

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.	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 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

методических рекомендаций, представленных автором А.Р. Куаншкалиевой, особое внимание при организации данных мероприятий следует уделять использованию игровых элементов, которые повышают мотивацию детей к участию и способствуют более активному вовлечению в двигательную деятельность [7].

Таким образом, благодаря этому физкультурные праздники становятся эффективным инструментом формирования не только двигательных навыков, но и социальной адаптации детей младшего дошкольного возраста. Участие в подобных мероприятиях способствует совершенствованию координации движений, укреплению физической выносливости и формированию уверенности в своих способностях. Родители также могут активно участвовать, поддерживая и вдохновляя своих детей, что укрепляет семейные связи и создает атмосферу единства и поддержки.

Физкультурные праздники являются значимым инструментом в формировании и развитии двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста, создавая благоприятные условия для их физического роста и активности. Они формируют у ребенка осознание собственной физической активности как неотъемлемой части жизни, что особенно важно в дошкольном возрасте. Подобные мероприятия позволяют детям чувствовать себя уверенно, проявлять инициативу и лучше адаптироваться в коллективе, что особенно важно в раннем возрасте. В дальнейшем это способствует осознанию ценности здоровья и физической активности как важной составляющей жизни, что формирует у ребенка устойчивую привычку к здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения к приказу Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348 <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200029031>
2. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – К.: Радянська школа, 1973, 154 с.
3. Ким Т.К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. – М.: МПГУ, 2015, 249 с.
4. Калдыбаева А.Т., Кошалиева С.Ш. Формирование мотивации и привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста // Бюллетень науки и практики, Т. 9, №5, 2023, С. 512 – 518.
5. Халилова А.А., Миннуллина Р.Ф. Формирование двигательных навыков в процессе проведения физкультурных праздников в младшей группе // Вестник науки, №4 (73), 2024, С. 373-376.
6. Ташпулатов Ф.А., Хамраева З.Б. Физическая культура в образовательных учреждениях // Educational Research in Universal Sciences, Т.1, №4, 2022, С. 10-17.
7. Куаншкалиева А.Р. Физкультурные праздники в ДОУ. – А.: Владос, 2008, 162 с.

УДК 371.7

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ВНУТРЕННИХ ФАКТОРАХ РИСКА У УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ

Ушенина Елена Сергеевна

elenausenina57@gmail.com

магистрант Высшей школы образования Евразийского национального университета им. Л.Н.

Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель – А.Ж. Салиева, Б.М. Тажигулова

Актуальность: внутренние факторы риска у учащихся негативно влияют на общее состояние, затормаживают физическое развитие и усвоение учебного материала. К данным

учащимся требуется на уроках физкультуры особый подход. Кроме этого, немаловажным является реабилитационное сопровождение и на других, смежных дисциплинах в течение учебного дня ученика.

Цель: анализ и систематизация оздоровительных физических упражнений при внутренних факторах риска у девятиклассников

Задачи:

1. Проанализировать научную литературу о внутренних факторах риска и их влиянии на физическую активность;
2. Исследовать влияние физических упражнений на учащихся с внутренними факторами риска;
3. Подобрать оптимальные комплексы упражнений для девятиклассников с наиболее частыми внутренними факторами риска

Методы исследования:

1. Обзор и анализ научной литературы по исследуемой теме;
2. Диагностический метод;
3. Анкетирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистический метод

Состояние здоровья человека зависит от множества внешних и внутренних факторов, таких как биологические и психологические свойства личности (наследственность, темперамент, тип высшей нервной деятельности). Эти факторы определяют здоровье на 15–20 % и практически не поддаются переделке. Социально-экономические и политические факторы (здравоохранение, состояние его служб, кадров, доступность лекарств, уровень медицинской науки, условия труда и жизни) также влияют на здоровье в 10–15 % случаев. Мы можем частично оказать влияние на эти факторы. Окружающая нас среда влияет на здоровье в среднем на 20 % и подразделяется на физическую среду – это состояние воздуха, воды, пищи, шум и т.д., и социальную (отношения в учебном, рабочем коллективе, в семье, телевидение, темпы социальных перемен в обществе и т.д.). Мы способны в какой-то мере повлиять на эти факторы. На 50 % (а в последнее время даже на 80 %) здоровье определяется образом жизни. Образ жизни – определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей. Известно, что в образ жизни входят три категории: экономическая (уровень жизни), социологическая (качество жизни), социально-психологическая (стиль жизни) [1, с.158].

Внутренние факторы риска, представляют собой те или иные физиологические и биохимические сдвиги в организме человека (ожирение, повышенное артериальное давление, увеличение содержания холестерина в крови и др.). Проявление многих из этих внутренних факторов может быть связано с генетическими особенностями (наследственная предрасположенность).

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья. Есть масса способов противостоять стрессам и добиваться своих целей, улучшить коммуникативные способности, нашу физическую форму. Внутренние факторы риска влияют на общее физическое состояние организма, однако можно благодаря определенным физическим упражнениям улучшить показатели физподготовки. Оздоровительные физические упражнения предусмотрены на каждый тип внутренних факторов риска [2, с.484].

Задача внедрения лечебного и профилактирующего эффекта в школу для учащихся с внутренними факторами риска довольно непростая. Необходимо отводить соответствующее количество времени для упражнений адаптивной ЛФК на уроках физической культуры. Также необходимо учесть тот факт, что упражнения могут применяться не только на уроках

физкультуры, но и в качестве здоровьесберегающего компонента на других дисциплинах или переменах: гимнастика для глаз, физминутка, суставная разминка.

Учащиеся 9 класса – наиболее осознанный возраст учеников, это высшая ступень пубертатного периода. В возрасте 15-16 лет подросток осознанно относится к своему здоровью, целенаправленно активизирует меры по борьбе с уже имеющимися заболеваниями и по профилактике. Именно в этом возрасте ученик ощущает потребность в физическом развитии, мальчики – развитие выносливости, силы; девочки- развитие ловкости и гибкости.

В связи с актуальностью физического развития у подростков, мы рассмотрели внутренние факторы риска, влияющие на физическую подготовку учащихся 9 класса. Чтобы определить наиболее распространенные факторы риска среди подростков, мы подробно изучили медицинские книжки учащихся у школьной медсестры.

Были рассмотрены медкарты 75 учащихся, представителей 9 «Г», 9 «В» и 9 «Д» классов. Всего 47 учащихся в анамнезе по результатам недавнего школьного медицинского осмотра имеют внутренние факторы риска, такие как миопия слабой/ средней степени и сколиоз. Один учащийся имеет синдром СДВГ (**Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)**)- это расстройство нервного развития, характеризующееся чрезмерным количеством невнимательности, беспечности, **гиперактивности** (которая развивается во внутреннее беспокойство во взрослом возрасте) и импульсивности, которые являются повсеместными, ослабляющими и в остальном неуместными для возраста)[2, с.488], у пятерых выявлено плоскостопие.

Мы подробнее остановились на тех 62, 6 % учеников параллели девятого класса, которые имеют самые распространенные внутренние факторы риска: миопия и проблема с осанкой. С диагнозом сколиоз было определено всего 12 учащихся из 47, что составляет 25,5% процентов от общего количества исследуемых с внутренними факторами риска; с диагнозом миопия было определено 35 учащихся, что составляет 74,4 % от общего количества исследуемых с внутренними факторами риска.

Благодаря математико-статистическому методу исследования нами выявлены доминирующие внутренние факторы риска среди девятиклассников: миопия и сколиоз.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы проводился с целью изучения и оценки состояния проблемы физического развития детей со сколиозом, его влияния на здоровье, изучены методы оценки сколиоза, рассмотрены традиционные подходы к физической реабилитации детей при сколиозе. Социологические методы включали в себя анкетирование. Анкетирование проводилось среди детей старшего школьного возраста, имеющих сколиоз 1-2 степени и которые были включены в выборку исследования. Для опроса составлена авторская анкета, которая включала в себя открытые вопросы.

На основании проведенного анкетирования среди девятиклассников были тщательно подобраны основные физические упражнения для внедрения в учебный процесс. Метод педагогического эксперимента помог нам выявить положительное воздействие на организм учащихся, имеющих внутренние факторы риска. Исследование длилось три месяца на базе школы-лицей №15 г. Астаны.

Проблема осанки у девятиклассников

Данная патология влечет за собой изменения в позвоночном столбе, сам позвоночник деформируется, в целом подвижность суставов и их биомеханический состав ухудшаются. Изменения в позвоночнике влекут за собой образование грыж, смещение межпозвонковых дисков, нарушения в суставно-связочном аппарате.

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся трехплоскостной деформацией позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях, сопровождающаяся скручиванием позвонков[3,с.67]

Вместе со сколиозом происходят существенные изменения в организме: нарушаются функции внешнего дыхания, сердечного ритма, обмен веществ. Сердечно-сосудистая система адаптирована недостаточно, происходит снижение целого ряда показателей физического развития. Также отмечается при сколиозе изменение строения тазового дна и грудной клетки, деформированные области не выполняют своих функций в полной мере. Больные, страдающие сколиозом, часто склонны к мигреням, быстро утомляются как при физической, так и при умственной деятельности, что снижает не только функциональные возможности организма, но и качество жизни человека в целом[3, с 64].

Нарушения зрения у учащихся как доминирующий внутренний фактор риска.

Близорукость (миопия)— это одно из наиболее распространённых нарушений зрения, при котором человек хорошо видит близко расположенные объекты, но испытывает трудности при рассмотрении удалённых объектов.

Это происходит, когда световые лучи, попадая в глаз, фокусируются перед сетчаткой, а не на ней, как это происходит при нормальном зрении[4, с.24].

Причинами миопии чаще всего являются наследственность, чрезмерные зрительные нагрузки (долгое непрерывистое чтение и работа за компьютером, нахождение в смартфоне); неправильное освещение в школе или же в домашних условиях.

Близорукость может оказывать значительное влияние на учебный процесс и повседневную жизнь девятиклассника. Проявляется это следующим образом: -трудности с восприятием удаленных объектов; - на уроках девятиклассник может испытывать трудности с чтением с доски, особенно если он находится далеко от нее; при занятиях спортом, например баскетболом или футболом, может быть сложно ориентироваться в пространстве или видеть мяч на большом расстоянии[4,с. 30].

Исходя из полученной информации, с исследуемыми 47 учащимися, имеющими внутренние факторы риска, мы провели анкетирование по оценке общего состояния здоровья до начала проведения педагогического эксперимента. Данное анкетирование рассчитано на выявление проблем, с которыми сталкиваются дети с внутренними факторами риска, также сбор информации для улучшения их самочувствия и возрастания физической активности.

Для 25,5%- 12 учащихся со сколиозом были составлены следующие вопросы:

- 1.Беспокоят ли вас боли в спине?
- 2.Какая часть спины болит больше всего?
- 3.Ощущаете ли вы усталость или дискомфорт при длительном сидении или же в нахождении положения стоя?
- 4.Занимаетесь ли вы физической активностью или спортом дополнительно, помимо уроков физкультуры?
- 5.Если да, то какие виды физической активности разрешены вам врачом?
- 6.Часто ли вы испытываете трудности при выполнении общих подготовительных упражнений на уроках физкультуры?
- 7.Ощущаете ли вы, что сколиоз влияет на вашу самооценку или психологическое состояние?
- 8.Испытываете ли вы дискомфорт или стеснение во время занятий физкультурой с другими детьми из-за вашего состояния?

По итогам анкетирования наибольшее количество учащихся (9\12) испытывают боли в спине, по большей части в верхней части спины, большее число опрошенных ощущают усталость и дискомфорт при длительном сидении, что негативно сказывается на учебном процессе. Многие учащиеся со сколиозом по рекомендации врача занимаются разными видами спорта- гимнастикой, упражнениями на укрепление спины (ЛФК), приседания и упражнения на ноги, одному из 12 рекомендованы пешие прогулки, двое из 12 ходят на спортивные секции. По результатам опроса большинство испытывают трудности при выполнении

общеподготовительных упражнений на уроках физкультуры сколиоз влияет отрицательно на самооценку.

Для 74,4%- 35 учащихся с миопией были составлены следующие вопросы:

1. Носите ли вы контактные линзы или очки?
2. Испытываете ли вы после длительного чтения или использования компьютера головную боль или усталость в глазах?
3. Какие виды физической активности по рекомендации врача вам разрешены?
4. Часто ли вы испытываете трудности при выполнении общих базовых упражнений на уроках физкультуры?
5. Беспокоят ли головные или шейные боли, связанные с длительным зрительным напряжением?
6. Влияет ли миопия на вашу самооценку или психологическое состояние?

По результатам анкетирования большинство учеников с таким внутренним фактором риска, как миопия, носят очки и линзы. После долго чтения и использования компьютера наблюдаются головные боли, жжение в глазах. Некоторые ученики испытывают трудности при выполнении общих упражнений на уроках физкультуры. Также большинство из опрошенных (30) беспокоят боли в шее из-за зрительного напряжения и регулирования взгляда долгое время на том или ином предмете. На психологическое состояние проблемы со зрением тоже оказывают влияние, но незначительное.

На основании проведенного анкетирования мы изучили научную литературу о средствах физической реабилитации с внутренними факторами риска, ознакомились со справочным материалом по адаптивной физкультуре. Нами были отобраны упражнения как для учащихся со сколиозом, так и для учеников с миопией с возможностью их внедрения в общий учебный процесс. Каждый комплекс из предложенных упражнений может быть внедрен без потери учебного времени с соблюдением нормативов типового учебного плана (ТУП).

Упражнения при сколиозе, которые можно выполнять на уроках физкультуры.

Средствами ЛФК при сколиотической болезни являются: упражнения для воспитания и тренировки общей и избирательной силовой выносливости, для увеличения или уменьшения подвижности позвоночника, для воспитания общей координации движений и закрепления правильной осанки, навыков правильного дыхания, вспомогательные ортопедические средства, элементы видов спорта, закаливающие процедуры[5, с.93]

Методы реабилитации среди девятиклассников активно используются на уроках физической культуры. Мы выделили наиболее действенные, не нарушающие моторную плотность и вписывающиеся в разминочный аппарат структуры урока.

1. Разминка

Начните с общей разминки, которая улучшит кровообращение и подготовит мышцы к нагрузке:

1.1. Махи руками и ногами — для разогрева суставов.

1.2. Наклоны и повороты корпуса — мягко растягивают позвоночник, улучшают гибкость.

1.3. Круговые движения плечами — для расслабления плечевого пояса.

2. Упражнения на укрепление кора

Эти упражнения помогут улучшить стабильность и укрепить мышцы живота и спины, что важно для поддержания правильной осанки.

2.1. Планка

2.2. Супермен

3. Упражнения для растяжки и гибкости

Эти упражнения помогают улучшить подвижность позвоночника и снять напряжение с мышц.

3.1. Повороты сидя

3.2. Наклоны вперед сидя

4. Укрепление мышц спины

Упражнения для укрепления спины помогут улучшить осанку и снизить нагрузку на позвоночник.

4.1. Мостик

4.2. «Кошка-Корова» (Йога):

-встаньте на четвереньки, расставив руки на ширине плеч, а колени — на ширине бёдер;

5. Упражнения на координацию и баланс

Они помогают развивать стабильность позвоночника и улучшить осанку.

5.1. Баланс на одной ноге:

5.2. Приседания с правильной техникой:

Лечебная физическая культура при миопии

Для учеников с близорукостью важно выбирать такие физические упражнения, которые помогут улучшить общую физическую форму и не приведут к перенапряжению глаз. Следует избегать упражнений, связанных с резкими изменениями фокуса и зрительными нагрузками, такими как быстрое переключение взгляда между близкими и далёкими объектами. Исключение составляют упражнения, при которых возможны удары по голове, резкие сотрясения всего организма, общее большое и продолжительное напряжение занимающихся (борьба, прыжки в длину, высоту, в воду, с трамплина на лыжах; хоккей, регби)[6. с.276]

Упражнения должны быть направлены на улучшение осанки, укрепление мышц спины, шеи и корпуса, а также на расслабление глаз.

1. Упражнения для улучшения осанки:

Правильная осанка помогает уменьшить нагрузку на шею и мышцы глаз.

А) Приседания с правильной осанкой: встаньте прямо, ноги на ширине плеч; согните колени и присядьте, держа спину прямо; колени не должны выходить за уровень носков. Поднимитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

Б) Планка: лягте на живот, поднимитесь на локтях и носках, образуя прямую линию от головы до пят. Удерживайте позицию 20-30 секунд, постепенно увеличивая время. Это упражнение помогает укрепить мышцы кора и улучшить осанку.

2. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины. Укрепление мышц шеи и спины важно для предотвращения дискомфорта, связанного с близорукостью, и для поддержания хорошей осанки.

А) Повороты головы: встаньте прямо, расслабьте шею. Поверните голову влево, затем вправо, задерживаясь на несколько секунд в каждой позиции. Повторите 5-10 раз в каждую сторону.

Б) Наклоны головы: Наклоните голову вперед, прижав подбородок к груди, затем наклоните голову назад. Повторите 5-10 раз.

В) Супермен: Лягте на живот, вытяните руки вперед. Одновременно необходимо поднимать руки и ноги параллельно полу[7]

Также рекомендовано использовать комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости (по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан, 1996) [8. С.116]

Рекомендованные упражнения применялись на протяжении трех месяцев – январь, февраль, март 2025 года на базе школы-лицея №15 среди учащихся 9 «В», 9 «Г», 9 «Д» классов с внутренними факторами риска: миопией и сколиозом. По завершению экспериментального курса для оценки эффективности с учениками было проведено анкетирование о состоянии здоровья и физической активности после использования комплекса упражнений из адаптивной физической культуры.

По результатам итогового тестирования наблюдается положительная динамика по профилактике заболеваний миопией и сколиозом. Учащиеся после выполнения упражнения в процессе учебного процесса на уроках физкультуры стали лучше себя чувствовать, повысилась

психологический комфорт в коллективе. Наряду с этим мы можем утверждать о положительном воздействии физических упражнений на учащихся с внутренними факторами риска.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Епифанов, В.А., Мошков В.Н., Антуфьева Р.И. и др. Лечебная физическая культура: Справочник // Лечебная физкультура в офтальмологии. М.-"Медицина", - 1988. -С. 158.
2. Журавлева, И.В. Здоровье населения как междисциплинарная проблема: Становление социологии здоровья / Социология в России / под ред. В.А.Ядова. М.: ИС РАН, 1998. - С.484–489.
3. Кокова, Т.А. Исследование нарушения осанки у школьников 14-15 лет / Т.А. Кокова, И.Л. Шишкина // В сборнике: Инновационная деятельность в сфере естественнонаучного образования. Сборник трудов X Региональной научно-практической конференции. Киров, 2022. – С. 62-67.
4. Ливак П. Методы физической реабилитации при деформации позвоночника сколиозом / П. Ливак, М. Савчук, С. Лукьянчук // Norwegian Journal of Development of the International Science. - 2022. - № 78-1. – С. 24-31.
5. Лях, В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте. // Физическая культура в школе. -1987.- N 5.-С. 93
6. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-ПРЕСС. – 2002. – С. 276.
7. Оздоровительная лечебная физкультура (ЛФК) при миопии: [Электронный ресурс] // GlazaLik.ru. URL: <https://glazalik.ru/korreksiya/gimnastika/lfk-pri-miopii/#i-2>
8. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). СПб,- 2001.- С.116

УДК 371.7

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Ушенина Елена Сергеевна

elenausenina57@gmail.com

магистрант Высшей школы образования Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан
Научный руководитель – А.Ж.Салиева

В статье описаны методы оценки психологического состояния спортсменок, выделены наиболее эффективные для девушек, профессионально занимающихся пауэрлифтингом.

Психологическое состояние спортсменок по пауэрлифтингу в полной мере не изучено, однако принято считать, что различные виды спорта обуславливают ломку традиционных гендерных стандартов женского поведения. Эта проблема достаточно актуальна, в своей статье мы провели анализ и систематизацию методов оценки психологического состояния спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом. Проанализировав научную литературу о пауэрлифтинге как разновидности тяжелой атлетики, выделили основные закономерности женского пауэрлифтинга.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, состоящий из трех упражнений: 1) приседаний со штангой на спине 2) жима штанги лежа 3) становой тяги штанги. На соревнованиях требуется выполнить по три попытки в каждом упражнении. Как и во всей тяжелой атлетике, в пауэрлифтинге тоже спортсмены делятся на весовые категории, при этом общий результат