

**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.	<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 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>Bektaу 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. 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., 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..... .....	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., 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 каратэшілерге 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

дағдыларын тәжірибе жүзінде дамытуға мүмкіндік береді. Мысалы, экологиялық таза орта қалыптастыруға бағытталған жобалар, балалар мен жастардың білім алуына көмектесетін бағдарламалар, әлеуметтік аз қамтылған топтарға көмек көрсету шаралары жастардың әлеуметтік жауапкершілігін арттырады. Бұл жобалар жастарға тек қана жеке дамуға ғана емес, сонымен қатар қоғамға үлес қосуға да мүмкіндік береді. Қазақстандағы жастар ұйымдары мен қоғамдық бастамалар – жастардың көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған маңызды алаңдар. Бұл ұйымдар жастарды біріктіріп, оларды әлеуметтік, мәдени және саяси бастамаларға тартуға, қоғамдық мәселелерді шешуге қатысты белсенділік танытуға ынталандырады.

Елімізде көптеген қоғамдық жастар ұйымдары жұмыс істейді. Бұл ұйымдар жастардың көшбасшылық қасиеттерін дамыту, олардың қоғамға белсенді қатысуын қамтамасыз ету және өзекті әлеуметтік мәселелерді шешуге көмектесу мақсатында түрлі бағдарламалар мен жобалар ұйымдастырады. Бұл ұйымдар жастардың арасында ынтымақтастықты нығайтып, олардың әлеуметтік жауапкершілігін арттырады. Қазақстандағы жастар қайырымдылық ұйымдарымен тығыз байланыста жұмыс істейді. Әртүрлі әлеуметтік жобалар, қайырымдылық шаралары мен білім беру бағдарламалары жастарды көшбасшы ретінде қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Бұл жастарға қоғамдағы қиын жағдайлармен күресуге, әлеуметтік әділеттілікті орнатуға көмектеседі. Жастардың көшбасшылық қасиеттерін дамытуда кәсіпкерлік дағдыларын меңгеру де маңызды аспект. Қазақстандағы жастар арасында стартап мәдениетінің дамуы көшбасшылықты жаңа бағытта дамытуға ықпал етеді. Үкімет тарапынан жастарға арналған бизнес-инкубаторлар мен акселераторлар, сондай-ақ кәсіпкерлік бастамаларға арналған гранттар мен жеңілдетілген несиелер жүйесі жұмыс істейді. Бұл шаралар жастарды кәсіпкерлікке баулу, оларды тәуекелге бел буып, жаңа жобаларды іске қосуға ынталандырады.

Қазақстандағы жастардың көшбасшылық дамуы тек ішкі саясатпен ғана шектелмей, халықаралық деңгейде де өз орнын табуға мүмкіндік береді. Білім беру саласындағы жаңашылдықтар, кәсіпкерлік пен инновацияларды дамыту, экологиялық тұрақтылықты қамтамасыз ету, әлеуметтік теңдік мәселелері бойынша жастардың халықаралық ұйымдарда көшбасшылық рөл атқаруы еліміздің әлемдік деңгейде бәсекеге қабілеттілігін арттырады. Қазақстанның бай мәдени мұрасы мен тарихи дәстүрлері жастарды көшбасшылыққа тәрбиелеуде үлкен рөл атқарады. Мәдениет пен өнер арқылы жастар өздерінің шығармашылық әлеуетін дамытады, әлеуметтік жауапкершілік пен қоғам алдындағы міндеттерді сезінеді. Ұлттық дәстүрлер мен өнерге деген құрметті сақтау арқылы олар өз ұлттарының болашағына жауапкершілікпен қарауға үйренеді. Көшбасшы болу — тек басқарушылық қабілеттерді ғана емес, мәдени құндылықтарды сақтау мен оларды жаңғыртудағы үлесті де білдіреді.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. П. Сабыров «Оқыту теориясының негіздері» Алматы 1993ж.
2. С.Мирсеитова « Оқушылардың сын тұрғысынан ойлауын дамыту нысандары мен әдістері.» Қарағанды 2011
3. Гоулман Д. Что делает человека лидером? Harvard Business Review; Jan 2004, Vol. 82 Issue 1, p. 82-91.
4. Маркова, М.Ю. Развитие лидерских качеств и организаторских способностей в детском общественном объединении [Текст] / М.Ю. Маркова – М.: Просвещение, 2014 – 142 с
5. Рожков, М.И. Использование игровых ситуаций для выявления лидеров в коллективе [Текст] / М.И. Рожков, И. Доценко // Воспитание школьников. – 1990. – № 1.

**УДК 796.325:615.8**

#### **ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

## **Рахимова Жасмин**

Студент 3 курса кафедры физическая культура и спорт, Факультет высшая школа образования,  
ЕНУ им.Л.Н.Гумилёва, г.Астана, Казахстан  
Научный руководитель – А.Ж.Салиева

**Введение.** Волейбол — это динамичная спортивная игра, требующая высокой физической подготовки, скорости, выносливости и координации. Однако из-за высокой интенсивности движений, резких прыжков, быстрых смен направлений и активного использования верхних конечностей, спортсмены подвержены различным травмам. Актуальность исследования обусловлена высокой частотой травм среди волейболистов, что может привести к снижению их спортивной результативности и даже преждевременному завершению карьеры. Понимание механизмов травматизации, эффективных методов профилактики и реабилитации позволяет уменьшить риск повреждений и ускорить восстановление спортсменов.

**Цель исследования** — изучить особенности профилактики и реабилитации травм в волейболе, разработать рекомендации для снижения травматизма и ускорения

### **Задачи исследования:**

1. Определить наиболее распространенные виды травм у волейболистов и их причины.
2. Рассмотреть методы профилактики травм в волейболе.
3. Изучить основные этапы и методы реабилитации после травм.
4. Разработать рекомендации по предотвращению повторных травм.

### **Методы исследования:**

- анализ научной литературы и нормативных документов;
- изучение практических рекомендаций врачей и тренеров;
- обобщение опыта спортивной медицины и физиотерапии.

**Виды травм в волейболе и их причины.** Травмы в волейболе можно классифицировать по механизму возникновения и по локализации.

### **Классификация травм**

#### **По механизму возникновения:**

- Острые травмы – происходят внезапно (вывихи, растяжения, переломы).
- Хронические травмы – возникают вследствие длительной нагрузки (тендиниты, артриты, перегрузочные синдромы).

#### **По локализации:**

1. Плечевой сустав
  - Разрывы ротаторной манжеты
  - Вывихи и подвывихи
  - Тендиниты (воспаление сухожилий)
2. Коленный сустав
  - Разрыв передней крестообразной связки
  - Повреждение менисков
  - Пателлофemorальный болевой синдром
3. Голеностопный сустав
  - Растяжения и разрывы связок
4. Пальцы рук
  - Переломы лодыжек
  - Подвывихи стопы
4. Пальцы рук
  - Вывихи и переломы фаланг
  - Повреждения суставов при блокировании мяча

### **Основные причины травм**

- Недостаточная разминка перед тренировками и играми
- Нарушение техники выполнения прыжков, ударов и приземлений
- Перегрузка суставов из-за высокой интенсивности игр
- Слабая физическая подготовка (недостаточная гибкость, слабые мышцы-стабилизаторы)
- Недостаточный отдых и восстановление

**Профилактика травм в волейболе.** Профилактика направлена на снижение риска получения травм путем подготовки организма к нагрузкам, использования защитного инвентаря и правильного режима тренировок.

**Разминка и заминка.** Разминка снижает вероятность травм на 50–60%. Она должна включать:

- Кардионагрузку (легкий бег, прыжки – 5–7 минут).
- Динамическую растяжку (вращения рук, махи ногами, наклоны).
  - Специфические упражнения (имитация игровых движений). Заминка после тренировки помогает снизить напряжение в мышцах и ускорить восстановление.

#### **Физическая подготовка**

- Укрепление мышц-стабилизаторов (ягодичные, мышцы кора, плечевого пояса).
  - Специальные упражнения для суставов (работа с резиновыми лентами, упражнения на баланс).
  - Улучшение гибкости и мобильности суставов.

#### **Использование защитного инвентаря**

- Наколенники защищают сустав от ушибов и растяжений.
- Специальная обувь снижает нагрузку на голеностоп.
- Тейпирование фиксирует суставы и снижает риск перегрузки.

#### **Контроль нагрузки и восстановление**

- Соблюдение режима тренировок и отдыха.
- Контроль интенсивности и объема нагрузок.
- Правильное питание и гидратация

**Реабилитация после травм.** Процесс восстановления делится на несколько этапов.

#### **Этапы реабилитации**

##### **1. Острый период (0–7 дней)**

- Обезболивание и снятие воспаления (покой, холод, компрессия).
- Иммобилизация (бинты, ортезы).
- При необходимости – медикаментозное лечение (противовоспалительные препараты).

##### **Подострый период (1–4 недели)**

- Физиотерапевтические процедуры (ультразвук, магнитотерапия, электростимуляция).
- Легкие упражнения для восстановления подвижности.
- Массаж и работа с мягкими тканями.

##### **3. Функциональный период (1–3 месяца)**

- Специальные упражнения на гибкость и силу.
- Восстановление координации и баланса.
- Укрепление мышц, стабилизирующих поврежденную область.

##### **4. Возвращение в спорт**

- Постепенное включение в тренировочный процесс.
- Контроль за нагрузкой, использование защитного оборудования.
- Психологическая подготовка (уверенность в движениях, работа с тренером).

#### **Методы реабилитации**

- Лечебная физкультура (ЛФК) – ключевой метод восстановления подвижности и силы.
- Физиотерапия – ускоряет регенерацию тканей и снимает воспаление.

- Массаж – улучшает кровообращение, снижает спазмы.
- Гидротерапия – снижает нагрузку на суставы, помогает восстановить амплитуду движений.

**Психологическая реабилитация.** Возвращение к тренировкам после травмы сопровождается страхом повторного повреждения. Важно:

- Поддержка со стороны тренера и врачей.
- Постепенное увеличение нагрузок.
- Использование визуализации и позитивного настроя.

**Заключение.** Травмы в волейболе – распространенное явление, связанное с высокой динамикой игры. Однако грамотная профилактика, включающая правильную разминку, физическую подготовку, использование защитного инвентаря и контроль нагрузки, помогает значительно снизить риск повреждений. Если травма все же произошла, важно соблюдать все этапы реабилитации: сначала снять воспаление и болевые ощущения, затем постепенно восстанавливать подвижность, силу и координацию. Комплексный подход к восстановлению позволяет спортсменам безопасно возвращаться к тренировкам и снижать вероятность повторных травм. Развитие спортивной медицины и внедрение новых методов реабилитации позволяют улучшить качество восстановления и продлить спортивное долголетие волейболисто

#### **Список использованных источников.**

1. Борытко Н.М., Моложавенко А.В., Соловцова И.А. Методология и методы психолого-педагогических исследований. – М.: Академия, 2008.
2. Валеев Г.Х. Методология и методы психолого-педагогических исследований. – Стерлитамак, 2002.
3. ГОСТ 7.32-2017. Межгосударственный стандарт. Отчет о научно-исследовательской работе.
4. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования. – М.: Академия, 2005.
5. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология научного исследования. – М.: Либроком, 2010.
6. Дизайн исследования: Учебное пособие / Автор-составитель Г.Ф. Биктагирова. – Казань: Отечество, 2017.

**ӘОЖ 787.05.08:33:001**

### **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ОҚУШЫЛАРДЫҢ АҒЗАСЫНА ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ**

**Серікбай Ақжол**

*[kuderiev\\_zhanibek@mail.ru](mailto:kuderiev_zhanibek@mail.ru)*

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1-курс студентті, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан  
Ғылыми жетекші- Ж.К. Кудериев

Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыруы керек. Өйткені дені сау адамның көңіл күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан да құлшына кіріседі.

Адам жұмыс істеген кезінде қан тамырлары бұлшық етті қоректік заттар және оттегімен қамтамасыз етеді. Дене шынықтыру жаттығуларымен өмір бойы шұғылдану бұлшықеттердің өсуіне және жуандауына себеп болады. Адамның денесі мықты болып, төзімділігі артады.