

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«ҒҮЛЫМ ЖАҢЕ БІЛІМ - 2025»
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«ҒҮЛЫМ ЖАҢЕ БІЛІМ - 2025»**

**PROCEEDINGS
of the XX International Scientific Conference
for students and young scholars
«ҒҮЛЫМ ЖАҢЕ БІЛІМ - 2025»**

**2025
Астана**

УДК 001(06)
ББК 72я631
F96

**«ǴYLYM JÁNE BILIM – 2025» студенттер мен жас ғалымдардың
XX Халықаралық ғылыми конференциясы = XX Международная
научная конференция студентов и молодых ученых «ǴYLYM JÁNE
BILIM – 2025» = The XX International Scientific Conference for
students and young scholars «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2025». – Астана:
– 3813 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.**

ISBN 978-601-08-5373-7

**Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас
ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті
мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.**

**The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young
researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities. В сборник
вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по
актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.**

УДК 001(06)
ББК 72я431
F96

ISBN 978-601-08-5373-7

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2025

1836.	Мухтар А.З.	Тұрақты логистиканың болашағы: жасыл технологиялар мен инновациялар	7802
1837.	Өміржан Д.С.	Международный транспортный коридор «Север-Юг»: перспективы и вызовы	7807
1838.	Пулатов М.М., Пулатова М.Ж.	Способы усиления пропускной и провозной способности железнодорожного участка Ангрэн – Пап	7812
1839.	Смагулова А.Е.	Преимущества и вызовы применения технологии Блокчейн в логистике	7815
1840.	Серикова Д.Б.	Көлік-логистика саласындағы цифрлық экожүйелерді қалыптастыру және дамыту. (Қазақстандық логистикалық кәсіпорындар мысалында)	7820
1841.	Солод А.И.	Повышение безопасности движения на основе применения кольцевых пересечений	7826
1842.	Темирханұлы Т.	Повышение качества транспортного обслуживания пассажиров	7829
1843.	Тохиров О.З., Рустамжонов Б.Э.	Определение количества приемо-отправочных путей железнодорожной грузовой станции «К» в условиях увеличения объемов перевозок	7833
1844.	Шаймардан Д.Т.	Қойма логистикасындағы заманауи ақпараттық технологиялар	7836
1845.	Шүрекен Д.А., Алтаев Н.С.	Цифрлық трансформация жағдайында логистикалық процестерді оңтайландыру	7839

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 13 ОБРАЗОВАНИЕ

ПОДСЕКЦИЯ 13.1 ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКАХ

1846.	Abdushukurova Zh. F., Aripbek S. B.	Is multilingualism making us more emotionally intelligent? A cognitive science perspective	7844
1847.	Akhan A., Berdibay D.	Six levels of thinking: applying bloom's taxonomy in education	7846
1848.	Akim A.	Digital tools in language learning:	7848

		advancing lexical-grammatical skills of secondary school students	
1849.	Ermekova R., Amzina K., Adambay Sh.	Methods of using icts in teaching english language in kazakhstan	7852
1850.	Baltabai S.K.	Top online platforms for improving listening skills in foreign language teaching	7856
1851.	Imangaliyeva M.	Analyzing the impact of open educational resources on academic achievement	7862
1852.	Kaldybay M.	Self - study in learning foreign language	7866
1853.	Konakbayeva A.B.	From conventional to multimodal reading: new approaches in teaching english	7869
1854.	Ryskulbek A. Kh., Kaliyeva A. A.	Modern innovations in teaching foreign languages	7873
1855.	Shander D.	The english language acquisition: Why are you still unable to speak it?	7878
1856.	Tangatar A.	The role of graphic organisers in teaching writing skills	7882
1857.	Yerbulatova Zh. M.	Modern innovations in teaching foreign languages	7886
1858.	Zhangabek A. O.	Digital storytelling in efl: enhancing writing and reading skills	7889
1859.	Абай Е. С.	Ағылшын тілі сабақтарында қолданылатын пікірталас әдісі туралы	7896
1860.	Акимбекова К.Ж.	Феномен фальшивой дружбы в рассказе оскара уайльда «преданный друг»	7898
1861.	Донбаева А. А.	Использование аутентичных текстовых материалов при обучении чтению в целях повышения мотивации к изучению иностранного языка	7903

1862.	Дүйсенғали Б. Ж., Ақылбаева Ж. Қ.	«Shadowing» (көлеңкелі қайталау) әдісінің білім беру құралы ретінде оқушылардың тыңдау және сөйлеу дағдыларын дамытуға әсері	7907
1863.	Жаңабай Д. А.	Оқушылардың сөйлеу дағдыларын дамыту үшін көркем әдебиетті пайдалану	7910
1864.	Кайратова А. К.	Современные технологии в обучении иностранным языкам: инновации и перспективы	7912
1865.	Кульжин Қ. Н.	Повышение мотивации и учебной активности обучающихся через нейросетевые технологии в веб-приложениях	7915
1866.	Ма мырова Ф. Н.	Инновационные технологии в реализации когнитивно-лингвокультурологического подхода к обучению иностранным языкам в вузе	7919
1867.	Нәрібек Б. С.	Мектептегі ағылшын тілін оқыту үдерісіне мобильді құрылғыларды кіріктіру	7924

ПОДСЕКЦИЯ 13.2 КОНСОЛИДАЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ В ГЛОБАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

1868.	Amirbekov M. M., Makhambetova Zh. T.	The problem of bullying among adolescents in the republic of kazakhstan	7926
1869.	Bektay N.S.	Review on the effectiveness of digital teaching tools in the school education process	7929
1870.	Kaliyeva A. A., Ryskulbek A. Kh.	Enhancing students' motivation and engagement through inquiry-based learning	7931
1871.	Tazhibay A. M.	Influence of professional guidance for the effective career choice	7937
1872.	Аубакирова С. Т.	Тілдік білім – құндылық бағдар қалыптастырудың маңызды құралы	7942
1873.	Амангелди Д.	Балалардың даму қабілеттіліктеріне деген кеңістікті қалыптастырудағы	7947

		шахмат ойынының маңызы	
1874.	Әшір А. С.	Аз қамтылған отбасындағы балаларды мектеп ортасына әлеуметтендіру	7950
1875.	Әшір А. Т.	Ерекше білім беру қажеттіліктері бар бастауыш сынып оқушыларын психологиялық қолдау	7953
1876.	Байтуған Г.	Мектеп жасына дейінгі балалардың сөйлеу тілін дамытуда цифрлық технологияларды пайдалану	7956
1877.	Гайсин А. И.	Сущность понятия «эмоциональное неблагополучие студентов»	7959
1878.	Горбунова К. В.	О психологической природе ценностных представлений как регуляторов поведения личности	7962
1879.	Дарбаева Г. Қ.	Цифрлық дәуірде педагог-психологтардағы кәсіби Стресс мәселелері	7966
1880.	Даулетқызы А.	Режиссерлік ойын арқылы баланың байланыстырып сөйлеуін дамыту	7969
1881.	Джаппарова Л.А.	Университет жағдайында шетел студенттерін әлеуметтік-педагогикалық қолдауды ұйымдастыру	7973
1882.	Дихан А. Б.	Жаңа форматтағы педагогиканың даму үрдісі мен мәселелері	7976
1883.	Ерқасым Н. Т.	Аз қамтылған отбасы балаларын әлеуметтік бейімдеудің педагогикалық шарттары	7980
1884.	Ермекова С. А.	Метанавық целеполагания: возможности развития через систему профессиональной ориентации	7984
1885.	Жапекова М. Н.	Жасөспірім оқушылардың әлеуметтік ортадағы қарым-қатынасына эмоционалды интеллекттің ықпалы	7988
1886.	Жумабай Ә. К.	Жеткіншектердің бос уақытын ұйымдастыру мәселелері	7993
1887.	Жумабекова Ф.	Синдром самозванца среди зуммеров: влияние цифровых технологий и социально-культурных факторов	7998
1888.	Задаев О. Т.	Болашақ әлеуметтік педагогтердің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру: теориялық және	8001

		практикалық аспектілер	
1889.	Исмаил Н.	Балалар үйіндегі жеткіншектерді еңбекке баулуды әлеуметтік-педагогикалық қолдаудың жүйесі	8003
1890.	Кабдуалиева А. Ж.	Корпоративная культура как инструмент повышения эффективности деятельности образовательной организации	8006
1891.	Кошенова М. М.	Ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынастың заманауи көрінісі	8011
1892.	Кудайбергенова А. Т.	Жасөспірімдердің оқу мотивациясын қалыптастыру мүмкіндіктері	8015
1893.	Кулдашева Н.У.	Студенттердің психологиялық денсаулығын зерттеу ерекшеліктері	8017
1894.	Кулдашева Н.У. Ырымбаева Н. А.	Болашақ педагогтардың цифрлық мәдениетін дамыту жолдары	8020
1895.	Кульмагамбетова Г. С.	Процесс ознакомления с предметным миром как инструмент развития словарного запаса у детей младшего дошкольного возраста	8023
1896.	Куршева А. В.	К проблеме влияния родительского стиля воспитания на развитие самооценки у детей	8028
1897.	Кусаинова Т. К.	Библиотерапия арқылы жеткіншектердің құндылық қатынастарын қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық негіздері	8032
1898.	Қабдулуахит М. Б.	Мектеп жасына дейінгі балалардың сөйлеу дағдарымын бағалау	8035
1899.	Лукашкина А. Т.	О некоторых психологических проблемах детской одаренности	8039
1900.	Моминова Г. М.	Творческий потенциал школьников как фактор успешной академической социализации	8043
1901.	Мұратқызы А., Байтана Ә. Е.	Театр педагогикасы тарихының оқушылардың бос уақытын ұйымдастыруда қолданылуы	8046
1902.	Мұратова Д. Т.	Арт-терапия әдістерімен жасөспірімдердің өзіндік қарым-	8051

		қатынасын оңтайландыру	
1903.	Нуриева Д. Р.	Цифровая трансформация педагогики: роль информационных технологий в повышении квалификации преподавателей	8055
1904.	Сабыржан А. Б.	Эмиль реджио педагогикасы негізінде балалардың байланыстырып сөйлеуін қалыптастырудың мүмкіндіктері (ересек топ)	8059
1905.	Сарқыт Е. М.	Ж.Аймауытовтың қазақ тілін оқыту әдістемесі: жаңартылған білім беру мазмұны және әлемдік әдістемелік ұстанымдармен сабақтастық	8062
1906.	Соколова К. И.	Исследование трудностей обучения студентов с СДВГ	8065
1907.	Спандияр П. Ж.	Инновациялық мектептер жағдайында жеткіншектердің мамандық таңдау мотивациясын қалыптастыру	8069
1908.	Сұлтанова А. Н.	Жобалық оқыту әдісі оқушылардың мотивациясын арттыру құралы ретінде	8072
1909.	Тайгарина А. Э.	Психикалық дамуы тежелуі бар бастауыш сынып оқушыларының инклюзивті ортаға бейімделу ерекшеліктері	8076
1910.	Тұрлыбаева Ж. С.	Шетелдік оқушыларды қазақстанның білім беру жағдайына бейімдеудің ерекшеліктері	8079
1911.	Туранова А. А.	Бейімдік дене шынықтыру арқылы аутизм синдромы бар балаларды әлеуметтік ортаға бейімдеу	8082
1912.	Хайруллина Д. Е.	Мектептегі кәсіби бағдар беру жұмысы негізінде жасөспірімдердің саналы кәсіп таңдауын жетілдіру	8085
1913.	Чикова И. В.	О некоторых аспектах развития субъектности студента вуза: реалии и перспективы	8094
1914.	Шарапатова Р. Ж.	Бесінші сынып оқушыларын негізгі мектепке бейімдеу	8097

**ПОДСЕКЦИЯ 13.3 АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

1915.	Аблаева Н. М., Волчихин А.А.	Проблемы физического развития в современном мире у подростков.	8101
1916.	Актаева А.Г., Мысан В.В.	Использование современных технологий (виртуальная реальность (vr) и цифровые тренажеры) в обучении и подготовке спортсменов и учащихся в возрасте 16-21 года.	8104
1917.	Алдабергенова Ж.Б.	Күш төзімділікті дамыту маңызы.	8106
1918.	Амантаева А.Б.	Биологические ритмы стрелков: влияние режима дня на точность.	8107
1919.	Асылханова Л.Д.	Құзыреттілік тәсілін қолдану арқылы 8 сынып оқушыларының ағылшын тіліндегі биология бойынша білім сапасын арттыру.	8112
1920.	Әшірбай Б.Қ.	Қазақстан республикасындағы есірткілікті үгіттеу: журналистикалық зерттеу.	8115
1921.	Әшірбай Б.Қ.	Қазақстандағы есірткіге тәуелділіктің қазіргі бейнесі және жастардың пікірі.	8118
1922.	Бусурман Д. Қ.	Оптимизация тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции для школьников.	8124
1923.	Бейсекеева А.	Особенности подготовки дзюдоистов к соревнованиям различного уровня.....	8127
1924.	Бактыбай Н.К.	Жас боксшылардың дене қасиеттерін жетілдіру әдістері.	8128
1925.	Бақытжан Н.	Қазақтың ұлттық ойындары арқылы ойлау қабілеттері дамыту.	8133
1926.	Бойцова З.	Влияние психологической подготовки на результаты спортсменов в стендовой стрельбе.	8136
1927.	Болатов Б.Б.	Бокспен айналысатын 10-12жастағы балалардың физикалық қасиеттерін дамыту әдістемесі.	8138
1928.	Гончарук А.А.	Современные тенденции предмета физическая культура в общеобразовательной школе.	8140
1929.	Гуралевич Н.	Роль капитана в организации командной игры в волейболе.	8142
1930.	Даулет Д. Қ.	Психологическая подготовка дзюдоистов на соревнованиях.	8144
1931.	Дәуренбек А.	Дене шынықтырудың адамның ақыл-ой қызметіне әсері.	8146

1932.	Достов И. Б.	Бес асық қазақ халқының ойыны және оның қазіргі қоғамдағы маңызы туралы.	8150
1933.	Дауменов А.Б., Хамзин С.О.	История развития бокса как спортивной дисциплины.	8153
1934.	Елшибек Б.Ч., Ем Н.С.	Влияние занятий физической культурой на развитие когнитивных функций у детей младшего школьного возраста (7-10 лет).	8155
1935.	Ержанқызы А.	Волейбол арқылы 11-12 жас аралығындағы жасөспірімдердің физикалық қасиеттері мен дене дамуын арттыру.	8158
1936.	Есіркеп Қ. Ж.	Бастауыш сыныпта ойыны арқылы балалардың логикалық ойлауын дамыту.	8160
1937.	Еспембетова Г.	Дене шынықтыру құралдарын қолданудың педагогикалық технологиялары көмегімен жас еркін күрескерлердің дене қасиеттерін дамыту.	8164
1938.	Жемпеисова Ә.	Дене тәрбиесі барысында үйрету және дамыту негіздері.	8165
1939.	Жолдубаев А.А., Кожегалденов А.Г.	Роль бокса в физическом развитии подростков: влияние на здоровье, мотивацию и социальную адаптацию.	8169
1940.	Жулсаитова Г.Е.	Жаһандану жағдайында қазақтың ұлттық сәндік қолданбалы өнерінің рөлі.	8171
1941.	Закутняя С. Н.	Этические аспекты организации и проведения сурдлимпийских игр: взгляд тренеров и спортсменов.	8174
1942.	Иванова Д.	Влияние волейбола на физическое и психологическое развитие подростков.	8180
1943.	Изтаев Н.А.	Кибер алаяқтыққа қарсы тұрудағы құқықтық зерттеу: заманауи тенденциялар және әлемдік тәжірибелер.	8183
1944.	Иргетаева Т.М.	Жасөспірімдер волейболы: болашақ чемпиондарды тәрбиелеуді жетілдіру.	8187
1945.	Ильясов Ә. Е.	Жоо - дағы дене шынықтырудағы денсаулық сақтау технологиясы.	8190
1946.	Косенкова М.И.	Изменения в организме юношей и девушек в возрасте 18-23 года под влиянием силовых тренировок с отягощением.	8192
1947.	Какен А.Д.	14-15 жас аралығындағы баскетболшылардың жылдамдық-	8195

		күш қабілеттерін дамыту әдістемесі.	
1948.	Какимжан Н.	Дене тәрбиесінің жаңа технология арқылы баланы оқыта отырып, өз бетінше шешім қабылдауға дағдыландыру.	8197
1949.	Күнтуған Ж.М.	Қазақстандағы ауа ластануы мен басқа да экологиялық аспектілеріне қатысты жаңа мемлекеттік құжаттарын талдау.	8201
1950.	Құрманова Ж. Қ.	Гендерные особенности судейства в волейболе: сравнительный анализ эффективности мужчин и женщин в роли арбитров.	8204
1951.	Касымова М.А.	Влияние карате на показатели выносливости у спортсменов 15–17 лет.	8208
1952.	Косенкова М.И.	Изменения в организме юношей и девушек в возрасте 18-23 года под влиянием силовых тренировок с отягощением.	8211
1953.	Лазарь Д. Д., Сериков Т.Р.	Формирование командной работы, через спортивные игры.	8214
1954.	Мамырхан Н.	Баскетбол секциясында шұғылданатын 12-13 жас жасөспірімдердің дене дайындығы мен функционалдық жағдайын дамыту әдістемесі.	8216
1955.	Мухтарова А.	Дене шынықтыру физиологиялық және биохимиялық негіздері.	8218
1956.	Mukhanova К.В.	The impact of sports on society.	8222
1957.	Нүсіпақын А.	Болашақ дене шынықтыру мұғалімінің әдістемелік белсенділігін арттыру жолдары.	8224
1958.	Нугманова Г. М.	Ұлттық ойындардың оқушыларға үйрете отырып, бала бойындағы негізгі қасиеттерінің дамыту ерекшелігі.	8227
1959.	Оразғалиев А., Маратов Ч.	Футбол и образование: совмещение спорта и учёбы.	8232
1960.	Нурмагамбетова К. К.	Спортивная акробатика и олимпийское движение: барьеры и перспективы включения.	8234
1961.	Петренко Д.	Особенности тренировочного процесса спортсменов по академической гребле.	8236
1962.	Подсухина Е.Е.	Особенности психологической подготовки связующего игрока в профессиональном волейболе.	8238
1963.	Рахимова Ж.	Реабилитация травм в волейболе.	8243
1964.	Ракишев Ж.С.	Көшбасшылық – жастардың жеке тұлғалық дамуының негізі.	8245

1965.	Рахимова Ж.	Профилактика и реабилитация в волейболе.	8247
1966.	Серікбай А.	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушылардың ағзасына тигізетін әсері.	8250
1967.	Серікова З.Қ.	Джиу-джитсуда (файтинг) техникалық-тактикалық іс-қимылдардың оқу процесін құру ерекшеліктері.	8254
1968.	Серикбаев Б.Т.	Дене шынықтыру мен спортты дамытудың өзекті мәселелері, үрдістері мен перспективалары.	8257
1969.	Сирлибаев М.К.	Білім берудегі гендерлік көзқарас мәселелері бойынша дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігін дамыту.	8259
1970.	Сұлтанов Б.Е.	Влияние сотрудничества с тренером на карьеру и достижение спортсмена.	8264
1971.	Сұңғатолла М.	Профилактика травм у юных баскетболистов: анализ наиболее частных повреждений и методы их предотвращения.	8266
1972.	Темірғали Т.А., Басшибаев А.А.	Травмы в греко-римской борьбе: причины и профилактика.	8269
1973.	Тасқын А.	Студент жастардың дене тәрбиесімен үнемі айналысулары салауатты өмір салтын қалыптастыру негізі.	8271
1974.	Темиргалиева С.Е.	Современные вызовы и перспективы развития системы образования и воспитания в республике казахстан.	8275
1975.	Тлемисова К.К.	Психология победителя: что отличает чемпионов в волейболе.	8278
1976.	Toleukhanova А.А.	Factors contributing to the termination of athletic careers among sports major students.	8282
1977.	Төрегелді А.	Дайындықтың бастапқы кезеңінде 9-10 жас каратэшілерге спорттық қозғалыстарды үйретудің техникасы мен әдістемесі.	8284
1978.	Тюлюбаев Д.	Психологическая подготовка спортсменов в тхэквондо: методы повышения устойчивости к стрессу на соревнованиях.	8286
1979.	Тюлюбаев Д., Кагенов А.	Физическое развитие детей 4–5 классов с использованием цифровых технологий в подвижных играх.	8288
1980.	Тюлюбаев Д.Б., Кагенов А.Р.	Психологическая подготовка спортсменов в тхэквондо: методы	8289

		повышения устойчивости к стрессу на соревнованиях.	
1981.	Тлеуберген А.Ж., Айтореева М.А.	Дене шынықтыру мен спорттың тұлға дамуына ықпалы.	8292
1982.	Умирова Д. Р.	Развитие двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста с помощью физкультурных праздников.	8294
1983.	Ушенина Е.С.	Оздоровительные физические упражнения при внутренних факторах риска у учащихся 9 классов.	8296
1984.	Ушенина Е.С.	Методы оценки психологического состояния спортсменов по пауэрлифтингу и их эффективность.	8302
1985.	Фарит Ж.	Әйелдердің еркін күресіндегі психологиялық қолдау мен қамтамасыз ету ерекшеліктері туралы.	8306
1986.	Хватюк Д.	Травмы в пауэрлифтинге: причина и профилактика№	8308
1987.	Шилибаев Н.А.	Орта мектеп жасындағы оқушылардың техникалық дайындағының әдістемелік ерекшеліктері.	8311
1988.	Шилибаев Н.А.	Спорттық ұйымдардағы қаржылық менеджмент.	8313

выполнения бросков и удержаний [3]. Тактическая подготовка направлена на развитие умения адаптироваться к действиям соперника, выбирать оптимальную стратегию ведения схватки и реагировать на изменяющуюся ситуацию на татами [3].

Психологическая подготовка приобретает особое значение при переходе на более высокий уровень соревнований [2]. Дзюдоист должен уметь контролировать волнение, поддерживать концентрацию и уверенность в себе, особенно в условиях стресса [7]. Важно формировать у спортсмена устойчивую мотивацию, умение справляться с неудачами и настраиваться на победу [2].

Неотъемлемой частью тренировочного процесса является восстановление. Качественный отдых, рациональное питание, сон, физиотерапевтические процедуры и психологическая разгрузка позволяют спортсмену быстрее восстанавливаться и избегать переутомления [6]. Особое внимание следует уделять периоду подготовки к соревнованиям: необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена, уровень предстоящего турнира и предполагаемую нагрузку [6].

Индивидуальный подход позволяет максимально раскрыть потенциал каждого дзюдоиста. Тренер должен учитывать возраст, уровень подготовки, психофизиологические особенности и спортивные цели [1]. Важно выстраивать доверительные отношения между спортсменом и тренером, развивать ответственность, самодисциплину и самостоятельность в принятии решений [2].

Использование современных технологий — видеоанализ схваток, электронные базы данных, системы мониторинга состояния организма — позволяет более точно планировать тренировки и отслеживать прогресс [4]. Кроме того, проведение контрольных спаррингов в условиях, приближенных к соревновательным, помогает спортсмену адаптироваться к стрессу и выработать стабильность [5].

Таким образом, подготовка дзюдоистов к соревнованиям требует всестороннего подхода, включающего физическое, техническое, тактическое, психологическое и восстановительное направление. Только при комплексной, научно обоснованной и индивидуальной работе можно добиться устойчивых и высоких результатов в соревновательной деятельности.

Список использованных источников.

1. Ахметов Р.Ф. Теория и методика подготовки дзюдоистов. — М.: Спорт, 2018.
2. Ильин Е.П. Психология спортивной деятельности. — СПб.: Питер, 2020.
3. Мацумото Д. Дзюдо: теория, техника, практика. — Токио: Kodansha, 2016.
4. <https://judopedia.ru> — Портал по дзюдо.
5. <https://olympic.kz> — Национальный олимпийский комитет Республики Казахстан.
6. Назаров Р.А. Основы спортивной тренировки: методология и практика. — Алматы: Қазақ университеті, 2017.
7. Шустров В.А. Психологическая подготовка спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 2015

ӘОЖ 796.83

ЖАС БОКСШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ ӘДІСТЕРІ

Бактыбай Нурила Копжасаркызы

nurila_baktybai@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразиялық ұлттық университеті. «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы ДШС-33, 3-курс студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекші – Б.М.Тажигулова

Аннотация: Мақалада дене шынықтыру мен спорт халық денсаулығын жақсартудың тиімді жолы екендігі атап өтілген. Ауылдық жерлерде және барлық мекемелерде белсенді демалыс пен бұқаралық спорт үшін жағдай жасау қажеттілігі көрсетілген. Сонымен қатар, білім беру мекемелерінде спорттық үйірмелер мен секцияларды кеңейту ұсынылған. Зерттеу барысында жастардың физикалық дамуы мен тәрбиесінде бокс спортын дамыту құралдары қарастырылып, жаттығу процесінің тиімді құрылуы үшін ағзаның жүйелері мен дайындық аспектілері арасындағы байланыстар анықталды.

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі уақытта дене шынықтыру мен спортпен айналысу - халықтың денсаулығын жақсартудың, жеке қабілеттерін дамыту мен жүзеге асырудың ең қолжетімді әрі тиімді тәсілдерінің бірі. Сонымен қатар, бұл құрал қоғамдағы асоциалды құбылыстарға қарсы тұруда маңызды рөл атқарады.

Қазақстан Республикасының 2025 жылға дейінгі дене шынықтыру мен спортты дамыту тұжырымдамасы экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымы елдерінің тәжірибесіне сүйенеді. Бұл тәжірибе азаматтардың экономикалық дамуы мен әлеуметтік жағдайын жақсартуға бағытталған, сондай-ақ бұқаралық спортты дамыту шараларын жүзеге асыру арқылы халықтың өмір сапасын арттыруға арналған саясатты алға жылжытуға негізделген [1].

Қазақстан Республикасының «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыруы: Жалпы еңбек қоғамына жиырма қадам» атты мақаласында дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамытуға ерекше көңіл бөлінген. Онда әрбір елді мекенде, соның ішінде ауылдық жерлерде, барлық мекеме мен кәсіпорында белсенді демалысқа, дене шынықтыруға және бұқаралық спортқа жағдай жасау қажеттілігі баса айтылды. Сонымен қатар, еліміздің білім беру орындарында сабақтан тыс спорттық үйірмелер мен дене шынықтыру секцияларын кеңейту туралы тапсырмалар берілген [2].

Бокс – әлемдегі ең танымал әрі көне спорт түрлерінің бірі, физикалық даму мен тәрбие құралы ретінде үлкен маңызға ие. Бұл спортта спортшының физикалық дайындығы, психологиялық тұрақтылығы және техникалық шеберлігі шешуші рөл атқарады. Бокс балалар мен жасөспірімдер арасында жиі 7-8 жасынан басталып, алдыңғы қатарлы боксшылар 18-20 жасында жоғары деңгейге жетеді. Әдетте, боксшының кәсіби мансабында 20-30 жас аралығы ең нәтижелі кезең болып саналады.

Бокс ерекше физикалық дайындықты қажет ететін спорт түрі. Бұл спорт түрі соққы техникасымен қатар, төзімділікті, жылдамдықты, күшті және ептілікті дамытуға негізделген. Боксшыларға жаттығу барысында күшті соққыларды жеткізу үшін дененің барлық бұлшық ет топтарын бірдей дамыту керек. Сонымен қатар, бұл спорттың негізгі элементтеріне комбинацияны дұрыс таңдай білу, қорғанысты меңгеру және қарсыластың қозғалыстарын болжау да кіреді.

Боксшылардың дайындығы тек техникалық шеберлікке ғана емес, сонымен қатар, психологиялық тұрақтылық пен эмоциялық бақылауға да байланысты. Бокс кезінде қарсыласымен бетпе-бет кездескенде өзіне деген сенімділік пен қатал тәртіпті сақтау өте маңызды.

Әлемде бокс бойынша үлкен кәсіби турнирлер мен чемпионаттар өткізіледі. Мұндай жарыстардың арасында ең танымалдары:

- **WBC (Дүниежүзілік бокс кеңесі)**
- **WBA (Дүниежүзілік бокс қауымдастығы)**
- **IBF (Халықаралық бокс федерациясы)**
- **WBO (Дүниежүзілік бокс ұйымы)**

Бокс тарихында талай атақты чемпиондар мен тарихи оқиғалар болғанымен, бүгінгі

таңда **Олимпиада ойындары** мен әлем чемпионаттары бокстың ең жоғары дәрежедегі бәсекелері болып табылады.

Жаттығу процесін ұйымдастыру кезінде спортшылардың физикалық, техникалық, тактикалық және психикалық дайындықтарын арттыру үшін құралдар мен әдістер жүйелі әрі қолданылады. Жауынгерлердің спорттық шеберлігін қалыптастырудың бастапқы кезеңдерінде басты назар қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға аударылады. Уақыт өте келе және спортшылардың шеберлігі арта түскен сайын, физикалық дайындықтың маңызы айтарлықтай артады. Тактикалық шеберлік жарыстар барысында жинақталған тәжірибені және оның теориялық талдауын негізге ала отырып жетілдіріледі. Ал психикалық дайындық жаттығу сабақтарына деген қызығушылықты сақтау, сондай-ақ жарыстарға эмоционалды тұрғыда дайындалу үшін ерекше маңызға ие.

Жоғарыда айтылғандарды негізге ала отырып, жаттығу процесінде маман арнайы әдістер мен құралдарды дұрыс таңдай білуі маңызды. Бұл әдістердің негізгілері: жаттықтырушы мен жас спортшылар арасындағы өзара байланыс, өзін-өзі дамытуға ынталандыру, жас спортшылардың жеке қасиеттерін қалыптастыру және жаттықтырушының оқу-жаттығу процесіне белсенді әрі жауапты қатынасы.

Зерттеудің мақсаты: жас боксшылардың физикалық дайындық әдістемесін ғылыми тұрғыдан негіздеу және оның тиімділігін арттыру.

Зерттеудің міндеттері:

- 1.Зерттеу мәселесіне байланысты әдебиеттерді зерделеу.
- 2.Жас боксшылардың физикалық дайындық әдістемесін әзірлеу.
- 3.Эксперимент арқылы ұсынылған әдістеменің тиімділігін тексеру.

Зерттеу әдістері:

- 1.Зерттеу тақырыбына қатысты ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау.
- 2.Жас боксшылардың физикалық дайындығын тестілеу.
- 3.Зерттеу барысында педагогикалық эксперимент жүргізу.

Бұл тәсілдер спортшылардың физикалық дайындық деңгейін жетілдіруде ғылыми негізделген әдістемелерді қолдануға мүмкіндік береді және олардың нәтижелілігін арттыруға бағытталған.

Зерттеуді ұйымдастыру. Зерттеу Астана қаласындағы «МBOXING» спорт клубының базасында өткізілді. Зерттеуге оқу-жаттығу кезеңінде жүрген 11-12 жас аралығындағы екі топ қатысты. Бірінші топ спорттық шеберлігі жоғары деңгейдегі спортшылардан (СШҮ) тұрса, екінші топ спортпен жүйелі түрде айналыспайтын жасөспірімдерден құрылды. Барлық қатысушылардың жасы 11-12 аралығында болды.

Эксперимент басталар алдында Л.П. Матвеевтің физикалық қасиеттерді дамытуға арналған теориялық және әдістемелік тәсілдері мен Ю.В. Верхошанскийдің блоктық жүйесіне талдау және салыстыру жүргізілді [3,4].

Л.П. Матвеевтің кезеңдерге бөлу теориясы тактикалық және техникалық міндеттерді ескере отырып, жыл бойына жалпы және арнайы физикалық дайындықты дамытуды қарастырады. Бұл тәсілде жаттығу жүктемесінің көлемі мен қарқындылығы спортшының дайындық кезеңі мен циклдеріне сәйкес өзгеріп отырады. Спортшының барлық физикалық қасиеттері тұрақты жұмыс істеп, дайындықтың әртүрлі салаларында әртүрлі пропорцияда жетілдіріледі. Бұл әдіс спортшыларды біртіндеп маусымның негізгі жаттығуларына тартуды қамтамасыз етеді.

Ю. В. Верхошанскийдің блоктық жүйесі бір бағыттағы жүктемелерді ұзақ уақыт оқшаулап қолдануға негізделген. Бұл жүйеде жүктемелердің рет-ретімен берілуі маңызды рөл атқарады. Мысалы, «а» жүктемесі кейінгі «б», «в» және т.б. жүктемелердің мақсаттарын тиімді шешуге қажетті жағдай жасайды. Жаттығулар қалпына келмейтін жағдайда орындалады, ал содан кейін жүктеменің деңгейі төмендетіледі немесе өзгертіледі. Бұл үдеріс барысында пассивті немесе

белсенді демалыс кезеңдері енгізіледі. Осындай тәсіл арқылы ұзаққа созылатын жаттығу әсеріне (ҰСЖӘ) қол жеткізіледі. Негізгі жүктемеден кейін тактикалық-техникалық және кешенді жаттығу жұмыстары қалпына келу кезеңінде орындалады.

Қорытындылай келе, екі әдістің де өзіне тән артықшылықтары мен кемшіліктері бар екенін көруге болады. Л.П. Матвеев ұсынған әдіс денсаулықты сақтау мен тұрақты даму бағытында жұмыс істейді. Ал зерттеуде Ю.В. Верхошанскийдің тәсілі, спортшыларға жоғары жүктеме жасауға әкелуі мүмкін болса да, жылдам нәтиже алу тұрғысынан тиімдірек болып табылады.

Зерттеу жүргізу барысында тұрақтандырушы эксперимент (физикалық қасиеттерінің даму деңгейін анықтау үшін) және қалыптастырушы эксперимент қолданылды, оның барысында әзірленген әдістеменің тиімділігі тексерілді.

Зерттеу нәтижелері мен олардың талқылануы

Спортшылар екі топқа бөлінеді:

1-топ (эксперименттік топ) — 11-12 жас аралығындағы бокспен айналысатын спортшылар, Л.П. Матвеевтің кезеңдерге бөлу теориясы мен Ю.В. Верхошанскийдің блоктық жүйесіне сәйкес жаттығады.

2-топ (бақылау тобы) — сол жас аралығындағы бокспен айналысатын спортшылар, бірақ олар жаттығуларды дәстүрлі әдіс бойынша өткізеді, яғни басқа бапкердің бақылауында болады, бұл топта жүйелі жаттығу тәсілдері мен жүктемелердің нақты ұйымдастырылмауы мүмкін.

Күш: Спортшылардың күш қабілетін анықтау үшін динамометр арқылы өлшеу жүргізілді. Орташа есеппен бұл топтың спортшыларының күш көрсеткіші 23 кг болды. Бұл көрсеткіш спортшылардың жалпы физикалық дайындық деңгейін және олардың денсаулығын бақылауға мүмкіндік берді.

Жылдамдық: Спортшылардың жылдамдығы 100 метрлік қашықтықты өту уақыты арқылы анықталды. Орташа есеппен, 100 метрді олар 15 секундта жүгірді. Бұл көрсеткіш спортшылардың жалпы жылдамдық қабілетін және жүріс жылдамдығын көрсетеді.

Төзімділік: Төзімділікті бағалау үшін 10 минут ішінде қанша қашықтықты жүгіре алатындығы өлшенді. Орташа көрсеткіш бойынша, спортшылар 10 минутта 2,5 км жүгірді. Бұл көрсеткіш олардың аэробты төзімділік деңгейін және ұзақ уақыт бойы орташа қарқынмен жұмыс істей алу қабілетін анықтады.

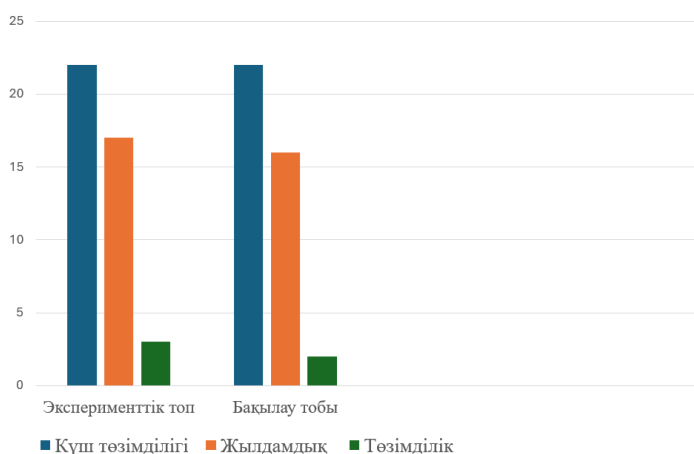
Зерттеу уақыты 2 ай.

Тест нәтижелері екі топтың спортшылары әртүрлі тапсырмаларды орындауда әртүрлі нәтиже көрсеткенімен, жалпы алғанда олардың көрсеткіштері шамалас болғанын анықтады. Бұл эксперимент басталғанға дейін екі топтың бастапқы дайындық деңгейлері бірдей болғанын көрсетеді. 1-диаграммада екі топтың физикалық деңгейі, яғни бастапқы тестілеу нәтижелері көрсетілді.

Боксшылар үшін жасалған вариативті блокқа олардың жетіспейтін қасиеттерін дамытуға арналған қосымша жаттығулар енгізілді. Негізінен бұл жаттығулар күш төзімділігі мен статикалық төзімділікті жақсартуға бағытталды. Аталған жаттығулардың көпшілігі күрестен алынды, өйткені күрес түрлерінде бұл қасиеттер жоғары деңгейде дамыған.

Спортшылар стандартты жаттығуларды залда орындаумен қатар, серіктестерімен жұмыс істеуге баса назар аударды. Жаттығу барысында бокс техникасында қолданылатын қасиеттерді дамыту үшін шынайы күрес жағдайларына ұқсас тапсырмалар берілді. Мысалы, қарсыласын әртүрлі жағдайларда, соның ішінде партерде ұстап тұру. Бұл жаттығуларды орындау кезінде серіктестің салмақ категориясын ауыстырып тұру ұсынылды, өйткені статикалық төзімділікті дамытуда қарсыластың салмағы маңызды рөл атқарады. Сонымен қатар, тәсілді орындау техникасын жетілдіру мақсатында бастапқыда жаттығуды жеңіл серіктеспен орындаған жөн [5].

1-диаграмма



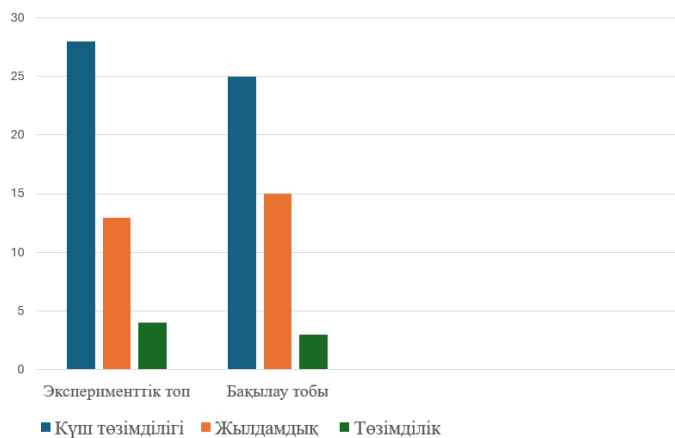
Осы деректерге сүйене отырып, олардың әлсіз тұстарын жақсартуға арналған жаттығу жоспарын оңай құру мүмкін болды.

Алынған деректерді талдау нәтижесі бақылаумен тобымен салыстырғанда эксперименттік топтағы спортшылардың физикалық қасиеттерінің едәуір өскенін көрсетті.

Нәтижелердің өсуі спортшылардың жасына да байланысты. 11-12 жас аралығындағы жасөспірімдер күш пен төзімділікті дамытуға арналған жаттығуларды тиімді орындағаны байқалды.

Мұндай әдіс физикалық қасиеттердің дамуын барынша тиімді етіп, жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Осы тұжырымның дәлелін төменде көрсетілген 2-диаграммадан көруге болады.

2-диаграмма



Жаттығулардың екі айлық кезеңі аяқталған соң, осы топтағы спортшылардың физикалық көрсеткіштері қайта өлшенді. Жаттығулар барысында қолданылған әдіс-тәсілдер мен жүктемелердің нәтижесінде олардың физикалық жағдайында айтарлықтай өзгерістер байқалды. Әр көрсеткіш бойынша пайыздық өсім келесі түрде болды:

Күш: Спортшылардың күш қабілеті 13%-ға артты. Бұл өзгеріс спортшылардың дене бұлшықеттерінің күші мен төзімділігін жақсарту үшін қолданылған жаттығулардың тиімділігін көрсетеді. Әсіресе, арнайы күш жаттығулары мен функционалды дайындық жүктемелерінің әсерінен бұл көрсеткіш айтарлықтай өсті.

Жылдамдық: Жылдамдық көрсеткіші 10%-ға артты. Спортшылардың 100 метрлік қашықтықты өту уақытының қысқаруы олардың жылдамдық қабілетінің жақсарғанын білдіреді. Бұл нәтижеге жоғары қарқынды жаттығулар, спринттер және реакция жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар себеп болды.

Төзімділік: Төзімділік көрсеткіші 16%-ға өсті. Бұл көрсеткіштің өсуі спортшылардың аэробты төзімділігінің дамуына ықпал етті. Жаттығулардың барысында ұзақ уақыт бойы орташа қарқынмен жұмыс істеуге арналған жаттығулар мен жүгіру жаттығуларының арқасында спортшылардың төзімділік деңгейі жақсарды.

Жаттығу процесін жоспарлау кезінде оның мақсаттары мен міндеттері әртүрлі болуы мүмкін екенін ескеру маңызды. Сол себепті, жаттықтырушы жаттығу бағдарламасын құру алдында қандай нәтижеге қол жеткізуді көздеп отырғанын нақты анықтауы қажет. Мысалы, егер белгілі бір уақыт аралығында басқа қасиеттерге әсер етпей немесе оларды уақытша елемей, бір қасиетті немесе шеберлікті дамыту қажет болса (мұндай жағдайлар да кездеседі), онда оқу-жаттығу процесі ғылыми негізделген әдістерге сүйеніп жоспарлануы тиіс.

Қорытыта келе зерттеуде ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттей отырып, физикалық қасиеттерді дамытуға арналған теориялық және әдістемелік тәсілдерге салыстырмалы талдау жүргіздік. Сонымен қатар, практикалық зерттеулер нәтижесінде әртүрлі спорттық жекпе-жек секцияларындағы жаттығу процестерінің ерекшеліктерін анықтадық. Бұл зерттеулер спорттық секцияларға жеке қатысу арқылы жүзеге асырылды, ол жаттығу процесін тікелей бақылауға және тәжірибе алмасуға мүмкіндік берді.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» 2016 жылғы 11 қаңтардағы №168 Жарлығы.
2. «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыруы: Жалпы еңбек қоғамына жиырма қадам». Мақала. 2015 ж.
3. Ю.В. Верхошанский, Основы специальной силовой подготовки в спорте: Монография: Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2017.- 217 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов по специальности 032101 «Физическая культура и спорт». Изд. 5-е, испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2018. - 327 с.
5. Платонов В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации: 2001, № 9 С.15 -31
6. Максимов Д.В. Селуянов В.Н. Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации - М.: 2017. С. 57-67.

ӘӨЖ 796.8:371.3:159.953

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТТЕРІ ДАМЫТУ

Бақытжан Назым

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразиялық ұлттық университеті, «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы ДШС-41, 4 - курс студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекші - К.К.Куланова

Бестемше – тоғызқұмалақ ойындарының шағын түрі, әлемдік мәдениеттің озық үлгілерімен бой теңестіре алатын зияткерлік ойын. Бұл ойынның басты қасиеті – адам санасын жетілдіруге, ақыл-ойын кемелдендіруге ерекше күш салады. Қазақ халқының ұрпақ тәрбиесіне