

**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.	<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>	Метанавык 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

- снижение жировой массы тела;
- улучшение общего самочувствия и выносливости;
- положительное влияние на дыхательную систему и осанку.

Полученные данные подтверждают эффективность силовых тренировок как средства повышения физического потенциала и профилактики ряда нарушений, включая гиподинамию, слабость мышечного корсета и нарушения осанки. Молодой возраст участников также может способствовать более выраженному эффекту адаптации и прогресса при регулярных физических нагрузках.

**Выводы.** Силовые тренировки оказывают комплексное воздействие на организм человека. Регулярные занятия способствуют увеличению мышечной массы, ускорению обмена веществ, а также профилактике саркопении. Повышение минеральной плотности костей снижает риск остеопороза и переломов. Укрепление мышц, сухожилий и связок повышает стабильность суставов, уменьшает болевой синдром при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата и способствует профилактике травм. Силовые тренировки также улучшают состояние сердечно-сосудистой системы: нормализуют артериальное давление, улучшают липидный профиль крови и снижают риск сердечных заболеваний. Улучшения в мышечной выносливости и общем физическом состоянии положительно сказываются и на дыхательной системе, способствуя её эффективности.

#### **Список использованных источников**

1. Resistance training is medicine: effects of strength training on health Wayne L Westcott. Curr Sports Med Rep. 2012 Jul-Aug.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22777332/>
2. Association Between Muscular Strength and Bone Health from Children to Young Adults: A Systematic Review and Meta-analysis  
Ana Torres-Costoso et al. Sports Med. 2020 Jun  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32060751/>
3. Clinically Relevant Physical Benefits of Exercise Interventions in Breast Cancer Survivors  
Amy A Kirkham et al. Curr Oncol Rep. 2016 Feb.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26769117/>
4. Effects of Resistance Exercise on Bone Health  
A Ram Hong et al. Endocrinol Metab (Seoul).2018 Dec.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30513557/>
5. Influence of two strength training modalities (hypertrophy vs. contrast training) on muscular strength, bone health parameters and quality of life in a group of older adults with low skeletal muscle mass index  
Amal Antoun et al. J Clin Densitom. 2025.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39864269/>
6. Resistance Training Is an Effective Tool against Metabolic and Frailty Syndromes, Jan Sundell  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21991450/>
7. Effects of upper limb resistance exercise on aerobic capacity, muscle strength, and quality of life in COPD patients: a randomized controlled trial Cássio Magalhães da Silva e Silva Mansueto Gomes Neto Micheli Bernardone Saquetto Cristiano Sena da Conceição Adelmir Souza-Machado, 2018  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30012033/>

**ӘӨЖ 796.323.2**

**14-15 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШ  
ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

## **Какен Аружан Джусупбайқызы**

*Aruzhan.2003.1998@gmail.com*

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

Баскетбол - динамикалық спорт, ол дененің үйлесімді дамуына ықпал етеді және ақыл-ой еңбегі үшін тиімді демалыс тәсілі болып табылады. Ойыншының рөлі оның дағдылары мен психофизиологиялық қасиеттеріне негізделеді. Ойынның тиімділігі жылдам ойлау, кеңістікте маневр жасау және командалық үйлесімділікке байланысты. Баскетболшы жоғары физикалық белсенділік көрсетіп, төзімділік, күш пен үйлестіруді талап етеді. Ойын аэробты және анаэробты жүктемелерді қамтиды, бұл оны энергияны көп қажет ететін спорт түріне айналдырады. Ойын кезінде жүрек соғу жиілігі жоғарылайды, ал оттегі тұтынылуы артады.

Физиологиялық жүктеме жаттығулар мен ойын жағдайларына байланысты өзгеріп, жоғары қарқындылықтағы ойындар жүйке жүйесіне ауыртпалық түсіреді. Баскетболшының қызметін кешенді талдау оқу мен жарыстарды тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Секіру кезінде бұлшықеттердің әртүрлі жиырылу режимдері жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға ықпал етеді. Баскетболда секіру ойыншының маңызды дағдысы болып табылады, себебі ол күшті лақтырудан бастап, тиімді қорғаныс жасауға дейін мүмкіндіктер ашады. Секіру екі негізгі түрге бөлінеді: жалпы секіруді дамыту (жоғары және ұзындыққа секіру) және арнайы секіру қабілеттерін дамыту (итерудің жылдамдығы). Секіргіштікке жылдамдық пен күштің үйлесімі қажет, бұлшықеттердің күші мен жылдамдығы жоғарылаған сайын, секірудің биіктігі мен тиімділігі артады. Баскетболда жақсы секіру қабілеті ойыншыға алаңда үстемдік етуге, гол соғу сәттерін құруға және қорғанысты айналып өтуге мүмкіндік береді. Секіру ойыншының лақтыру техникасында, әсіресе жоғарыдан лақтыру кезінде маңызды рөл атқарады. Баскетболшылардан жоғары физикалық дайындық, соның ішінде секіргіштік қабілет, тиімді ойнау үшін қажет.

Баскетболшының секіру қабілеті – оның физикалық дайындығының маңызды аспектісі. Жоғары секіру қабілеті ойыншыға сақинаға шабуыл жасау және қорғаушыларды жеңу үшін үлкен мүмкіндіктер береді. Бұл қабілет тек шабуылда емес, қорғаныста да маңызды. Жоғарыдан лақтыруды орындау кезінде секірудің дәлдігі мен күшін үйлестіру қажет, өйткені қорғаушы оны бұғаттау үшін жоғары физикалық және техникалық дағдыларды көрсетуі керек. Баскетболшының дене дайындығы, сонымен қатар, денсаулықты нығайту, бұлшықет жүйесін дамыту және жарақаттан қорғану үшін маңызды. Жылдамдық-күш қабілеттері де баскетболда үлкен рөл атқарады. Олар ойыншының күш пен жылдамдықты үйлестіре отырып, ойынның әртүрлі аспектілерінде тиімді әрекет етуіне мүмкіндік береді. Баскетболшының дене шынықтыру деңгейі, оның жылдамдығы мен күші шабуылда және қорғаныста табысты ойнауына ықпал етеді. Дене дайындығының негізі – организмдегі функционалдық байланыстарды қалыптастыру. Спорттық жетістіктерге дене құрылымының генетикалық ерекшеліктері айтарлықтай әсер етеді, сондықтан жаттығу бағдарламалары осы ерекшеліктерге сәйкес құрылуы керек. Солақайлар мен оң қолдар ми жұмысында айырмашылықтарға ие, сондықтан балалардың табиғи ерекшеліктерін ескеріп, даму жағдайларын жасау маңызды.

Күш, жылдамдық және максималды қуат спортта тығыз байланысты қасиеттер. Олардың біреуінің артуы қалғандарына әсер етеді. Қуатты жаттықтыру арқылы спортшы физикалық қасиеттердің кешенді дамуына қол жеткізеді. Динамикалық күш бұлшықет талшықтарында болатын физиологиялық процестер арқылы анықталады, ал жарылғыш күш – бұлшықеттердің максималды күшпен жылдам «жарылу» қабілеті, мысалы, жоғары секіру немесе ұзындыққа

секіру нәтижелерімен бағаланады. Жарылғыш күш бұлшықеттердің жылдам жиырылу қабілетімен байланысты. Жоғары білікті спортшыларда жылдам бұлшықет талшықтары гипертрофиялану арқылы жарылғыш күштің жоғары көрсеткіштерін қамтамасыз етеді. Күштің қуат компоненті жылдамдықты дамытуда маңызды рөл атқарады, өйткені күштің артуы жылдамдықтың өсуіне әкеледі. Қысқа қашықтыққа жылдам қозғалу қабілеті, әсіресе спринт, жылдамдық пен үдеуді арттыруға көмектеседі. Бұлшықет үйлесімі қозғалыс жылдамдығын арттыруға мүмкіндік береді, өйткені бұлшықеттер оңтайлы тәртіпте жұмыс істейді. Жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту үшін жаттығулар жарысқа ұқсас болуы керек. Баскетболда жылдамдық-күш қасиеттері маңызды, өйткені ойын жүгіру, секіру және лақтыру әрекеттерін қамтиды. Жылдамдық күші қабілеттері күш пен жылдамдықты үйлестіруді талап ететін әртүрлі спорттық қимылдарда маңызды рөл атқарады.

Бұлшықет күшін дамыту екі негізгі режимде жүреді: изотоникалық (бұлшықет ұзындығы өзгереді) және статикалық (бұлшықет ұзындығы өзгермейді). Жылдамдық-күш жаттығуларында күш пен жылдамдық үйлеседі, бірақ олардың екеуі де максималды деңгейге жетпейді. Бұлшықет күшінің дамуы баскетболда шешуші рөл атқарады, өйткені ол техникалық элементтердің сапасына әсер етеді және жарақаттардың алдын алу үшін маңызды. Қуатты жаттығулар арқылы байламдар мен сіңірлерді нығайтуға болады, бұл спортшының денсаулығы мен көрсеткіштерін жақсартады. Баскетболда жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін күш қабілеттерін дамытуға бағытталған сапалы жаттығу бағдарламалары қажет. 14-15 жас аралығындағы жас баскетболшылардың жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған бағдарлама құру кезінде біз танымал мамандардың зерттеулерін зерттей отырып, әртүрлі әдістемелерді талдадық. Жасөспірімдердің физикалық ерекшеліктерін ескере отырып, салмақпен жаттығулар (гантельдер, зілтемірлер және т.б.) олардың сүйек жүйесіне шамадан тыс жүктеме түсіріп, жарақат алу қаупін арттыратынын байқадық. Сондықтан бұл жаттығулар 15-16 жас аралығында ғана орынды деп саналады. О.В. Жбанковтың бағдарламасында ұсынылған орындықтан секіру және арқанмен секіру сияқты жаттығулар жас баскетболшылар үшін тиімді деп саналады. Дегенмен, кейбір жаттығулар, мысалы, аяқтан аяққа секіру, денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін, себебі бұл жаттығу тізе буындарына айтарлықтай салмақ түсіреді, бұл микротравмаларды және ауыр жарақаттарды тудыруы мүмкін. А.И. Пьязиннің зерттеулеріне сүйенсек, жас баскетболшылар үшін бірнеше рет ұзындыққа секіру тиімді жаттығу болып табылады, себебі ол секіруге төзімділік пен итеру жылдамдығын дамытуға ықпал етеді.

Қорытындылай келе, жасөспірім баскетболшылардың жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту үшін күш жаттығуларын ақылмен және жүктемені дұрыс мөлшерде таңдап, қауіпсіз жаттығуларды енгізу қажет.

### **Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : Учеб. пособие для студ. высш.пед. учеб. Заведений. - М.: Академия, 2019. - 336 с.
2. Портнов, Ю.И. Доступный каждому баскетбол. - М.: 2011.- С. 25-29.
3. Приказ Министра культуры и спорта РК от 22.11.2014 года № 106 «Об утверждении правил организации деятельности детско-юношеских спортивных школ и Правил организации деятельности специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва».
4. Программа по баскетболу: Для педагогов дополнительного образования групп ОФП и СФП. Спорт в школе. - 2008. - С. 29-34.
5. Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие. - Кемерово. 2017. - 112с.