

М.М.БОБЫРЕВА<sup>1\*</sup>, Е.В.ДЁМА<sup>1</sup>, Б.Д.КОЛДАСБАЕВА<sup>1</sup>, З.А.ХАКИМОВА<sup>2</sup>, С.А.ЕСТЛЕУОВ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова»

(г.Актобе, Республика Казахстан),

<sup>2</sup>Актюбинский региональный университет имени К.Жубанова

(г.Актобе, Республика Казахстан)

wilwarin79@gmail.com\*, dema.a70@mail.ru, bagila.koldasbaeva@mail.ru, zurka\_82@mail.ru

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

### *Аннотация*

Молодые люди, поступающие на обучение в медицинский вуз, показывают низкий уровень физической подготовленности. В современных условиях на физическую подготовленность молодежи оказала влияние еще и пандемия COVID-19 с огромным количеством ограничений. Пострадали спортивные клубы, результативность которых заметно снизилась из-за недостаточной физической подготовленности молодежи, поступающей в вуз. Это, естественно, сказывается на возможности участия в соревнованиях различного уровня, не говоря уже о попадании в призеры. Тренеры спортивных секций по лыжному спорту и черлидингу решили найти эффективный способ повышения физической подготовленности членов своих команд средствами функционального тренинга и увеличения доли общей физической подготовки с 10-20% до 50-60% от общего объема тренировочного процесса. Проведенное исследование выявило, что применяемые комплексы упражнений, составленные таким образом, чтобы повысить уровень физических качеств студенток, оказывают положительный эффект.

*Ключевые слова:* студентки; физическая подготовленность; лыжный спорт; черлидинг; спортивная секция

**Введение.** Серьезные ограничения деятельности, вызванные пандемией COVID-19 в последние два года, такие как дистанционное обучение на всех уровнях и полное ограничение на занятия физической культурой и спортом, а также ежегодно регистрируемое неуклонное снижение уровня здоровья молодежи, привело к снижению и без того небольшой двигательной активности. Вчерашние школьники, выбравшие обучение в медицинском вузе, в большинстве своем обладают довольно скромными показателями физической и функциональной подготовленности и выносливости. Студенты медицинского вуза, обучающиеся в университете с сентября 2020 года, столкнулись со всей полнотой ограничений уже находясь в выпускном классе, к тому же весь первый курс

они учились дистанционно. Это, естественно, сильно повлияло на уровень и состояние их физических качеств [1, С.23; 2, С.176; 3, С.183; 4, С.189].

Привычка у студентов вести малоподвижный образ жизни, нежелание заниматься физической активностью со средне-высокими и тем более высокими нагрузками, развившееся и укрепившееся во время ограничений, привели к низким результатам физической выносливости и работоспособности, что отмечается даже на практических занятиях по дисциплине «Физическое воспитание» [5, С.320]. Если говорить о спортивных секциях, то в этом году наибольший процент претендентов, не прошедших даже простейший отбор по причине низкой физподготовленности.

Необходимо отметить, что в силу профессиональной направленности университета, подготовленные спортсмены в медицинский вуз не поступают, а основная масса вчерашних школьников имеет весьма скромные показатели физической подготовленности и в большинстве своем полное отсутствие навыков в каком-либо виде спорта.

В связи со всем этим в первом полугодии 2021-2022 учебного года спортивному клубу университета даже не удалось набрать достаточное количество студентов в некоторые спортивные секции, чего за всю историю спортклуба не наблюдалось.

Определение эффекта применения комплексов функционального тренинга для улучшения показателей физической подготовленности студентов, зачисленных в спортивные секции по лыжному спорту и черлидингу в 2021-2022 уч.г. в постпандемийный период стало целью нашего исследования, что является актуальным не только для секций по лыжному спорту и черлидингу, но и для всех остальных, исключая интеллектуальные игры.

**Основная часть.** В спортивные секции по лыжному спорту и черлидингу производился набор с начала учебного года в сентябре. В связи с тем, что первый курс, поступивший на обучение в 2021 году, учились первое полугодие онлайн, в спортивные секции пришлось набирать студентов второго курса, зачисленных в Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова в 2020 году. Как правило, обучающиеся ранее не занимались этими видами спорта и не имеют базовой подготовки по виду спорта, особенно по черлидингу. Если лыжи входят в школьную программу и молодые люди имеют хоть какое-то представление об этом виде спорта, то о черлидинге многие даже не знают.

Приходя в спортивную секцию черлидинга на отбор, девушки не совсем понимают, чем им предстоит заниматься. По мнению многих, черлидинг это помпоны и короткие юбки, движущиеся под музыку без какой-либо программы и подготовки. Но это не так. Черлидинг, как вид спорта, предъявля-

ет высокие требования к развитию силовых возможностей, гибкости, скоростно-силовых качеств, специальной двигательной и прыжковой выносливости. Не все способны выдерживать даже полутораминутное выступление в высоком темпе. [6, С.102; 7, С.189; 8, С.78; 9, С.55; 10, С.404; 11, С.16]. В Республике Казахстан создана и продуктивно работает Казахстанская Национальная федерация черлидинга (КНФЧ), которая ежегодно проводит несколько соревнований и чемпионатов, насчитывающих большое количество участников, в том числе и студентов вузов [12]. Кроме того, члены федерации каждый год участвуют в международных турнирах, повышают свое мастерство на мастер-классах ведущих тренеров мира, что, естественно, повышает уровень соревнований и требования к программам участников [13]. Студенты нашего университета неоднократно становились победителями и призерами чемпионатов Республики Казахстан. За этими достижениями стоит огромная творческая работа и физический труд. Готовить участников соревнований практически с нуля очень трудно, так как девушки зачастую не имеют ни танцевального, ни гимнастического опыта, ни достаточного уровня гибкости и силы, за исключением мотивированности, хорошей координации и отличной двигательной памяти.

Не многим лучше и ситуация с лыжной подготовкой. Отсутствие инвентаря в школах не позволяет проводить уроки лыжной подготовки, тем самым лишая возможности учащихся получить элементарные знания и навыки передвижения на лыжах. В частности, страдают, в первую очередь, выносливость, сила, технические навыки, без которых очень трудно полноценно влиться в тренировочный процесс в лыжной секции вуза. В результате, отбор в лыжную секцию производится из числа слабоподготовленных студентов, не имеющих достаточных технических навыков передвижения на лыжах, что очень усложняет задачу подготовки студентов к внутренним, городским, областным и особенно республиканским соревнованиям [14, С.63; 15, С.399; 16, С.21; 17,

С.341]. Также вносят коррективы в занятия лыжным спортом и погодно-климатические условия, влияющие на сроки постановки на лыжи. Если раньше лыжный сезон начинался в середине-конце ноября, то сейчас, ввиду отсутствия снежного покрова, на лыжи студенты встают только после окончания зимних каникул, в начале февраля, что тоже существенно укорачивает практику, в результате чего студенты имеют низкую результативность на соревнованиях. Невозможность регулярных тренировок на специально подготовленных трассах с необходимым перепадом высот ограничивает в выборе методов и средств в тренировочном процессе, оставляя только элементарные, позволяющие освоить передвижение на лыжах по равнине, в условиях стадиона. Всё меньшее количество студентов изъявляют желание заниматься в секции лыжного спорта, участвовать в соревнованиях, в результате чего достижения на соревнованиях заметно снизились. Участие же в республиканской универсиаде и вовсе стало проблематичным. Соревноваться с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в вузах Северного и Восточного Казахстана, где со снежным покровом особых проблем нет, практически невозможно.

#### **Литературный обзор.**

О сниженном уровне физической подготовленности студентов, поступивших в вуз в допандемийный период написано немало трудов. На сегодняшний день исследований проблемы повышения физической подготовленности студентов, желающих заниматься в спортивных секциях вузов в послепандемийный период, практически нет, так как ковидные ограничения в разных странах составляли разные периоды. Проблема набора перспективных студентов в секции спортивного совершенствования университета по непопулярному в нашем регионе лыжному спорту и малоизвестному пока черлидингу также нигде не освещена.

Без определенного уровня физических качеств, как базовых, так и специальных, невозможно добиться даже каких-либо скромных успехов в любом виде спорта. Ранее, в допандемийный период специализирован-

ная физическая подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования в вузах, в основном занимала до 80-90% от всего времени, затраченного на тренировочный процесс, и лишь 10-20 % отводилось упражнениям общего воздействия. [18, С.243; 19, С.243].

В условиях вуза с ограниченным временем на тренировочный процесс, заниматься повышением уровня общих физических качеств некогда, так как руководству вуза требуется результат уже к концу первого года занятий [20, С.15]

Тренерам преподавателям приходится искать дополнительные средства для повышения общей физической подготовки таким образом, чтобы это не мешало основному тренировочному процессу. К примеру, лыжникам предлагается заняться спортивным ориентированием [21, С.1004], но не все вузы могут себе это позволить. Другие авторы для совершенствования физических качеств предлагают использовать игровой метод [22, С.154; 23, С.558].

Методы круговой тренировки также принесли положительный эффект для улучшения физической подготовленности [24, С.299; 25, С.303; 26, С.24].

Внедрение плиометрических тренировок для успешного развития и совершенствования необходимых физических качеств тоже дает неплохой эффект для улучшения уровня общей физической подготовки [27, С.821].

И, наконец, об эффективности комплексов и адаптированных протоколов кроссфита положительно отзываются тренеры спортивных секций по игровым видам спорта и легкой атлетике других вузов [28, С.34; 29; 30, С.135].

**Методы.** В исследовании приняли участие студентки групп спортивного совершенствования по лыжному спорту (n=18) и по черлидингу (n=22), все обучающиеся на 2 курсе в Западно-Казахстанском медицинском университете имени Марата Оспанова, уроженки Западного Казахстана.

Для определения уровня физической подготовленности студенток нами были выбраны 7 тестов: тест на равновесие (проба

Ромберга), прыжки со сменой рук и ног за 1 мин (и.п. – стойка ноги врозь руки в стороны, прыжком ноги скрестно, руки впереди скрестно, чередуя правую и левую с каждым новым прыжком через и.п.), прыжки через скакалку за 1 мин, sit up за 1 мин (поднимание туловища из положения лежа на спине ноги согнуты руки вверх. Коснуться руками стоп и вернуться в и.п.), бег 1000 м, челночный бег 4 по 9 м и бросок килограммового медицинбола двумя руками из-за головы сидя. Студентов протестировали в начале учебного года в сентябре после отбора и формирования групп спортивного совершенствования по лыжным гонкам и черлидингу. Второе тестирование было проведено в начале мая.

Для повышения уровня физических качеств нами было разработано несколько комплексов функционального тренинга, состоящих из 8 упражнений каждый. Каждый комплекс был разделен на 4 блока из 2 упражнений, которые выполнялись в 3 подхода по 20 повторений без перерывов между упражнениями. После каждого блока предполагался бег в среднем темпе в течение 4-5 минут по стадиону или спортзалу.

В комплексах применялись упражнения различного воздействия, например: 1 блок - выпрыгивания из приседа и махи ногами вперед, 2 блок – в упоре лежа касание плеч руками поочередно и бег с высоким подниманием бедра на месте в высоком темпе, 3

блок – махи ногами в стороны и передвижения вперед-назад в полуприседе на расстоянии 4 метра, 4 блок – в упоре лежа прыжком ноги врозь и обратно в и.п. и лежа на груди гантели вверх, сгибание разгибание рук на весу. Каждый комплекс выполнялся ровно четыре раза, затем менялся, чтобы не вызывать привыкания и проработать другие группы мышц. В комплексы включались и специальные упражнения по виду спорта, например: махи ногами с высокой амплитудой у черлидеров и использование серьезных отягощений в упражнениях для мышц рук у лыжников.

Комплексы, занимающие по 25-30 минут, выполнялись в группах спортивного совершенствования по лыжным гонкам и черлидингу два раза в неделю при трехразовых тренировках в первой половине основной части тренировочного занятия. В остальное время студенты занимались специальными упражнениями согласно виду спорта.

Работая над написанием данной статьи, нами был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования, определены и протестированы две группы испытуемых, а результаты прошли обработку с помощью математической статистики.

**Результаты и дискуссия.** Как показало первое тестирование, исходный уровень развития тестируемых физических качеств в обеих группах оказался практически одинаковым и достоверно не отличался (таблица 1).

Таблица 1 - Исходный уровень физической подготовленности занимающихся в группах черлидинга (n=18) и лыжного спорта (n=22). Осень 2021-2022 уч.г.

№	Тест	Черлидеры $\bar{X} \pm S_x$	Лыжники $\bar{X} \pm S_x$	P
1	Проба Ромберга, сек	12,13±1	12,44±0,95	-
2	Прыжки со сменой рук и ног за 1 мин, кол-во раз	73,63±1,15	73,16±1,15	-
3	Sit up за 1 мин, кол-во раз	25,22±0,86	25,38±1,37	-
4	Челночный бег 4 по 9 м, сек	10,48±0,09	10,63±0,14	-
5	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	73,95±3,16	74,16±2,6	-
6	Бросок килограммового медицинбола двумя руками из-за головы сидя, см	430,9±15,18	431,7±18,39	-
7	Бег 1000 м, мин	5,43±0,05	5,47±0,16	-

Второе тестирование, проведенное в начале мая 2021-2022 уч.г. выявило различия между группами почти по всем показателям

(таблица 2). И так, по тесту «Прыжки со сменой рук и ног за 1 мин» у черлидеров оказался намного лучший результат, чем у лыжниц

( $P < 0,001$ ), как и в тесте «Челночный бег 4 по 9 м» ( $P < 0,05$ ). Лыжницы оказались сильнее девушек-черлидеров в тестах, требующих проявления силы «Sit up за 1 мин» ( $P < 0,05$ ), скоростно-силовых качеств «Бросок килограммового медицинбола двумя руками из-за головы сидя» ( $P < 0,05$ ) и выносливости «Бег 1000 м» ( $P < 0,05$ ).

Только по тестам «Проба Ромберга» и «Прыжки через скакалку за 1 мин» результаты не отличались, вероятно, потому что в обоих видах спорта равновесие и скоростная выносливость играют немаловажную роль и отработкой равновесия, баланса и скоростной выносливости члены спортивных

секций по черлидингу и лыжному спорту занимаются каждую тренировку с помощью специальных упражнений.

Как известно, лыжникам необходим хороший баланс для более успешного овладения техникой лыжных ходов, способности легко справляться с поворотами и спусками, поэтому тренерами проводится работа над улучшением равновесия.

Рост выносливости лыжниц к концу учебного года можно объяснить количеством времени, выделяемого на кроссовую подготовку и специальные прыжковые и силовые упражнения для мышц ног (различные многоскоки).

Таблица 2 - Уровень физической подготовленности занимающихся в группах черлидинга (n=18) и лыжного спорта (n=22). Весна 2021-2022 уч.г.

№	Тест	Черлидеры $\bar{X} \pm S_x$	Лыжницы $\bar{X} \pm S_x$	P
1	Проба Ромберга, сек	23,31±1,93	24,38±1,21	-
2	Прыжки со сменой рук и ног за 1 мин, кол-во раз	81,18±0,95	75,16±1,28	0,001
3	Sit up за 1 мин, кол-во раз	31,4±0,79	35,38±1,62	0,05
4	Челночный бег 4 по 9 м, сек	9,95±0,04	10,25±0,1	0,05
5	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	98,54±2,7	94,44±2,94	-
6	Бросок килограммового медицинбола двумя руками из-за головы сидя, см	433,18±18,18	480,27±15,94	0,05
7	Бег 1000 м, мин	5,001±0,14	4,43±0,18	0,05

Повышение результатов в прыжковых и скоростно-силовых тестах у черлидеров объясняется большим количеством времени на прыжковую и координационную работу во время разучивания и выполнения специальных базовых приемов черлидинга, таких как прыжки, вращения, простые акробатические элементы и танцевальные связки высокой интенсивности.

Невозможно продолжать тренировочный процесс по старым программам, по которым спортивные секции работали в допандемийный период, так как они не предусматривали работу еще и над элементарным повышением всех физических качеств. Поэтому, в настоящее время на тренировках кроме специальной технической подготовки и подготовки к соревнованиям, в первый год занятий в спортивной секции необходимо много

работать над повышением уровня базовой физической подготовки по всем физическим качествам и далее постоянно поддерживать их на необходимом уровне.

**Заключение.** По результатам исследования мы пришли к выводу об эффективности применения специально составленных комплексов упражнений функционального тренинга для начинающих спортсменов спортивных секций университета по лыжным гонкам и по черлидингу в качестве общей физической подготовки. Достаточный уровень развития физических качеств остро необходим для достижения успехов в избранном виде спорта, поэтому для его повышения в спортивных секциях, в данный отрезок времени необходимо увеличивать объем общей физической подготовки, как на начальных этапах подготовки в ДЮСШ.

Конечно, это отодвинет минимум на полгода результативность на соревнованиях, но руководствоваться тренировочными программами допандемийного периода, где члены секций занимались в основном специальной физической подготовкой и подготовкой к соревновательной деятельности, в настоящих условиях уже нельзя. Позже, когда последствия ковидных ограничений исчезнут и не возникнет новых форс-мажорных обстоятельств, влияющих на физическую под-

готовленность молодежи, станет возможно вернуться к прежним объемам распределения тренировочных нагрузок.

Можно предположить, что варианты комплексов функционального тренинга с включением специальных упражнений из видов спорта могут использовать в тренировочном процессе и другие спортивные секции университета, например, по игровым видам спорта.

*Список использованных источников*

- [1] Смирнов А.А., Калинина И.Ф. Мониторинг физической подготовленности студентов с применением технологий дистанционного обучения // Современное педагогическое образование. – 2021. – №. 4. – С. 19-23.
- [2] Трибунский И.А., Кузьмина О.И. Зависимость динамики физической подготовленности студентов технического вуза от внедрения новых (дистанционных) форматов их обучения // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 175-179.
- [3] Кузьмина О.И., Ашимов С.С., Сидоренко А.В. Влияние дистанционного обучения на уровень физической подготовленности студентов технического вуза // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 7 (197). – С. 183-186.
- [4] Калашников Н.П., Кузьмина О.И. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студентов технического вуза // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2021. – Т. 11. – №. 3. – С. 183-189.
- [5] Сыздыкова С.Ж. и др. Формирование здорового образа жизни студентов средствами физической культуры // Валеология: Здоровье, Болезнь, Выздоровление. – 2022. – №. 4. – С. 319-322.
- [6] Ковтун Р.И. Роль чирлидинга в профориентационной работе с обучающимися // Профнавигация молодежи: Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. 2021. – С.102-106.
- [7] Barsukova T. Zhanna Antipova Cheerleading as a means of physical education and health preservation of students of higher education institutions // Humanities science current issues: Interuniversity collection of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University Young Scientists Research Papers. – Drohobych: Publishing House „Helvetica”, 2021. – Issue 36. Volume 1. – С. 188-194.
- [8] Калинина И.Н., Горохова Я.И. Физическое здоровье студенток вуза в процессе занятий черлидингом // Символ науки. – 2020. – №. 1. – С.77-81.
- [9] Плешакова Е., Шапар К., Ковальчук Н. Черлидинг как основа здорового образа жизни студенческой молодежи // Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 1 (95) 2018.– С. 54-57.
- [10] Сидорова В.А. Популяризация чир-спорта среди студентов высших учебных заведений // Актуальные вопросы инновационного развития Арктического. – 2021. – С. 403-405.
- [11] Ерохов Д.С. Чир спорт и черлидинг: перспективы развития // Актуальные проблемы педагогики и психологии Т.2, No1. 2020 – С.13-20
- [12] URL: <https://www.zakon.kz/4666299-kak-trenirujutsja-cherlidery.html> Дата обращения: 02.05.2022.
- [13] URL: <https://voxpopuli.kz/podcheerkni-cto-ty-lider-12211/> Дата обращения: 02.05.2022.
- [14] Заплата О.А., Брюхачев А.Н., Мамаев Е.А. Проблемы и специфика спортивной подготовки лыжников в непрофильных вузах // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – №. 1. – С. 62-66.
- [15] Новикова Т.А., Крайник В.Л. Развитие аэробной выносливости лыжников аграрного вуза в недельном микроцикле // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2021. – С. 399-403.
- [16] Болдов А.С. и др. Физическая подготовленность студентов психологического вуза по результатам лыжных гонок // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №. 2. – С. 19-21.

- [17] Сорокина О.Г., Самсонова А.Н. Лыжная подготовка в вузе: проблемы и перспективы развития // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии. – 2018. – С. 340-342.
- [18] Куликова Т.А., Ирхина Е.Н., Парфенов М.В. Физическая подготовка студентов в спортивных секциях вуза по бадминтону // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сб. науч. статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: «Научная книга», 2018. – С. 241-246.
- [19] Непомнящих Т.А., Горская И.Ю., Харитонов Л.Г. Содержание поэтапной подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 10 (164). – С.241-247.
- [20] Горбань И.Г. и др. Особенности физической подготовки студентов-волейболистов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – №. 1 (224). – С. 14-20.
- [21] Боднар А.С., Лаценов Р.А., Новиков Н.А. Разработка программы лыжной подготовки студентов вуза на уроках физической культуры // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – №. 35. – С. 1002-1007.
- [22] Канапина Р.Б., Собянин Ф.И., Аванесов В.С., Леонтьев А.С., Гасюк Д.С., Покотилова А.А. Применение игрового метода на занятиях со студентами вуза по лыжной подготовке // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – №. 6-1. – С. 153-159.
- [23] Ражникова, Т.Н. Лыжная подготовка как способ формирования здорового образа жизни студентов вузов // Научные открытия 2017: Материалы XXII Международной научно-практической конференции. – Москва: «Олимп», - 2017. – С. 557-560.
- [24] Ноний С.О., Лубышев Е.А. Общая физическая подготовленность студентов вуза на занятиях баскетболом // Trends in science and practice of today. – 2021. – С. 297-304.
- [25] Пятикопов С.М., Ковалева С.А., Кравченко Н.Н. Совершенствование методики повышения уровня физической подготовленности волейболистов 17-18 лет в вузе // KANT. – 2022. – №. 1 (42). – С. 298-303.
- [26] Гаджиагаев С.М., Абакаров А.М., Мансуров Т.М. Применение метода круговой тренировки в целях повышения физической подготовки борцов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2019. – Т. 13. – №. 1. – С. 20-24.
- [27] Попов А.С. Особенности планирования спортивной тренировки бейсболистов в непрофильном вузе // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань. - 2021. – С. 819-822.
- [28] Ткаченко Н.М. Использование средств кроссфита в процессе специальной физической подготовки игроков женской студенческой волейбольной команды // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – №. 2. – С. 26-34.
- [29] Степанов Р.А., Попёнова А.А., Антонова В.В. Физическая подготовка студентов вуза, занимающихся в секции по легкой атлетике, методом кроссфит // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. – 2021. – С. 213-215.
- [30] Кириченко А.Н., Токмакова С.В. Повышение уровня общей физической подготовки студентов-баскетболистов с помощью средств кроссфита // Актуальные проблемы физической культуры и спорта, тенденции развития в современных условиях. – 2021. – С. 132-136.

#### References

- [1] Smirnov A.A., Kalinina I.F. Monitoring fizicheskoy podgotovlennosti studentov s primeneniem tekhnologij distancionnogo obucheniya // Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie. – 2021. – №. 4. – S. 19-23.
- [2] Tribunskij I.A., Kuz'mina O.I. Zavisimost' dinamiki fizicheskoy podgotovlennosti studentov tekhnicheskogo vuza ot vnedreniya novyh (distancionnyh) formatov ih obucheniya // Molodezhnyj vestnik IrGTU. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – S. 175-179.
- [3] Kuz'mina O.I., Ashimov S.S., Sidorenko A.V. Vliyanie distancionnogo obucheniya na uroven' fizicheskoy podgotovlennosti studentov tekhnicheskogo vuza // Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. – 2021. – №. 7 (197). – S. 183-186.

[4] Kalashnikov N.P., Kuz'mina O.I. Vliyanie distancionnogo obucheniya na sostoyanie zdorov'ya studentov tekhnicheskogo vuza // Molodezhnyj vestnik IrGTU. – 2021. – T. 11. – №. 3. – S. 183-189.

[5] Syzdykova S.ZH. i dr. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov sredstvami fizicheskoy kul'tury // Valeologiya: Zdorov'e, Bolezn', Vyzdorovlenie. – 2022. – №. 4. – S. 319-322.

[6] Kovtun R.I. Rol' chirlidinga v proforientacionnoj rabote s obuchayushchimisya // Profnavigaciya molodezhi: Sbornik materialov IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. 2021. – S.102-106.

[7] Barsukova T. Zhanna Antipova Cheerleading as a means of physical education and health preservation of students of higher education institutions // Humanities science current issues: Interuniversity collection of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University Young Scientists Research Papers. – Drohobych: Publishing House „Helvetica”, 2021. – Issue 36. Volume 1. – S. 188-194.

[8] Kalinina I.N., Gorohova YA.I. Fizicheskoe zdorov'e studentok vuza v processe zanyatij chirlidingom // Simvol nauki. – 2020. – №. 1. – S.77-81.

[9] Pleshakova E., SHapar K., Koval'chuk N. Chirliding kak osnova zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi // Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Vipusk 1 (95) 2018.– S. 54-57.

[10] Sidorova V.A. Populyarizaciya chir-sporta sredi studentov vysshih uchebnyh zavedenij // Aktual'nye voprosy innovacionnogo razvitiya Arkticheskogo. – 2021. – S. 403-405.

[11] Erohov D.S. Chir sport i chirliding: perspektivy razvitiya // Aktual'nye problemy pedagogiki i psihologii T.2, No1. 2020 – S.13-20

[12] URL: <https://www.zakon.kz/4666299-kak-trenirujutsja-chirlidery.html> Date of application: 02.05.2022.

[13] URL: <https://voxpopuli.kz/podcheerkni-cto-ty-lider-12211/> Date of application: 02.05.2022.

[14] Zaplatina O.A., Bryuhachev A.N., Mamaev E.A. Problemy i specifika sportivnoj podgotovki lyzhnikov v neprofil'nyh vuzah // Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki. – 2021. – №. 1. – S. 62-66.

[15] Novikova T.A., Krajnik V.L. Razvitie aerobnoj vynoslivosti lyzhnikov agrarnogo vuza v nedel'nom mikrocikle // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. – 2021. – S. 399-403.

[16] Boldov A.S. i dr. Fizicheskaya podgotovlennost' studentov psihologicheskogo vuza po rezul'tatam lyzhnyh gonok // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2018. – №. 2. – S. 19-21.

[17] Sorokina O.G., Samsonova A.N. Lyzhnaya podgotovka v vuze: problemy i perspektivy razvitiya // Pedagogicheskoe masterstvo i sovremennye pedagogicheskie tekhnologii. – 2018. – S. 340-342.

[18] Kulikova T.A., Irhina E.N., Parfenov M.V. Fizicheskaya podgotovka studentov v sportivnyh sekcijah vuza po badmintonu // Mediko-biologicheskie i pedagogicheskie osnovy adaptacii, sportivnoj deyatel'nosti i zdorovogo obraza zhizni: Sb. nauch. statej VII Vserossijskoj zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – Voronezh: “Nauchnaya kniga”, 2018. – S. 241-246.

[19] Nepomnyashchih T.A., Gorskaya I.YU., Haritonova L.G. Soderzhanie poetapnoj podgotovki legkoatletov-novichkov, zanimayushchihsya v studencheskoj sekcii sprinterskogo bega // Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. – 2018. – №. 10 (164). – S.241-247.

[20] Gorban' I.G. i dr. Osobennosti fizicheskoy podgotovki studentov-volejbolistov // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2020. – №. 1 (224). – S. 14-20.

[21] Bodnar' A.S., Lacenov R.A., Novikov N.A. Razrabotka programmy lyzhnoj podgotovki studentov vuza na urokah fizicheskoy kul'tury // Innovacii. Nauka. Obrazovanie. – 2021. – №. 35. – S. 1002-1007.

[22] Kanapina R.B., Sobyenin F.I., Avanesov V.S., Leont'ev A.S., Gasyuk D.S., Pokotilova A.A. Primenenie igrovogo metoda na zanyatiyah so studentami vuza po lyzhnoj podgotovke // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. – 2021. – №. 6-1. – S. 153-159.

[23] Razhnikova, T.N. Lyzhnaya podgotovka kak sposob formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov vuzov // Nauchnye otkrytiya 2017: Materialy XXII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Moskva: “Olimp”, - 2017. – S. 557-560.

[24] Nonij S.O., Lubyshev E.A. Obshchaya fizicheskaya podgotovlennost' studentov vuza na zanyatiyah basketbolom // Trends in science and practice of today. – 2021. – S. 297-304.

[25] Pyatikopov S.M., Kovaleva S.A., Kravchenko N.N. Sovrshenstvovanie metodiki povysheniya urovnya fizicheskoy podgotovlennosti volejbolistov 17-18 let v vuze //KANT. – 2022. – №. 1 (42). – S. 298-303.

[26] Gadzhiagaev S.M., Abakarov A.M., Mansurov T.M. Primenenie metoda krugovoy trenirovki v celyah povysheniya fizicheskoy podgotovki borcov //Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psihologo-pedagogicheskie nauki. – 2019. – T. 13. – №. 1. – S. 20-24.

[27] Popov A.S. Osobennosti planirovaniya sportivnoy trenirovki bejsbolistov v neprofil'nom vuze // Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – Kazan'. – 2021. – S. 819-822.

[28] Tkachenko N.M. Ispol'zovanie sredstv krossfita v processe special'noj fizicheskoy podgotovki igrokov zhenskoy studencheskoy volejbol'noj komandy //Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2020. – №. 2. – S. 26-34.

[29] Stepanov R.A., Popyonova A.A., Antonova V.V. Fizicheskaya podgotovka studentov vuza, zanimayushchihsya v sekcii po legkoj atletike, metodom krossfit //Pedagogika, psihologiya, obshchestvo: ot teorii k praktike. – 2021. – S. 213-215.

[30] Kirichenko A.N., Tokmakova S.V. Povyszenie urovnya obshchej fizicheskoy podgotovki studentov-basketbolistov s pomoshch'yu sredstv krossfita // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta, tendencii razvitiya v sovremennykh usloviyah. – 2021. – S. 132-136.

#### **Дене шынықтыруды арттыруға арналған функционалдық тренинг медициналық жоғары оқу орнының студент-спортшыларын даярлау**

***М.М. Бобырева<sup>1\*</sup>, Е.В. Дёма<sup>1</sup>, Б.Д. Колдасбаева<sup>1</sup>, З.А.Хакимова<sup>2</sup>, С.А. Естлеуов<sup>1</sup>***

<sup>1</sup>*Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті (Ақтөбе, Қазақстан),*

<sup>2</sup>*Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті (Ақтөбе, Қазақстан)*

#### *Аңдатпа*

Медициналық ЖОО-на оқуға түсетін білім алушылар дене дайындығының төмен деңгейін көрсетті. Қазіргі жағдайда жас білім алушылардың дене дайындығының жеткіліксіздігіне Covid 19 пандемиясы да шектеу келтірді. ЖОО-на түскен жастардың дене дайындығы деңгейінің төмендігінен спорттық клубтарының көрсеткіштері айтарлықтай төмендеді. Әрине бұл әртүрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу мүмкіндігінің шектелуіне өз әсерін берді, жүлделі орындарды айтпағанда. Шаңғы спорты және черлидинг бойынша спорт секцияларының жаттықтырушылары функционалдық тренинг құралдары арқылы өз командалары мүшелерінің дене даярлығын арттырудың және жалпы дене даярлығының үлесін жаттығу процесінің жалпы көлемінің 10-20% - дан 50-60% - ға дейін арттырудың тиімді әдісін табуға шешім қабылдады. Бұл зерттеу білім алушылардың дене дайындығын жетілдіруге бағытталған кешенді жаттығулардың оң нәтиже көрсеткендігін анықтады.

*Түйін сөздер:* студенттер; дене шынықтыру; шаңғы спорты; черлидинг; спорт секциясы

#### **Functional training to improve physical fitness the preparedness of student-athletes of a medical university**

***M. Bobyрева<sup>1\*</sup>, E. Djoma<sup>1</sup>, B. Koldasbaeva<sup>1</sup>, Z. Khakimova<sup>2</sup>, S. Estleuov<sup>1</sup>***

<sup>1</sup>*West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University (Aktobe, Kazakhstan),*

<sup>2</sup>*K.Zhubanov, Aktobe Regional University (Aktobe, Kazakhstan)*

#### *Abstract*

Young people entering medical university show a low level of physical fitness. In modern conditions, the physical fitness of young people has also been influenced by the COVID-19 pandemic with a huge number of restrictions. Sports clubs have suffered, the effectiveness of which has significantly decreased due to insufficient physical fitness of young people entering the university. This naturally affects the possibility of participating

in competitions of various levels, not to mention getting into the prize-winners. The coaches of the skiing and cheerleading sports sections decided to find an effective way to increase the physical fitness of their team members by means of functional training and increase the share of total physical fitness from 10-20% to 50-60% of the total volume of the training process. The conducted research revealed that the applied sets of exercises aimed at the development and improvement of the physical qualities of female students have a positive effect.

*Keywords:* female students; physical fitness; skiing; cheerleading; sports section

Поступила в редакцию 15.08.2022

МРНТИ 14.35.07

DOI 10.51889/5122.2022.53.40.014

Р.Ф.ШАЙХЕЛИСЛАМОВ<sup>1</sup>, И.И.ХАЛИТОВА<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Казанский (Приволжский) Федеральный университет  
г.Казань, Россия (Татарстан)

<sup>1</sup>sh.rais24@gmail.com; <sup>1\*</sup>Ildana.khalitova@abaiuniversity.edu.kz

## ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ ГРАМОТНОСТИ УЧАЩИХСЯ

### Аннотация

В статье анализируются материалы Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), связанные с программой международной оценки достижений 15-летних учащихся (PISA). Цель анализа – определение навыков читательской грамотности, которые необходимо формировать у школьников. Рассуждение в статье начинается с анализа самого определения читательской грамотности, где уже дается некоторый перечень навыков и способностей. Дальнейшее изучение документации и исследований в рассматриваемой области показало, что перечень навыков неоднозначен. Таким образом, авторами статьи была осуществлена попытка внести возможную ясность, так как навыки – результат обучения. Следовательно, четкое представление о навыках, которые необходимо формировать на занятиях в школе, последовательно развивать их в последующих классах.

В статье авторы придерживаются позиции, что ценность навыков читательской грамотности, в первую очередь, определяется их жизненной необходимостью, связанной с потребностью уже повзрослевших 15-летних подростков вступать в экономические и социальные отношения. Во-вторых, результаты исследования PISA позволяют странам-участникам осуществлять реформы, направленные на повышение качества системы образования. В-третьих, результаты PISA непосредственно связаны с рейтингом конкурентоспособности стран ОЭСР, в котором также принимают и страны-участницы, не входящие в состав ОЭСР.

Предлагаемая статья является частью проекта, связанного с исследованием навыков, необходимых педагогам для того, чтобы быть эффективными в подготовке детей к жизни, формировании их функциональной грамотности. Материал статьи, таким образом, может представлять интерес для ученых-исследователей вопросов функциональной грамотности, учителей школ и преподавателей педагогических вузов.

*Ключевые слова:* навыки, читательская грамотность, уровни читательской грамотности, ОЭСР, PISA.

**Введение.** Пандемия, вызванная COVID-19, проявила признаки так называемого BANI-мира: хрупкость, тревожность, неоднозначность, непостижимость. Следовательно, современной молодежи необходимы навыки, позволяющие жить, причем жить качественно, в условиях нестабильного мира. Читательская грамотность входит в со-