

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

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

**Студенттер мен жас ғалымдардың  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2025»  
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының  
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XX Международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2025»**

**PROCEEDINGS  
of the XX International Scientific Conference  
for students and young scholars  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2025»**

**2025  
Астана**

УДК 001(06)  
ББК 72я631  
F96

**«GYLYM JÁNE BILIM – 2025» студенттер мен жас ғалымдардың  
XX Халықаралық ғылыми конференциясы = XX Международная  
научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE  
BILIM – 2025» = The XX International Scientific Conference for  
students and young scholars «GYLYM 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. | <b>Abdushukurova Zh. F., Aripbek S. B.</b> | Is multilingualism making us more emotionally intelligent? A cognitive science perspective | 7844 |
| 1847. | <b>Akhan A., Berdibay D.</b>               | Six levels of thinking: applying bloom's taxonomy in education                             | 7846 |
| 1848. | <b>Akim A.</b>                             | Digital tools in language learning:  | 7848 |

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

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

**ПОДСЕКЦИЯ 13.2 КОНСОЛИДАЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ В ГЛОБАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Анисимов, В. А. Психологическая подготовка спортсменов в условиях соревнований. — М.: Советский спорт, 2020.
2. Бондаренко, Ю. В. Психология спорта: теория и практика. — СПб.: Питер, 2021.
3. Кондаков, А. Ю. Эмоциональный интеллект в спорте. — Казань: Центр спортивной психологии, 2019.
4. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии. — М.: Академкнига, 2022.
5. Петрунин, А. А. Ментальные тренировки в единоборствах: методика и практика. — Екатеринбург: Спорт и личность, 2023.
6. Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. Motor Learning and Performance: From Principles to Application. — Human Kinetics, 2021.

ӘОЖ 792.08.08:37:004

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ АДАМНЫҢ АҚЫЛ-ОЙ ҚЫЗМЕТІНЕ ӘСЕРІ**

**Дәуренбек Алданыш**

*[mamurkulovrahat@gmail.com](mailto:mamurkulovrahat@gmail.com)*

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1-курс студентті,  
Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан.  
Ғылыми жетекші – Р.Қ.Мамырқұлов

Негізгі дене шынықтыру - адамдардың өмірге керек қимылының ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, дене қуаты қасиеттерін дамытыта отырып жинақтаған қасиеттерді, негізді, адамдардың өз мамандықтарына қолдануы. Еліміздегі негізгі дене шынықтыру жалпы білім беретін мектептерде, арнайы, жоғары оқу орындарында, оқу-тәрбие мекемелерінде дене тәрбиесі сабақтары, әр түрлі жаттықтыру түрлерінде жүргізіліп, адамдардың дене қуаты дайындығы деңгейін арттыруға, денсаулықтарын нығайтуға, жұмысқа ынтасын, төзімділігін дамытуға көмектеседі.

Қолданбалы дене шынықтыру - кәсіптік және әскери болып екіге бөлінеді. Ол өмірге аса қажет сан алуан қимыл-әрекеттерді игеруге, тәрбиесі арқылы әскери және азаматтық мамандықтарды жақсы меңгеріп, терең түсінуге бағытталады.

Сауықтыру – емдік дене шынықтыру, оның мақсаты адам ағзасы мүшелерінің ауырып, уақытша жоғалтып алған қызметтік мүмкіншіліктерін дене жаттығулары арқылы қалпына келтіру. Емдік дене шынықтыру бөлімдері емдеу орындарында, ауруханаларда, спорттық дәрігерлік мекемелерде қызмет атқара отырып, яғни сабақ арасында, жұмыста, қызметте және де күнделікті тұрмыста қолданылады.

Спорт – дене шынықтырудың бір саласы, әр түрлі жаттығулардың көмегімен жоғары жетістіктерге қол жеткізуге бағытталған, адамның жан дүниесін, дене қуаты қасиеттерін, қабілетін дамыту әрекеттері.

Дене шынықтыру қызметтеріне – арнайы(білімділік, қолданбалы, сауықтыру) және жалпы(молшерлік, эстетикалық, хабарлау, қарым-қатынас, тәрбиелік) бөлімдер жатады.

Білімділік қызметі - қозғалысқа үйрету арқылы, қимылдың ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, дене шынықтыру саласында теориялық білім беру.

Қолданбалы қызметі-алдағы жұмысқа дайындау үшін қолданылатын арнаулы дене тәрбиесінің жүйесі.

Сауықтыру қызметі - дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру, адам ағзасының ауырып, уақытша жоғалтқан қызметтік мүмкіншіліктерін қалпына келтіру, денсаулықтарын нығайту.

Мөлшерлік қызметі - адамның қимыл-әрекетін мөлшерлеген оқу бағдарламасы, президенттік сынамалар, спорттық дәрежеге жіктелуі (разрядтар, атақтар) мөлшерлерінен және дене қуаты дайындығын анықтайтын, бағалайтын сынақтарынан тұрады.

Эстетикалық қызметі - адамның әсемдікке деген құштарлығын, дене сымбаттылығын әсем қимыл, қозғалыс арқылы қанағаттандыру, яғни спортпен шұғылданады, жарыстарды көруге баруы.

Хабарлау қызметі - адамның денсаулығын сақтау, нығайту, спорттық шеберлікті жетілдіру жолдарын, әр түрлі жарыстар өтілуін ақпараттық құралдар арқылы халыққа хабарлау(теледидар, радио) және тарату(газет, журнал).

Қарым-қатынас қызметі – адамдардың бір-бірімен араласу, өзара түсінісу жолдары, яғни спорттық жаттықтыру, сабақтар және жарыстар адамдарды таныстырады, араластырады.Тәрбиелік қызметі – адамның адамгершілік, зейінділік, еңбек сүйгіштік, шыдамдылық, батылдық, отаншылдық қасиеттерін қалыптастыру.Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі пәні жоғары білімді дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлайтын оқу пәндерінің ішіндегі негізгі пән.Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі пәні үш бөлімнен тұрады.

«Дене шынықтырудың теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері» - пән, негізгі ұғымдар, дене шынықтыру білімі мен тәрбиесінің әдістері, құралдары, қоғамдағы негізгі түрлері, қызметтері және дене қуаты қасиеттерін, осыған қатысты әр түрлі мәселелерге терең ғылыми теориялық түсінік беріп, олардың заңдылықтарын анықтайды, дене шынықтыру тәжірибесінде қалай пайдалану керек екенін оқытады.

«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жас ерекшелігі негіздері» - мектепке дейінгі, мектеп жасындағы, арнайы, жоғары оқу орындары мен ересектердің дене тәрбиесінің негіздері жан-жақты талқыланып, әр түрлі жастағы адамдардың дене шынықтыру ерекшеліктерін, заңдылықтарын белгілейді, жүргізлетін сабақтардың мазмұнын, құрылымын, түрлерін, жоспарлауды, ұйымдастыру әдістерін, әдістемелерін оқытады.

Жастарымыздың дене белсенділігін дұрыс ұйымдастыру зорығудан және оның салдарынан қорғайды, жас ағзаны қалыптастырады, әрі нығайтады. Зорығу еңбек қабілетінің уақытша төмендеуімен – шаршаумен сипатталады. Аз уақыт тыныққан соң зорығу тез басылады. Бұл қалыпты физиологиялық күй, соның арқасында ағза әртүрлі жүктемеге бейімделеді.

Дене еңбегі ерік күшін, шыдамдылықты дамытатынын ұмытпаған жөн. Ақыл-ой қабілетінің жоғарғы қимыл белсенділігін де нығайтады. Ақыл-ой еңбегімен айналысатн адамдар гиподинамияға жиі ұшырайды. Гиподинамия кезінде жүректің қызметі әлсірейді, дене массасы артып кетеді, бұлшық ет жүйесі әлсізденеді. Қимыл белсенділігінің бұзылуы ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұруын төмендетеді, жұмыс қабілетін нашарлатады. Тыныс алғанда жұтылған ауа құрамында оттегінің аз болуы жылдам шаршауға себеп болады. Сабаққа дайындалу кезінде үстел басында ұзақ отыру қанның және мидың оттегімен қамтамасыз етуін қиындатады. Ұзақ уақыт бір ғана түрдегі жұмыспен айналысу жүйке жүйесін біртіндеп тежейді. Сондықтан әрбір 45 минут сайын жұмыс қабілетін қалпына келтіру үшін үзіліс жасап отырған жөн. Егер адам шаршағаннан кейін күшін қалпына келтірмесе, онда зорығуы мүмкін. Әсіресе балалар ақыл-ойдың зорығуына бейім. Зорыққан кезде бас ауырады, айналады, әлсіздік пайда болады, ұйқы бұзылады, есте сақтау қабілеті төмендеп, ұмытшақтық пайда болады, адам ашуланшақ болады және т. б. Зорығуды болдырмау үшін тиімді күн режимін сақтау керек, яғни белсенді қимылдау, дұрыс тамақтану, сабақты уақытымен орындау, мектептегі үзіліс кезінде белсенді тынығу және таза ауада тынығу қажет. Гигиенашылардың зертеулеріне қарағанда күндізгі уақыттың 82-83

процентін оқушылар қимыл-қозғалыссыз өткізгендігін көрсетті. Ал дене шынықтыру сабағы оқушының қажетті тәуліктік қозғалыстың 11-12 процентін ғана өтейді. Сондықтан үйдегі және мектептегі сабақ басталардағы жаттығула, сабақ үстіндегі физкультпаузала, денешынықтыру сабағындағы жоғарғы белсенділік, үзілістегі қимыл ойындары және таза ауадағы ойындар ақыл-ой қабілетін жақсартады. Зорығудан сақтану үшін жағымды көңіл-күй мен мектепте және үйде айналадағылармен жақсы қарым-қатынаста болу да маңызды.

«Адамның ақыл-ой және дене дамуының арасында тығыз байланыс бар. Ақылдың өсуіне дамуына сәйкес дененің де дамуын талап етеді және керісінше біржақты тек денені дамыту ақыл-оймен жеткіліксіз тексерілмеген және бағытталмаған іске ұрындырады», - деп жазды көрнекті ғалым П.Ф.Лесгафт.Мықты денсаулықты, қозғалыс мәдениетін, дене жетілуін қамтамасыз ететін дене тәрбиесі жүйесі ақыл-ой, жұмыс қабілеттілігі үшін күш беру көзі болып табылады. Ақыл-ой тәрбиесінің мазмұнында өзара байланыстағы білім беру жақтары айырмаланады. Шынығудың ағзаға әсері және негізгі ұстанымдары.Шынығу – бұл адам организмінің қоршаған орта жағдайларына төзімділігін, сондай-ақ оның қуаты мен жұмыс қабілетін арттыруға арналған шаралар жиынтығы. Шынығу – бұл организмді қорғау және бейімдеу үшін табиғи жағдайларды пайдалану. Мысалы организмнің суыққа төзімділігін арттыру кезінде алғашқыда терідегі қан-тамырлар тарылып, тері бозарады. Мұнымен қатар жүрек қағысы жиілеп, адам қалтырайды жаурайды.Шынықтыру шараларын үнемі орындау арқылы организмді шынықтыруға болады. Шынықтыру кезінде организмнің қорғаныс күштері нығаяды. Шынықтыру шараларының қарқыны мен ұзақтығы әркімге жеке таңдалады.

Шыныққан адам жоғарғы өмірлік күйін иеленеді, ауруға шалдықпайды, кез-келген жағдайда сабырлық сақтауға қабілетті, ріх сергектігі жоғары. Көбінесе жүйелі шынығу жаттығулары тиімді ір түрлі климат факторларында қолдану олардың жасына қарамастан денсаулық жағдайына бос болмауына байланысты.

Шынығудың мынадай мағынасы бар:

- организмнің қорғаныс күштері мен түрлі ауруларға төзімділігін арттырады;
- жұмыс қабілетін көтеріп, сезім реңін қалпына келтіреді;
- адамның еріктік қабілетін тәрбиелеп, мақсатқа жетуге талпындырады;
- адамның еріетілік қабілетін тәрбиелеп, мақсатқа жетуге талпындырады;
- организмдегі алмасу барысын жақсартады;
- ауа райындағы түрлі өзгерістерге және климаттық жағдайларға бейімделу барысын тездетеді;

Шынығудың негізінде белгілі бір ұстанымдар алынған.

1.Жүйелілік – шынығу кез-келген жағдайда және ауа райы қандай болғанда да жүйелі түрде жүргізілуі керек. Дәл осы жүйелілік ағзаның шыныққандық күйін сақтай алады. Өйткені шынығу шараларын тоқтатқаннан кейін 2-3 апта өткенде, ал балаларда одан да тез, шыныққандық күйі жойылды.Шынығуды тоқтату міндетті түрде ағзаның ауруларға және сыртқы ортаның жағымсыз жағдайларына төзімділігінің төмендеуіне әкеп соғады.

2.Біртіндеушілік – шынығудың шарттарының бірі, мұнда шынықтыру күшінің әсері біртіндеп арттырылуы тиіс. Мысалы, құйылатын судың температурасы біртіндеп төмендетіледі, ауа және күн ванналарының ұзақтығы біртіндеп арттырылады, серуендеу уақыты біртіндеп ұзартылады.

3.Бірізділік – ағзаның өз қызметін жақсы арттыруына аз тітіркендіргіштің жәрдемдесетінін, ал шектен тыс күштілері, керісінше зорықтыратынын ескерген дұрыс. Жаңа емшараны, жаңа әдісті қабылдас бұрын жеңіл емшаралар арқылы ағзаны алдын-ала жаттықтыру керек.

4.Жеке-даралық адамның жеке-дара ерекшеліктері және оның денсаулығының күйі міндетті түрде ескеріледі. Шынығуды бастар алдында дәрігердің кеңесі қажет, әрі қарай денсаулық пен көңіл-күйді қатаң бақылап отырған жөн.

Дене шынықтыру және терморегуляция. Аранаулы түрде жүргізілген ғылыми зерттеулердің қортындысына қарағанда, спортшылар әлемде кездеспейтін рекортарды жасайды. Оның себебі

арнаулы түрде жаттығу мен ағзаның ерекше әсерінен екені анықталады. Адам ағзасында шек жоқ екені байқалады. Әдетте жай уақытта жасай алмайтын нәрселерді қиналған, күйзелген кезде адам тез жасайды да өзі қайран қалады. Адам ағзасы -86 градусқа жететін суықтыққа +50 градус ыстыққа шыдай алады. Мұндай жағдайға шыдау үшін арнаулы жаттығулар жасау керек.

Денені шынықтыру дегеніміз – кез келген физикалық жаттығу. Оның белгілі заттылықтары принциптері болады. Осы принциптер мен заңдылықты сақтай отырып, адам айналыны қоршаған сыртқы орта факторларының зиянды әрекетін жеңе алады.

Өте жақсы дене шынықтыруды өткізу үшін ең алдымен терморегуляцияның механизмін білу керек. Жер бетіндегі барлық ағзалар айналыны қоршаған орта факторларының әсер етулеріне байланысты екі топқа бөлінеді. Бірінші топқа жататындар ағзалар – суық қандылар, өздеріне қажетті температураны сыртқы ортадан алып отырады (пойкилотермдер). Екінші топтағы жануарлар – жылы қандылар (гомонтотермділер). Осыған орай бірнеше сауал туындайды. Адам денесінде әртүрлі органдарында температураның мөлшері қандай. Арнайы жүргізілген зерттеулерге қарағанда, адам денесінің температурасы тұрақты болады деп айту салыстырмалы түрде айту деп ұғыну керек. Адам денесінің ашық болуы айналадағы температураның әсеріне қарай тез төмендеп кетеді. Ал жабық денедегі температура онша өзгеріске ұшырамайды. Дененің температурасының ауытқуы тәулік бойы үнемі өзгеріп отырады. Температураның өзгеруі киген киімге байланысты. Ауыр жұмыс істеген адамның температурасы үнемі өзгеріп тұрады. Спортшылардың дене температурасы әртүрлі болып ауытқиды. Температураның өзгеруіне ағзаның физиологиялық жағдай, әйел адамдардың жүкті болуына байланысты. Дененің температурасы тәулік бойында 0,5-0,7 градусқа ғана өзгереді. Дененің температурасы кешке қарай сағат 16-18-де өте жоғары деңгейге көтеріледі.

Денені шынықтыру адамның күш-жігер қабілетін дамытып, денсаулығын жақсартады. Дене шынықтыруға дене тәрбиесі, арнайы ғылыми білім, спорттағы табыстар жүйесі енеді. Дене шынықтыру еңбек пен тұрмыс гигиенасы, демалыс және еңбектің дұрыс режимін, сонымен бірге денсаулықты нығайтып, шынықтыру үшін күн мен ауаны және суды тиімді пайдалану тәсілдерін қамтиды. Дене шынықтырудағы мазмұны мен қолдану әдістері қоғамдық қатынастардың өзгеруіне тікелей байланысты. Республикамызда көптеген спорттық орындар бар. Экономикалық жағдайымыздың жақсаруына айналысты дене шынықтыру орындары жылдан-жылға көбейе түсуде. Өйткені спортқа деген құмарлық өте көп.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога. – М., 2013.
2. Гурьянова, М.П. Сельская школа и социальная педагогика. – Мн., 2014.
3. Социальная педагогика: Курс лекций / под ред. М.А. Галагузовой. – М., 2014.
4. Сухова Е.И. Социальная педагогика. М.: Юрайт, 2015.
5. Столяренко Л.Д. Социальная педагогика. Учебное пособие для бакалавров. М.: Дашков К., 2014.
6. Шакурова, М.В. Методика и технология работы социального педагога. – М.: Академия, 2016

**УДК 796.853.23:159.922.6**

### **БЕС АСЫҚ ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ ОЙЫНЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ МАҢЫЗЫ ТУРАЛЫ**

**Достов Ислам Бактыбаевич**

*[d\\_islam05@mail.ru](mailto:d_islam05@mail.ru)*