

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

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

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

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

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

**2025
Астана**

УДК 001(06)
ББК 72я631
F96

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

ISBN 978-601-08-5373-7

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

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

УДК 001(06)
ББК 72я431
F96

ISBN 978-601-08-5373-7

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2025

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

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 13 ОБРАЗОВАНИЕ

ПОДСЕКЦИЯ 13.1 ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКАХ

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

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

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

ПОДСЕКЦИЯ 13.2 КОНСОЛИДАЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ В ГЛОБАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

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

		шахмат ойынының маңызы	
1874.	Әшір А. С.	Аз қамтылған отбасындағы балаларды мектеп ортасына әлеуметтендіру	7950
1875.	Әшір А. Т.	Ерекше білім беру қажеттіліктері бар бастауыш сынып оқушыларын психологиялық қолдау	7953
1876.	Байтуған Г.	Мектеп жасына дейінгі балалардың сөйлеу тілін дамытуда цифрлық технологияларды пайдалану	7956
1877.	Гайсин А. И.	Сущность понятия «эмоциональное неблагополучие студентов»	7959
1878.	Горбунова К. В.	О психологической природе ценностных представлений как регуляторов поведения личности	7962
1879.	Дарбаева Г. Қ.	Цифрлық дәуірде педагог-психологтардағы кәсіби Стресс мәселелері	7966
1880.	Даулетқызы А.	Режиссерлік ойын арқылы баланың байланыстырып сөйлеуін дамыту	7969
1881.	Джаппарова Л.А.	Университет жағдайында шетел студенттерін әлеуметтік-педагогикалық қолдауды ұйымдастыру	7973
1882.	Дихан А. Б.	Жаңа форматтағы педагогиканың даму үрдісі мен мәселелері	7976
1883.	Ерқасым Н. Т.	Аз қамтылған отбасы балаларын әлеуметтік бейімдеудің педагогикалық шарттары	7980
1884.	Ермекова С. А.	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 А.А.	Factors contributing to the termination of athletic careers among sports major students.	8282
1977.	Төрегелді А.	Дайындықтың бастапқы кезеңінде 9-10 жас каратэшілерге спорттық қозғалыстарды үйретудің техникасы мен әдістемесі.	8284
1978.	Тюлюбаев Д.	Психологическая подготовка спортсменов в тхэквондо: методы повышения устойчивости к стрессу на соревнованиях.	8286
1979.	Тюлюбаев Д., Кагенов А.	Физическое развитие детей 4–5 классов с использованием цифровых технологий в подвижных играх.	8288
1980.	Тюлюбаев Д.Б.,Кагенов А.Р.	Психологическая подготовка спортсменов в тхэквондо: методы	8289

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

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

Введение. Психологическая подготовка спортсмена — ключевая составляющая его общего тренировочного процесса, наряду с физической, технической и тактической. В условиях жёсткой соревновательной конкуренции, когда малейшая ошибка может привести к поражению, устойчивость к стрессу приобретает критическое значение. В спортивной практике, особенно в видах с высокой эмоциональной и контактной нагрузкой, таких как тхэквондо, стресс выступает неотъемлемым фактором, влияющим на поведение и результат спортсмена. Повышенное напряжение может снижать точность движений, замедлять реакции и нарушать координацию, что негативно сказывается на боевой эффективности. По данным ряда исследований (Иванов В.В., 2019; Хан Ю.С., 2020), более 70% тхэквондистов испытывают существенные психологические трудности перед важными соревнованиями, включая симптомы тревожности, сомнения в собственных силах и страх поражения. Это обуславливает необходимость комплексной психологической подготовки, цель которой — формирование устойчивых механизмов адаптации к стрессовым ситуациям и развитие ментальной устойчивости.

Психологический стресс: понятие и проявления в тхэквондо. Стресс (от англ. stress — напряжение) в спортивной психологии трактуется как особое психофизиологическое состояние, возникающее в ответ на значимые внешние и внутренние раздражители, требующие от организма адаптации (Селье Г., 1975). В соревновательном контексте стресс вызывается необходимостью достижения результата в условиях неопределённости, ответственности и жесткой конкуренции. Проявления стресса у тхэквондистов: Физиологические: учащение сердцебиения, мышечное напряжение, потливость, дрожь. Когнитивные: снижение концентрации внимания, трудности в принятии решений, забывчивость. Эмоциональные: страх, тревожность, раздражительность. Поведенческие: агрессия или, наоборот, апатия, суетливость, нарушение привычных движений. Стресс может быть, как мобилизующим, способствующим повышению боевой активности, так и деструктивным, приводящим к «ступору» и потере контроля над действиями. Цель психологической подготовки — научить спортсмена контролировать стресс, использовать его в качестве ресурса, а не препятствия.

Методы психологической подготовки тхэквондистов. Дыхательные упражнения и методы релаксации. Одним из наиболее эффективных способов контроля физиологического компонента стресса являются дыхательные техники. Пример — метод «коробочного дыхания»: вдох на 4 счёта — задержка на 4 — выдох на 4 — задержка на 4. Эти циклы позволяют стабилизировать пульс, снизить уровень кортизола и подготовить организм к бою. Методика прогрессивной мышечной релаксации по Джейкобсону позволяет снять излишнее мышечное напряжение, которое мешает точному и быстрому выполнению техник.

Ментальная визуализация (имагогия). Спортсмен, мысленно воспроизводя успешные действия, закрепляет нейронные связи, способствующие уверенности и точности движений. Эффективными являются практики визуализации не только техники, но и всей ситуации боя, включая действия соперника, поведение судьи, реакцию публики. Это снижает тревожность и формирует чувство предсказуемости событий.

Позитивные аффирмации и управление внутренним диалогом. Фразы типа «Я готов и уверен», «Я контролирую бой» формируют положительный настрой. Не менее важно контролировать внутренние диалоги, исключая негативные установки: «Я не справлюсь», «Он сильнее меня». Работа над этим компонентом проводится системно в тренировочном процессе.

Моделирование соревновательной ситуации. Имитация реальных условий боя (время, форма, судейство, зрители) позволяет адаптировать психику к стрессу и снизить эффект неожиданности. Такой тренинг включает также работу с ритуалами — привычные действия до и после боя, дающие чувство контроля.

Психологическая поддержка тренера. Компетентный тренер играет ключевую роль в управлении эмоциональным состоянием спортсмена. Его поддержка, индивидуальный подход и умение мотивировать создают чувство защищённости и уверенности.

Практический эксперимент. Оценить эффективность комплекса психологических методик на устойчивость к стрессу и соревновательную результативность.

Методы и выборка: 16 тхэквондистов (мужчины и женщины, возраст 14–17 лет, стаж тренировок от 3 лет) были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. В течение 6 недель в экспериментальной группе применялись: дыхательные практики; визуализация 2 раза в неделю; соревновательные тренировки раз в неделю; ведение дневников настроения и самочувствия. Измерялись показатели тревожности по методике Спилбергера и спортивные результаты на турнире регионального уровня.

Результаты: Уровень тревожности снизился в экспериментальной группе на 28%, в контрольной — без изменений. В экспериментальной группе 75% спортсменов улучшили свои результаты, в контрольной — 43%. По итогам опроса, 87% участников отметили повышение уверенности в себе и снижение страха перед боем.

Обсуждение результатов. Полученные данные подтверждают высокую эффективность интеграции психологической подготовки в тренировочный процесс. Особенно результативными оказались визуализация и моделирование боевых ситуаций, что согласуется с данными исследований Столяренко А.А. (2018) о влиянии имитационного тренинга на боевую готовность.

Заключение. Психологическая устойчивость спортсменов — важный фактор успешных выступлений в тхэквондо. Регулярное применение комплекса дыхательных, визуальных и когнитивных техник позволяет значительно повысить адаптацию к стрессу, улучшить соревновательные показатели и сформировать уверенность в своих силах. Для достижения максимального эффекта методы психологической подготовки должны интегрироваться в ежедневный тренировочный процесс и индивидуально подбираться с учётом особенностей спортсмена.

Практические рекомендации. 1. Проводить психологическую подготовку регулярно, начиная с этапа начальной специализации. 2. Включать в тренировочный план специальные ментальные упражнения не реже 2 раз в неделю. 3. Обучить спортсменов навыкам саморегуляции и самонаблюдения. 4. Вести индивидуальные карты психологического состояния для мониторинга прогресса.

Список использованной источников.

1. Столяренко А.А. Психология спорта. — М.: Академия, 2018.
2. Иванов В.В. Психологическая подготовка в единоборствах. — СПб.: Лань, 2019.
3. Хан Ю.С. Ментальные тренировки в тхэквондо: теория и практика // Журнал спортивной науки. — №3, 2020.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1975.
5. Спилбергер Ч.Д. Руководство по применению шкалы тревожности. — М.: Психология, 2009.
6. Казьмина И.А. Роль психологической подготовки в достижении высоких спортивных результатов // Спорт: теория и практика. — №2, 2021.

УДК 372.878:004:613.71-053.5

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 4–5 КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

Тюлюбаев Диас, Кагенов Арслан