

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

**«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.	Bektaу 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 A.A.	Factors contributing to the termination of athletic careers among sports major students.	8282
1977.	Төрегелді А.	Дайындықтың бастапқы кезеңінде 9-10 жас қаратәшілерге 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

3.4. Контроль нагрузок и восстановление

- Правильное планирование тренировок с чередованием интенсивных и восстановительных дней.

- Обязательное включение восстановительных процедур (массаж, плавание, физиотерапия).

- Соблюдение водного баланса и рационального питания.

3.5. Использование защитной экипировки

- Качественная обувь с хорошей амортизацией.

- Бандажи и тейпирование для защиты суставов.

- Специальные ортопедические стельки.

Выводы. Юные баскетболисты подвержены высокому риску травм, особенно нижних конечностей. Основные причины травматизма – это высокая интенсивность игры, ошибки в технике движений, недостаточное восстановление и слабая физическая подготовка.

Для эффективной профилактики необходимо:

- 1.Проводить грамотную разминку и заминку.

- 2.Укреплять мышцы и суставы с помощью специальных упражнений.

- 3.Следить за техникой движений.

- 4.Контролировать нагрузку и восстанавливаться после тренировок.

- 5.Использовать качественную экипировку и защитные средства.

Комплексный подход к тренировкам и профилактике позволит не только снизить частоту травм, но и повысить уровень физической подготовки баскетболистов, обеспечивая им возможность долгосрочной и успешной спортивной карьеры.

Список использованных источников.

- 1.Бальсевич, В.К.Теория и методика спортивной тренировки: возрастные особенности подготовки юных спортсменов — М.: Физкультура и спорт, 2003.
→ В книге описаны возрастные особенности тренировок, включая профилактику перегрузок и травм.

- 2.Назаров, В.А. Основы спортивной медицины и лечебной физической культуры — М.: Академия, 2010.
→ Содержит подробную информацию о профилактике и реабилитации при травмах у детей и подростков.

- 3.Платонов, В.Н.Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте — Киев: Олимпийская литература, 2004.
→ Анализ физиологических и травматологических аспектов тренировочного процесса, тренировок и соревнований.

УДК: 796.81:617.1

ТРАВМЫ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ :ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА.

Темірғали Темірлан Айдарұлы,

Басшибаев Азат Азаматұлы

azat.basshibaev@mail.ru ttemirgali77@gmail.com

Студенты 3 курса кафедры физической культуры и спорта, Факультет высшая школа образования, ЕНУ им.Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель – А.Малькей

Аннотация. В статье рассматриваются наиболее распространенные травмы, возникающие у борцов греко-римского стиля в Казахстане. Рассматриваются причины травматизма, включая ошибки в технике, недостаточную физическую подготовку и интенсивность тренировочного процесса. Описаны методы профилактики и восстановления. Статья будет полезна тренерам, борцам и специалистам спортивной медицины.

Греко-римская борьба — одна из традиционных видов спорта в Казахстане, требующая высокой физической подготовки и технической выучки. Специфика данного вида борьбы делает спортсменов уязвимыми к различным видам травм.

Целью настоящей статьи является анализ травм, характерных для греко-римской борьбы, их причин и путей профилактики. Согласно исследованиям казахстанских и российских специалистов [1], травматизм в греко-римской борьбе чаще всего связан с высокой интенсивностью тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Наиболее уязвимыми зонами являются плечевые и коленные суставы, шейный отдел позвоночника.

Для повышения эффективности подготовки борцов необходимо внедрение профилактических мероприятий, направленных на снижение риска травм, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата. Важную роль играет индивидуализация тренировочного процесса, учитывающая уровень физической подготовленности, возраст и особенности организма спортсмена. Также значительное внимание уделяется технико-тактической подготовке [2], которая позволяет не только улучшить спортивные результаты, но и сократить количество травм, возникающих в результате неправильного выполнения приёмов или недостаточной координации. Одним из ключевых направлений профилактики является систематический мониторинг состояния здоровья спортсменов, включая регулярные медицинские осмотры, функциональное тестирование [3] и диагностику скрытых проблем опорно-двигательного аппарата.

Это позволяет выявлять предрасположенность к травмам на ранних стадиях и принимать соответствующие меры для их предупреждения. Не менее важным аспектом является организация рационального тренировочного режима, предусматривающего чередование нагрузок и восстановительных периодов. Игнорирование принципов восстановления может привести к переутомлению, ослаблению мышечного тонуса и повышению риска получения травм.

Использование средств спортивной медицины [4] — таких как физиотерапия, кинезиотейпирование и лечебная физкультура — способствует восстановлению после нагрузок и снижает вероятность травматизации. Следует отметить, что особое значение приобретает психоэмоциональное состояние спортсмена. [5] Высокий уровень стресса, связанный с подготовкой к соревнованиям, может негативно сказаться на концентрации внимания и технике исполнения приёмов. Поэтому психологическая поддержка и обучение методам саморегуляции должны быть неотъемлемой частью тренировочного процесса. Таким образом, только комплексный подход, включающий физическую, техническую, медицинскую и психологическую подготовку, позволит существенно снизить уровень травматизма в греко-римской борьбе и обеспечить сохранение здоровья спортсменов на протяжении всей спортивной карьеры.

Опрос. В городе Астана Центр олимпийской подготовки по видам борьбы комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта РК. В опросе принимали участие 40 спортсменов и показали, что:

Таблица 1. Распространенность травм у борцов

Вид травмы	Процент (%)
Травмы плечевого сустава	34%
Повреждения коленных суставов	26%
Растяжения и ушибы мышц	21%
Шейные повреждения	19%

Таблица 2. Основные причины травм у борцов

Причина травмы	Процент (%)
Ошибки в технике	47%
Чрезмерные нагрузки	29%
Недостаточная разминка и восстановление	24%

Результаты подтверждают, что главными мерами профилактики должны быть контроль техники, индивидуализация нагрузок и качественная подготовка.

Профилактика травм:

1. Обязательное обучение правильной технике приёмов и бросков.
2. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок.
3. Использование защитной экипировки, в том числе шейных фиксаторов и наколенников.
4. Внедрение восстановительных процедур: ЛФК, массаж, физиотерапия.
5. Регулярный контроль функционального состояния спортсменов.

6. Проведение регулярных медицинских осмотров перед соревнованиями и после интенсивных нагрузок.

7. Коррекция тренировочных программ с учётом возраста, уровня подготовки и предыдущих травм.

8. Психологическая поддержка и формирование у спортсменов навыков безопасного поведения на ковре.

Наиболее частыми травмами в греко-римской борьбе являются повреждения плеч, коленей и шеи. Причинами травм чаще всего становятся ошибки в технике и чрезмерные нагрузки. Профилактика должна включать обучение, контроль нагрузки и восстановление. Тренерам рекомендуется следить за техникой выполнения приёмов и состоянием спортсменов. Особое внимание следует уделять разминке и заминке, которые способствуют подготовке организма к нагрузке и ускоряют восстановление. Также важную роль играет режим питания и сна, так как недостаток восстановительных ресурсов организма повышает риск получения травм. [5] В будущем можно рассмотреть разработку индивидуальных программ профилактики на основе анализа статистики травм у конкретного спортсмена. Это позволит снизить вероятность рецидивов и повысить общую безопасность тренировочного процесса.

Список использованных источников:

1. Абдуллин К.Е. (Травмы в борьбе: причины и профилактика. Алматы: КазНПУ им. Абая. <https://kaznpu.kz/ru/1456/page/>)
2. Сулейменов Д.К. (Медико-биологические аспекты подготовки борцов. Караганда: Спорт и здоровье. https://sporthealth.kz/articles/2022/wrestling_biology)
3. Аманжолов Б.К. (Техническая подготовка и травматизм в борьбе. Вестник спортивной науки Казахстана, №4, С. 33–41. <https://vestsport.kz/archive/2021-4>)

4. Муканов Е.Т. (Профилактика спортивных травм у юных борцов. Наука и спорт, №2, С. 45–56. <https://naukasport.kz/journal/2023/2/mukanov>)

5. Ахметов А.Ж. (Спортивная медицина. Астана: ENU Press. <https://elib.enu.kz/ahmetov-sportmed>)

ӘОЖ 796.062.4

СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІМЕН ҮНЕМІ АЙНАЛЫСУЛАРЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ НЕГІЗІ

Тасқын Айбол

esen.omarov1955@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Білім жоғары мектебі, «Дене шынықтыру және спорт» маманығының, 4 курс ДШС-41 оқу тобының студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі - Е.Б.Омаров

Кіріспе. Студент жастарға күнделікті тұрмыста, от басында, дене шынықтыру шараларын кеңінен насихаттап, қолданып отыру аса қажетті іс. Олар біздің қоғамымыздың ерекше әлеуметтік тобы болып саналады. Студенттер оқуда және қоғамдық істерде белсенді талпыныстар жасауға, бос уақыттарын қызықты, тиімді етіп өткізуге, дене шынықтыру мен спортпен жүйелі түрде айналысуға өздері мүдделі болулары керек.

Дене шынықтыру және спортпен үнемі айналысып жүрген студент жастардың оқып жүрген кездерінен бастап іскерлік қабілеттері мен белсенділіктері арта түсіп, мінез-құлқы қалыптасып тұрақтана бастайды. Осының өзі студенттердің келешектегі кәсіптеріне мүмкіншіліктері мол екенін және де сол қасиеттерді пайдалана білуге ынта-жігерлерінің барлығын айқындай түседі [1].

Зерттеудің мақсаты: студенттердің дене шынықтыру және спортпен өз бетінше айналысу үдерісінде, өмірге деген көз қарастары мен мінездерін қалыптастыруға ықпал ететін басқарудың тәрбиелік мәнін анықтау.

Олар, айналысу барысында нұсқаушылық пен спорттық төрешілік етуге сырттай маманданудағы біліктіліктерін шыңдай жүріп, сол артқылы бүгінгі таңдағы осы саланың жүйелі дамуына үлес қосып және де өздерін болашақ жас маман ретіндегі кәсіби белсенділіктерін басқару артқылы тәрбиелеу мақсатымен, еңбек сүйгіштікке, ынта-ықыласы жоғары, отаншыл болып өсулеріне ықпал етілетіндігін сезінеді.

Зерттеудің әдістері:

1. Әдебиет көздеріндегі осы тақырыптың ашылу мазмұндарын айқындау;
2. Педагогикалық бақылау;
3. Дене шынықтыру және спорт саласындағы қалыптасқан тұжырымдарды жүйелеу және студенттерді өз беттерінше айналысу барысына икемділікке бейімдеу мәселелерін жинақтау;
4. Жинақталған ұсыныстар мен мәліметтерді талдау.

Жоғарғы оқу орындарының дене тәрбиесі кафедрасы, спорттық клубы және қоғамдық ұйымдары, әсіресе (жастар ісі жөніндегі комитеті) студенттерді дене шынығу қабілеттері мен спорттық дайындықтары артқылы, өз ден саулықтарын нығайту жолында үлкен жауапкершіліктерін сезіне білуге тәрбиелейді. Сондықтанда студенттер де жоғарғы оқу орындарын бітіргеннен соң, өз кәсіби жұмыстары барысында дене тәрбиесі мен спорт пен өздері ғана айналысып қоймай, өз ұжымдарында бұқаралық дене шынықтыру жұмыстарын тиянақты ұйымдастырып, оның жол бастаушылары, әрі тәлімгер ұстазы болуға тиісті.

Жоғарғы оқу орындарында дене тәрбиесінің сабағы басқа арнайы пәндерге қарағанда, ерекше әлеуметтік маңызы бар пән ретінде болашақ жас мамандарды еңбек етуге және Отан қорғауға