в беге на 60 м – от 36 до 39 с, в челночном беге – в среднем 37,35 с, в прыжках в длину с места – 49,9 см, в высоте подскока – 36,4 см.

У обследованных спортсменок выявлено следующее: у 7 уровень подготовленности по СФП – высокий, у 2 – средний.

Следующий этап работы заключался в выявлении взаимосвязи между показателями морфофункционального состояния и физической подготовленности баскетболистов. Для определения взаимосвязи между показателями физической подготовленности и морфофункционального состояния использовался метод корреляции (с помощью программы Excel).

Между исследуемыми признаками: скоростью бега 10х30 м и ЖЕЛ наблюдается отрицательная тесная корреляционная связь. Спортсмены показали значительное уменьшение времени выполнения челночного бега при возрастании жизненной емкости легких ( $r = -0,97$ ,  $P < 0,01$ ). Для обеспечения скоростных качеств, необходимых для выполнения специальных упражнений, необходимо оптимальное развитие системы внешнего дыхания, в том числе и высокие показатели ЖЕЛ.

Между экскурсией грудной клетки и челночным бегом определена положительная тесная корреляционная взаимосвязь ( $r = -0,81$ ,  $P < 0,01$ ), что говорит о необходимости развития у баскетболистов мышечного корсета

Таблица 1- Показатели морфофункционального состояния баскетболистов 14-15 лет, n =12

№ спортсмена	Рост, см	Вес, кг	ЖЕЛ, мл	Сила правой кисти, кг	Сила левой кисти, кг	Размах руки, см	Окружность грудной клетки, пауза, см	Окружность грудной клетки на вдохе, см	Окружность грудной клетки на выдохе, см	Экскursionsия грудной клетки, см
1	188,5	70,6	4400	38	36	8	94	86	90	8
2	179,5	76	5600	41	38	9	104	95	101	9
3	194	77,5	5000	52	46	11	98	87	94	9
4	196,5	88	5400	50	42	11	104	93	101	11
5	192,5	76	6100	46	46	11	106	95	102	11
6	190	72	4500	51	47	13	94	81	89	13
7	197,5	95	4300	58	64	9	108	97	103	11
8	189	75	4500	40	36	11	95	84	91	11
9	174	73	5000	48	40	13	96	91	93	5
10	183	68	5400	38	36	10	98	88	95	10
11	181	71	4500	38	30	11	97	86	92	11
12	174	47,6	4000	28	26	10	82	76	72	6
$\bar{X}$	186,6	74	4892	44	40,6	10,6	98	88,3	93,6	9,6
$S_x$	8,2	11,3	629	8,3	9,7	1,5	6,9	6,3	8,4	2,3
$V, \%$	4,4	15,2	12,8	18,8	23,9	14,1	7,0	7,1	8,9	23,9

Таблица 2 - Результаты оценки антропометрических показателей баскетболистов методом индексов, n = 12

№	Индекс Кетле	Жизненный индекс	Силовой индекс	Индекс Эрисмана
1	375	62	53,8	4,25
2	423	74	53,9	11,25
3	399	65	67,0	-3
4	448	61	56,8	-5,25
5	395	80	60,5	5,75
6	379	63	70,8	-6
7	481	45	61,0	4,25
8	397	60	53,3	-3,5
9	420	68	65,7	4
10	372	79	55,8	-3,5
11	392	63	53,5	1,5
12	274	84	58,8	-11

Таблица 3 - Показатели физической подготовленности баскетболистов, n = 12

Тест	Показатель	
	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>
Бег на 20 м, с	3,40	0,28
Бег на 60 м, с	37,45	20,16
«Челнок» 40 с	23,22	12,46
Прыжки в длину с места, см	49,9	5,16
Высота подскока, см	36,2	5,14
Тест 6x5 м, с	9,34	1,31

грудной клетки, как одного из показателей, поддерживающих скоростно-силовую выносливость.

Между окружностью бедра и подскоком вверх наблюдается тесная положительная взаимосвязь ( $r = -0,89$ ,  $P < 0,01$ ). Развитие мышц нижних конечностей способствует большей устойчивости тела и обеспечивает соответствующее выполнение технических приемов в данном виде спорта.

#### **Методика совершенствования специальной физической подготовки юных баскетболистов.**

В академии баскетбола, с учетом данных динамического контроля показателей специальной физической подготовленности, на основе усовершенствованной программы, тренером для подготовки баскетболистов применялась научно-обоснованная методика спортивной тренировки.

При разработке программы учитывалось следующее:

1. *Физиологические особенности возрастной группы:* замедление темпов роста, поперечник мышц приближается к значениям взрослых спортсменов, прогрессивное развитие силовых способностей, прогрессивное развитие

сердечно-сосудистой системы, создание предпосылок для развития специальной выносливости.

2. *Акцент управляющих воздействий:* развитие специальных физических качеств; воспитание выносливости (2 степень), силовая подготовка, ориентированная на активное противоборство.

3. *Методы тренировки:* сопряженный (физико-техническая подготовка), круговая тренировка (преимущественно СФП), интервальный (жесткий вариант).

4. *Блоки упражнений:* беговые упражнения (многоцелевые) прыжковые, стретчинг, упражнения для развития «быстрой силы», кроссовая подготовка.

Распределение средств физической подготовки в годичном тренировочном цикле представлено в таблице 4.

Содержание программы физической подготовки с использованием «кругового» метода для баскетболистов старшего возраста представлено в таблице 5:

1. При однокруговом занятии: работы – 50 с, 5 с-отдых – перевод на следующую станцию.

2. При 3-х круговом занятии: работы – 50 с, отдых – 50 с работы на той же станции – 50 с, отдых и переход на следующую станцию.

Таблица 4 - Показатели физической подготовленности баскетболистов, n = 12

Тест	Показатель	
	$\bar{X}$	$S_x$
Бег на 20 м, с	3,40	0,28
Бег на 60 м, с	37,45	20,16
«Челнок» 40 с	23,22	12,46
Прыжки в длину с места, см	49,9	5,16
Высота подскока, см	36,2	5,14
Тест 6x5 м, с	9,34	1,31

1. При 3-х круговом занятии: работы – 50 с, отдых – 50 с, работы на той же станции – 50 с, отдых – 50 с, работы на той же станции – 50 с и отдых, переход на следующую станцию.

2. Продолжительность занятий при прохождении:

1 круга – 4 мин 35 с;

2-х кругов – 17 мин 20 с;

3-х кругов – 25 мин.

Всего – 47 мин 15 с.

3. Интенсивность выполнения упражнения определяется сразу же после окончания работы на станциях, за 10 с.

4. Количество повторений упражнений на каждой станции определяет тренер.

Таблица 5 - Содержание кругового метода

№ станции	Содержание работы на станциях	Количество повторений за 50 с			Интенсивность (ЧСС) за 10 с		
1	Нашагивание на возвышение высотой 80 см с весом на плечах (30-35 кг)	18-21	17-20	17-19	25-27	24-26	23-26
2	Из полуприседа со штангой весом 30 кг. выход на носки	35-38	34-36	33-35	25-26	25-26	24-26
3	Перемещение в защитной стойке на расстояние 5 м с весом 5 кг. в каждой руке и с имитацией работы рук в защите	25-30	25-28	25-28	26-28	25-27	25-28
4	Выпрыгивание на параллельных скамейках из приседа на носки с гирей 16 кг	52-54	51-53	50-53	25-27	25-27	25-27
5	Прыжки на двух ногах с высоким подниманием коленей с последующим рывком на 10 м	3-4	3	2-3	27-28	25-26	23-24

Комплексные упражнения, дифференцированные по игровым амплуа:

1. По сигналу – ускорение с места из различных исходных положений (сидя с колен, во время серии непрерывных прыжков) на 5-9 метров вперед, взять два мяча, обратно – передвижение спиной приставными шагами с жонглированием мячом.

2. Предыдущее упражнение выполняется в обратном порядке, то есть – по сигналу – передвижение вперед приставными шагами с одновременным жонглированием двумя мячами, опустить мяч на пол, повернуться и двигаться с ускорением на исходную позицию.

Упражнения со скамейкой:

1. Ведя мяч, пробежать через вращающуюся скакалку.

2. Прыжки через вращающуюся скакалку с одновременным выполнением передач мяча в прыжке партнеру, ведение одного или двух мячей с прыжками через вращаемую веревочку.

Для нападающих:

– прыжки друг через друга (чехарда в парах) с одновременным непрерывным ведением мячей обоими партнерами;



- прыжки толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку с ведением мяча и одновременным переводом его на сторону приземления;
- передача мяча партнеру на расстоянии 8-10 метров с последующим передвижением приставными шагами назад на 2-3 метра с касанием пола рукой; возврат с ускорением в исходное положение, ловля мяча и т.п.
- удар мяча в щит с расстояния 5-6 метров; ускорение и добивание мяча с ходу в кольцо после отскока от щита; подбор мяча и возврат в исходное положение;
- ведение четырех мячей на месте с последующим ускорением на 3-4 метра;
- многоскоки с поддержкой маховой ноги за голеностоп и одновременным ведением мяча свободной рукой.

Для центровых:

- прыжки через 3-4 барьера, отталкиваясь двумя ногами, с удержанием в поднятых над головой руках мяча и последующим его ведением с ускорением на 1,5-2 м ;
- выполнение 2-3 приставных шагов поочередно влево и вправо с продвижением вперед, касанием пола рукой и последующим выпрыгиванием вверх с махом руками;
- выполняя серийные прыжки, по сигналу тренера сделать ускорение вперед с поднятыми руками на 1,5-2 метра, поймать мяч, передать его партнеру, возвратиться с ускорением на исходное положение для выполнения серийных прыжков;
- вышагивание на месте с мячом, преодолевая сопротивление двух соперников, пытающихся выбить мяч;
- выпрыгивание на прямых ногах вверх (за счет преимущественного использования мышц и связок голеностопного сустава) – партнер оказывает давление двумя руками на плечи.

В программе спортивной подготовки баскетболистов старшего школьного возраста применяют разнообразные игровые упражнения, моделирующие соревновательную деятельность. Физическая подготовка по объемам должна быть следующей: превосходит специальная физическая общую физическую подготовку. В данной возрастной группе необходимо целенаправленно развивать скоростно-силовые качества и совершенствовать прыжковую выносливость – важнейшие элементы деятельности современного баскетболиста. Также необходимо не забывать и о повышении уровня общей физической подготовленности.

Педагогический эксперимент с применением усовершенствованной программы длился на протяжении 3-х месяцев, после чего было проведено тестирование физической подготовленности. В данном случае эмпирические показатели сравнивались с должными нормами, рассчитанными для баскетболистов 14-15 лет. К первому соревновательному этапу, по существу, по всем параметрам были достигнуты должные нормы, а по данным тестирования скоростно-силовой выносливости – даже превзойдены.

При анализе данной проблемы для оптимизации физической подготовки юных спортсменов выделено решение вопросов исследования возрастной динамики физических качеств, а также оптимальное применение различных методов и средств их формирования.

Методика физической подготовки должна строиться на основе принципов: всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей организма, соответствие физической нагрузки особенностям этапов возрастного развития. Проблема совершенствования специальной физической подготовки баскетболистов, несмотря на ее длительное исследование, нуждается в обобщающем анализе литературы и практического опыта. Тесты для исследования физической подготовленности баскетболистов достаточно обоснованы и проверены на информативность и надежность, поэтому нами была лишь проведена незначительная их корректировка, обусловленная темой исследования. Динамика показателей физической подготовленности показана в таблице 6.

Как видно из таблицы: в начале эксперимента у спортсменов показатели в беге на 20 м - 3,40 с ( $S_x=0,28$ ); в беге на 60 м - 37,45 с ( $S_x=20,16$ ); в челночном беге - 23,22 с ( $S_x=12,46$ ); в прыжке в длину с места - 49,9 см ( $S_x=5,16$ ); в высоте подскока - 36,2 см ( $S_x=5,14$ ); в тесте 6x5 м - 9,34 с ( $S_x=1,31$ ). В конце эксперимента: показатели в беге на 20 м - 3,22 с ( $S_x=0,24$ ), в беге на 60 м - 39,94 с ( $S_x=20,29$ ), в челночном беге - 23,22 с ( $S_x=12,46$ ), в прыжке в длину с места - 50,1 см ( $S_x=4,32$ ), в высоте подскока - 36,2 см ( $S_x=5,14$ ), в тесте 6x5 м - 9,34 см ( $S_x=1,31$ ).

Таблица 6 - Динамика показателей физической подготовленности

Тест	Показатель				Р
	в начале эксперимента		в конце эксперимента		
	$\bar{X}$	$S_x$	$\bar{X}$	$S_x$	
Бег на 20м, с	3,40	0,28	3,22	0,24	<0,05
Бег на 60м, с	8,02	0,64	7,92	0,41	<0,05
Прыжки в длину с места, см	216,4	8,9	228,3	11,9	<0,05
Высота подскока, см	44,3	6,1	49,2	4,4	<0,05
Серийная прыгучесть	38,4	4,2	42,9	3,9	<0,05
Защитные перемещения, см	94,6	6,8	88,2	5,4	<0,05

Как видно из таблицы: в начале эксперимента у спортсменов показатели в беге на 20 м - 3,40 с ( $S_x=0,28$ ); в беге на 60 м - 37,45 с ( $S_x=20,16$ ); в челночном беге - 23,22 с ( $S_x=12,46$ ); в прыжке в длину с места - 49,9 см ( $S_x=5,16$ ); в высоте подскока - 36,2 см ( $S_x=5,14$ ); в тесте 6x5 м - 9,34 с ( $S_x=1,31$ ). В конце эксперимента: показатели в беге на 20 м - 3,22 с ( $S_x=0,24$ ), в беге на 60 м - 39,94 с ( $S_x=20,29$ ), в челночном беге - 23,22 с ( $S_x=12,46$ ), в прыжке в длину с места - 50,1 см ( $S_x=4,32$ ), в высоте подскока - 36,2 см ( $S_x=5,14$ ), в тесте 6x5 м - 9,34 см ( $S_x=1,31$ ).

У баскетболистов-юниоров наблюдается наиболее выраженный прирост скоростно-силовой подготовленности. Так, прирост в прыжках в длину с места равен 17,14 см ( $P < 0,05$ ), в высоте подскока – 5,47 см ( $P < 0,05$ ), в серийной прыгучести – 18,36 см ( $P < 0,01$ ). По показателям данных тестов спортсменов приближаются к взрослым квалифицированным спортсменам. В тесте «защитные передвижения» также наблюдается положительная динамика – на 0,8 см ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, наблюдается стабильное повышение уровня специальной подготовленности баскетболистов-юниоров на базе совершенствования скоростно-силовой подготовленности.

#### **Выводы:**

1. В структуре многолетней физической подготовки юных баскетболистов старший школьный возраст (14-15 лет) наиболее благоприятен для управляющих воздействий на целенаправленное развитие специальных физических качеств (скоростно-силовая подготовленность, прыжковая выносливость).

2. Основные тренировочные средства, применяемые в процессе физической подготовки юных баскетболистов, отличаются следующим содержанием, которое определяется возрастом спортсменов: 30% общей физической подготовки, 70% специальной физической подготовки.

3. Экспериментально обосновано применение усовершенствованной программы спортивной подготовки юных баскетболистов, проводящейся с учетом их возрастного периода и на основе динамического контроля показателей специальной физической подготовленности.

4. У баскетболистов-юниоров наблюдается наиболее выраженный прирост скоростно-силовой подготовленности.

5. Таким образом, наблюдается стабильное повышение уровня специальной подготовленности баскетболистов - юниоров на базе предложенной нами методики тренировки.

#### **Литература**

1 Бернштейн А. Н. О построении движений // ЛФК и массаж. спорт. медицина. – 2008. - №10. – С. 3-12.

2 Буркашов А., Касымбекова С, Орехов Л., Бозтаев Ж. Использование средств физической культуры в формирований здорового образа жизни школьников // Тезисы докладов «Проблемы оздоровления человека и общества»: мат. международной научно-практической конференции. – Алматы, 1998. – 22 с.

3 Виноградов Г. И., Кульназаров А. К., Салов В. Ю. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие. - Алматы, 2004. – 317 с.

4 Лях В. И. Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся: состояние и перспективы // физ. культ. в школе. – 1989, №11. – С. 2-4.

5 Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ.культуры. – М.: ФиС, 1991. - 543 с.

Аңдапта

**14-15 жастағы жас баскетболшылардың арнайы дайындығы**

**Н. Э. Кефер, С. А. Солонеев, Б. З. Зауренбеков, О. А. Хомяков**

Берілген әдістемелік ұсыныс спорттық клубтардың жаттықтырушыларына, баскетболдан БЖСМ арналған және жоғарғы мектеп жасындағы жас баскетболшылардың арнайы дене дайындықтарын дамытуға мақсатты бағытталған басқарушы әрекеттерді көпжылдық дене дайындықтары жүйесіндегі заңдылықтарын анықтауға (шапшаңдық-күш дайындығы, секіргіштік төзімділік) арналған. Теориялық маңыздылығы оқу – жаттығу қызметінің заманауи күйін бағалау негізінде әртүрлі дәрежесі жас баскетболшылардың дайындықтары жайлы көзқарасты кеңейтуге негізделген, ал болашақта спортшылардың мүмкіндігіне қарай жаттықтыру жүктемесінің кестесін тең жоспарлау көзделіп отыр.

**Тірек сөздер:** әдістер, дененің даму деңгейі, шапшаңдықты-күштік дайындығы, секіргіштік төзімділік.

Summary

**N. E. Kefer, S. A. Solomeev, B. Z. Zaurenbekov, O. A. Khomyakov**

**Special training of young basketball players aged 14-15 years old**

These methodical recommendations for sport club coaches, youth sports schools of basketball and dedicated to definition regularities in structure long term of physical training young basketball players of school age to control actions on the targeted development of special physical qualities (speed strength readiness, jump endurance). Theoretical meaning lies in development understanding about preparation of young basketball players in different qualifications based on the assessment modern training activity and in the future planning of adequate, features athletes modes of training loads.

**Keywords:** techniques, level of physical development, speed-strength preparedness, staying power of leap.

## К СВЕДЕНИЮ АВТОРОВ И ЧИТАТЕЛЕЙ!

1 Редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы.

2 На публикуемую статью необходимо предоставить 2 рецензии от независимых, ведущих специалистов по проблеме исследования, которые не входят в состав редакции журнала (каждая рецензия должна быть заверена печатью организации, где работает рецензент). Рецензии обязательны.

3 Объем статьи – от 5-ти до 10 полных страниц. Текст должен быть отпечатан через один интервал в редакторе Microsoft Word 2003-2007 на казахском, русском или английском языках, шрифтом Times New Roman, кегль 14, с полями: верхнее и нижнее по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы начинать с отступа 1 см, выравнивание – по ширине страницы, без переноса слов. Наименование организации, список литературы и аннотации в конце статьи – кегль 12.

4 Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: сверху в левом углу УДК, через пустую строку по центру – инициалы и фамилия (ИФ) автора/ров (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска – наименование организации, где выполнялось исследование. Через пустую строку по центру прописными буквами – наименование статьи. Далее через пустую строку по ширине страницы – краткая аннотация (на языке статьи) о содержании исследования, также через пустую строку – ключевые слова (5-7 слов) и через пустую строку текст статьи. В конце статьи через пустую строку – «Литература», ниже через пустую строку – «Аннотация» на двух языках, включая ИФ автора/ров, наименование статьи и ключевые слова. Необходимо выделить п/ж шрифтом ИФ автора/ров, наименование статьи и наименования разделов: «Аннотация», «Ключевые слова», «Введение (актуальность)», «Методы и организация исследования», «Результаты исследования и их обсуждение», «Выводы», «Литература».

5 Материалы методического характера должны состоять из введения, научного и опытного обоснования, практических рекомендаций.

6 Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках (не более 10 наименований). Список литературы следует составлять по мере упоминания в конце текста и оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования и науки РК:

1) Для статьи, опубликованной в журнале: Порядковый номер (без точки), Фамилия и инициалы автора. Название статьи // Название журнала. – Год издания. – №... – С. ...

2) Для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

7. Аннотация в конце статьи, публикуемой на казахском языке, должна быть на русском и английском; статьи, публикуемой на русском языке – на казахском, затем на английском; статьи, публикуемой на английском языке – на казахском, затем на русском. Перевод аннотации (включая ИФ автора/ров, наименовании статьи и ключевые слова) должен быть качественным и выполнен специалистами казахского и английского языка. На отдельном листе и файле указываются полностью имя, отчество и фамилии авторов, домашние и служебные адреса, телефоны, факсы и e-mail.

8. При представлении количественных данных необходимо указывать в таблицах среднее ( $\bar{X}$ ), стандартное отклонение ( $S$ ) и объем выборки ( $n$ ), при необходимости – коэффициент вариативности ( $V$ , %). При расчете коэффициентов корреляции ( $r$ ) и различия двух средних ( $t$ ) указывают их уровень значимости, достоверности ( $P$ ), например:  $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$  или  $P < 0,001$ .

9. Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут. После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях публикации.

Стоимость одной страницы составляет **1000** тг. (для сотрудников академии - **500** тг.).

**Банковские реквизиты: (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):**

**АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)**

**STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN**

**Account: KZ57856000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)**

**RNN 600700016358**

**BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16**

**JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ**

**Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM**

**Тел.: 8(727) 292-30-07. Факс: 8(727)292-68-05. e-mail: [diskazast@mail.ru](mailto:diskazast@mail.ru).**

**Сайт: [www.tmfk.kz](http://www.tmfk.kz).**

**Адрес: 050022, г. Алматы, ул. Байтурсынова, 105, телефон 8(727)92-30-07. Отдел научно-исследовательской работы и послевузовского образования, каб.108**

## АВТОРЛАР МЕН ОҚЫРМАНДАРДЫҢ НАЗАРЫНА!

1 Редакция қарауға тек бұрын жарияланбаған материалдарды қабылдайды.

2 Жарияланатын мақалаға журнал редакциясы құрамына кірмейтін, зерттеу мәселесі бойынша бастаушы, тәуелсіз мамандардың 2 рецензиясы ұсынылуы қажет (әрбір рецензия рецензент жұмыс істейтін ұйымның мөрімен расталуы керек). Рецензиялар міндетті түрде болу тиіс.

3 Мақала көлемі – 5 беттен толық 10 бетке дейін. Мәтін бір жоларалық арқылы Microsoft Word 2003-2007 редакторында, қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде Times New Roman қаріпімен, 14-кегль, жоғары және төменгі бойынша 2,0 см; солға – 3,0 см; оңға – 1,0 см жиекжолдармен терілуі қажет. Абзацтар 1см шегініспен басталады, теңестіру – бет ені бойынша, сөз тасымалсыз болу тиіс. Ұйым атауы, әдебиет тізімі мен мақала соңындағы аннотациялар – 12-кегль.

4 Мақала мына тәртіптерге қатаң сәйкестікте рәсімделген болуы қажет: жоғарғы сол бұрышта ӨОЖ, бос жолдан кейін ортасы бойынша – автордың/лардың аты-жөні мен тегі (5 автордан аспау тиіс), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), келесі жол – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы. Бос жолдан кейін ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос жолдан кейін бет ені бойынша – зерттеу мазмұны жайында қысқаша аннотация (мақала тілінде), бос жолдан кейін тірек сөздер (5-7 сөз), тағы бос жолдан кейін мақала мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос жолдан кейін – «Әдебиет», одан төмен бос жолдан кейін – екі тілде «Аннотация», аннотацияға қоса автордың/лардың аты-жөні мен тегі (АЖТ), мақаланың тақырыбы мен «Тірек сөздер» беріледі. Автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбын ж/с қаріпімен бөліп шығару қажет, одан басқа «Аннотация», «Тірек сөздер», «Кіріспе (өзектілігі)», «Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы», «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытынды», «Әдебиет» деген міндетті тараулар атауларында ж/с қаріпімен бөлу қажет.

5 Әдістемелік сипаттағы материалдар кіріспені, практикалық ұсыныстарды, ғылыми және тәжірибелік негіздемелерді қамтуы тиіс.

6 Мақаладағы әдебиеттерге сілтемелер араб цифрларымен шаршы жақшада (10 атаудан асырмай) беріледі. Әдебиеттер тізімін мақаладағы сан тізбектілеу бойынша мақала соңында құрып, ҚР Білім ж/е ғылым саласындағы Бақылау жөніндегі комитет талаптарына сай рәсімдеу керек:

1) Журналда жарияланған мақала үшін: Реттік нөмері (нүктесіз), Автордың тегі мен аты-жөні. Мақаланың тақырыбы // Журналдың атауы. – Шыққан жылы. -№... - Б. ...

2) Кітаптар үшін: Реттік нөмір. Автордың тегі мен аты-жөні. Кітап атауы – Басылым орны: Баспа, шыққан жылы. – Беттер саны.

7 Қазақ тілінде жарияланған мақалада, оның соңындағы аннотациясы орыс және ағылшын тілдерінде; орыс тілінде жарияланған мақалада – қазақ, одан кейін ағылшын тілінде; ағылшын тілінде жарияланған мақалада – қазақ, содан кейін ағылшын тілінде болу тиіс. Аннотацияның аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен тірек сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы қазақ және ағылшын тілі мамандары аударуы керек. Бөлек парақ пен файлға барлық авторлардың толық АЖТ, үй және қызмет мекенжайы, телефондары, факстар мен e-mail көрсетіледі.

8 Сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында кестелерде орташа ( $\bar{X}$ ), стандарттық ауытқу (S) және іріктеме көлемін (n) көрсету тиіс, қажет кезде – вариациялық коэффициенті (V, %) көрсетледі. Корреляция коэффициентін (r) және екі орташа сан айырмашылығын (t) есептеу барысында мәнділік, нақтылық деңгейін (P) көрсетеді, мысалы: P<0,05; P<0,01 немесе P<0,001.

9 Көрсетілген талаптарға сай рәсімделмеген жұмыс қаралмайды. Мақала қарастырудан өткеннен соң авторға жарияланудың мүмкіндіктері мен шарттары туралы хабарланады. Мақаланың бір бетінің құны 1000 тг. құрайды (академия қызметкерлері үшін – 500 тг.).

**Банктік деректемелер: (ҚР азаматтары үшін ағымдағы шот аштыру қажет):**

**АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)**

**STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN**

**Account: KZ578560000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)**

**RNN 600700016358**

**BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16**

**JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ**

**Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM**

**Телефон: 8(727)292-30-07. Факс: 8(727)292-68-05. e-mail: [dskazast@mail.ru](mailto:dskazast@mail.ru). Сайт: [www.tmfk.kz](http://www.tmfk.kz).**

**Мекенжай:** Қазақстан 050022, Алматы қ., Байтұрсынов к. 105, телефон 8(727)92-30-07. Ғылыми-зерттеу жұмыстары және жоодан кейінгі білім беру бөлімі, 108-бөлме.

