

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. | Метанавык 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 каратэшілерге спорттық қозғалыстарды үйретудің техникасы мен әдістемесі. | 8284 |
| 1978. | Тюлюбаев Д. | Психологическая подготовка спортсменов в тхэквондо: методы повышения устойчивости к стрессу на соревнованиях. | 8286 |
| 1979. | Тюлюбаев Д., Кагенов А. | Физическое развитие детей 4–5 классов с использованием цифровых технологий в подвижных играх. | 8288 |
| 1980. | Тюлюбаев Д.Б., Кагенов А.Р. | Психологическая подготовка спортсменов в тхэквондо: методы | 8289 |

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

- Personal reasons. Includes family circumstances, relocation, change of interests, problems in the team.

Student survey results

A survey conducted among 1-3 year students showed the following:

35% ended their careers due to injuries

25% due to emotional burnout

20% due to pressure

15% due to financial reasons

5% due to their personal circumstances

Practical focus of the research

Based on the identified problems, the following measures were proposed:

- Creating a flexible educational schedule, taking into account the training and competitive loads of students.

- Introduction and development psychological support systems: work of sports psychologists, group and individual consultations. Security additional funding, grants or scholarships for talented athletes.

- Introducing career guidance courses to help students plan their careers after completing their sporting activities. Strengthening communication between coaching staff and teachers to coordinate the workload.

Main idea

Completion of a sports career is not just a renunciation of physical activity, but an important transitional stage that requires attention, support and accompaniment. It is important that no athlete feels forgotten or unwanted after leaving the sport.

Conclusion

- End of career - it is the result of a combination of internal (physical and emotional) and external (social and academic) factors.

- Most of the reasons can be corrected if there is support from educational institutions and sports organizations.

- Needs to be developed infrastructure to help athletes, especially young ones, in order to maintain their potential and promote successful social adaptation.

References

1. Khuramshina A.Z., Khuramshin B.I. Monitoring the reasons for the refusal of young and young athletes from a sports career. Vestnik ekonomiki, prava i sotsiologii = The Review of Economy, the Law and Sociology. 2021;(3):125–129 (In Russ).

2. Knights S., Sherry E., Ruddock-Hudson M. Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review. J. of Appl. Sport Psychol. 2016;28(3):291–308.

3.Link:<https://rke.abertay.ac.uk/en/publications/career-transitions-in-sport-european-perspectives>

4. Dergach E.A., Osipov A.Yu., Zavyalov D.A., Nagovitsyn R.S. Reducing the risk of young athletes leaving elite sports based on computer forecasting. Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury =Theory and practice of physical culture. 2021;(2):29 (In Russ).

13. Schultchen D. Reichenberger J., Mittl T., Weh T.R.M., Smyth J.M., Blechert J., Pollatos O. Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. Br. J. Health Psychol. 2019;24(2):315–333.

ӘӨЖ 796.853.26:796.015

ДАЙЫНДЫҚТЫҢ БАСТАПҚЫ КЕЗЕҢІНДЕ 9-10 ЖАС КАРАТӘШІЛЕРГЕ СПОРТТЫҚ ҚОЗҒАЛЫСТАРДЫ ҮЙРЕТУДІҢ ТЕХНИКАСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Төрегелді Алибек
atore010404@mail.ru

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

Каратэ – бұл тек жекпе-жек өнері ғана емес, ол философия мен рухани даму жолы. Бұл спорт дене дайындығымен қатар, ерік-жігер, тәртіп және рухты жетілдіруге бағытталған. Каратэдің негізгі элементтері ката (қозғалыс кешендері), кумите (спарринг) және тамешивари (соққылардың күші мен дәлдігі) жаттығулары болып табылады. Бұл әдістер физикалық күшті дамытуға ғана емес, сонымен бірге ішкі шоғырлану мен сенімділікке де ықпал етеді. Каратэ – адамның рухани және физикалық дамуына ықпал ететін терең философия. Спортшылар денсаулығын нығайтуға бағытталған ғылыми зерттеулер, сондай-ақ салауатты өмір салтының таралуы балалар спортының дамуына ықпал етіп, өскелең ұрпақтың денсаулығын нығайтуға мүмкіндік береді. Каратэдің әрбір техникасы мен принципі терең зерттеуді және ұзақ мерзімді жаттығуды талап етеді. Жаттықтырушылар спортшылардың жан-жақты дамуы үшін инновациялық әдістер мен жаңа шешімдер енгізуде. [1].

Жасөспірім каратэшілерді даярлаудың басты факторы – жаттықтырушының балалардың анатомиялық, физиологиялық және психологиялық даму ерекшеліктерін терең түсінуі. Бұл білімі спортшылардың үйлесімді дамуына және тиімді оқу бағдарламаларын әзірлеуге негіз болады. Каратемен шұғылданудың бастапқы кезеңінде дене қабілеттері, әсіресе күш пен үйлестіру маңызды. Жүйелі жаттығулар бұл қабілеттерді жақсартып, жоғары нәтижелерге қол жеткізуге көмектеседі. Спорттық техниканы игеру жасөспірімдердің дене икемділігіне және жеке ерекшеліктеріне байланысты. Әрбір жасөспірімнің даму жолы бірегей, бірақ жалпы физикалық, интеллектуалды және эмоционалды өзгерістер спорттық дайындыққа әсер етеді. Қыздардың тез өсу кезеңі ұлдарға қарағанда қысқа, олар өз биіктігіне жылдам жетеді, ал ұлдар ұзақ уақыт бойы өсе береді. Жасөспірімдерде байлам аппараты жоғары икемділікке ие, бірақ олар берік емес, бұл жарақат алу қаупін арттырады. Өсіп келе жатқан ағзаға шамадан тыс жүктемелер буын деформациясына және сүйектердің өсу аймақтарының ерте бекітілуіне себеп болуы мүмкін. [2].

Жасөспірімдер үшін аэробты жаттығулар тиімді, бірақ жаттығулардың үйлесімді болуы маңызды, себебі бір бұлшықет тобына шоғырлану теңгерімсіздікке әкелуі мүмкін. Әртүрлі спорт түрлерімен айналысу дененің барлық қасиеттерін дамытуға көмектеседі. Жасөспірімдер жүйке жүйесінің қозуы басым болғандықтан, сыртқы әсерлерге сезімтал. Эмоционалдық стресс қалпына келуді баяулата алады. Жаттықтырушы жаттығу жоспарын балалардың денсаулығына қауіпсіз ету үшін ескеруі керек. Жасөспірімдер өздерін тануға, тәуелсіз болуға ұмтылғанымен, сонымен қатар өзін-өзі сенімсіз сезініп, эмоционалды тұрақсыздық танытуы мүмкін.

А.Г. Ширяевтің айтуы бойынша, жасөспірімдерде дене жаттығуларына ерекше сезімтал болатын "сенситивтік" кезеңдер бар. Бұл кезеңдерде дұрыс таңдалған жаттығулар физикалық қасиеттерді тез дамытуға көмектеседі, бірақ олар аяқталған соң даму баяулайды. Жасөспірімдермен жұмыс кезінде психологиялық және физикалық жүктемелерді шектеу маңызды, өйткені шамадан тыс жаттығулар жарақаттарға және нәтижелердің төмендеуіне әкелуі мүмкін. Жаттықтырушы жасөспірімдерге жан-жақты дене дамуын қамтамасыз ететін аэробты жаттығулар мен әртүрлі спорт түрлеріне назар аударуы тиіс. Жасөспірімдерге мамандандырылған дағдылармен қатар жалпы дене дайындығына да көңіл бөлінуі қажет. [3].

Денсаулыққа пайдалы жаттығулар, тәртіп, жауапкершілік және командада жұмыс істеу сияқты өмірлік дағдыларды дамытуға көмектеседі. Жасөспірімдердің физикалық дамуы ғана

емес, сонымен қатар өзіне деген сенімділікті арттыру да маңызды, себебі бұл кезеңде өзін-өзі бағалауда қиындықтар болуы мүмкін. Дене жаттығулары балалардың денсаулығына ғана емес, сондай-ақ психологиялық және эмоционалдық дамуына да пайдалы. Қазіргі заманғы жоғары жетістіктер спортының қарқынды дамуы спортшылардың техникалық және тактикалық дағдыларын терең зерттеп, әртүрлі жекпе-жек стильдерін игеруді талап етеді. Қазіргі каратэ жекпе-жегінде күрделі шабуылдар, соның ішінде айналмалы соққылар кеңінен қолданылады, бұл көрермендер мен төрешілердің қызығушылығын арттырады. Спортшының дайындығы – техникалық дағдылар, физикалық қабілеттер және психологиялық тұрақтылықты дамыту үдерісі, бұл аспектілер бір-бірімен тығыз байланысты. Жаттықтырушы әртүрлі салмақ дәрежесінде қандай дене қасиеттері маңызды екенін білуі қажет. [4].

Каратэдегі техникалық дайындық – соққылар, блоктар және қозғалыстарды игеруге бағытталған жүйелі процесс. Ол жалпы техникалық дағдыларды қалыптастырып, жекпе-жекте сәтті жүргізу үшін қажетті арнайы әдістерді дамытуға бағытталған. Сабақ алдында баланың жүгіру, секіру қабілеттері техникалық элементтерді игеруге көмектеседі. Техникалық дайындық спортшының жеке ерекшеліктеріне бейімделіп, оның дене құрылымы мен функционалдығына сәйкес болуы керек. Негізгі техникалар шабуыл және қорғаныс әдістеріне бөлініп, оларды тиімді қолдану үшін жүйелі түрде жаттықтыру қажет. Техникалар жылдамдықпен орындалып, қарсыластың әрекеттеріне жедел жауап беру үйретіледі. [5].

Қорытындылай келе каратэ үш қосымша бағытты ұсынады. Ката - бұл жекпе-жектің өзіндік хореографиясы, онда әр элемент автоматизмге дейін жетілдіріліп, үйлестіруді, күш пен шоғырлануды дамытуға бағытталған. Кумите, катадан айырмашылығы, қарсыласпен тікелей өзара әрекеттесуді қамтиды, бұл жағдайында техниканы нақты ұрыс қолдануға мүмкіндік береді. Тамешивари тек шеберлікті көрсету үшін ғана емес, сонымен бірге рух пен өз қабілеттеріне деген сенімділікті арттыру үшін де қызмет етеді. Каратэдегі техникалық дайындық - бұл техниканы қалыптастыруға бағытталған процесс. Техникалық дайындық: жалпы техникалық дайындық және арнайы техникалық дайындық болып бөлінеді. Жалпы техникалық дайындық құралдары - бұл каратэшінің техникалық әрекеттері (әдістердің жіктелуіне сәйкес) және оларға сәйкес қорғаныс әрекеттері мен қарсы шабуылдар. Спортшының моральдық ерік-жігер қасиеттері техникалық және тактикалық дағдылармен тығыз байланысты және оның жоғары спорттық көрсеткіштерге қол жеткізуінде шешуші рөл атқарады

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Мильнер, Евгений. Москва: АСТ, Астрель, 2018. - 272с.
2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры. учебное пособие. - Кемерово: КемГУ, 2019. - 144 с.
3. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник. - М.: Спорт. 2017. -296 с.
4. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2017. - 243 с.
5. Набатникова, М.Я. Основы управления тренировочным процессом юных спортсменов. М.: ФиС, 2014. - 247 с.

УДК 796.853.26:159.923.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ТХЭКВОНДО: МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ НА СОРЕВНОВАНИЯХ.

Тюлюбаев Диас

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