

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

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

ISBN 978-601-08-5373-7

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

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

УДК 001(06)
ББК 72я431
F96

ISBN 978-601-08-5373-7

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2025

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

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 13 ОБРАЗОВАНИЕ

ПОДСЕКЦИЯ 13.1 ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКАХ

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

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

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

ПОДСЕКЦИЯ 13.2 КОНСОЛИДАЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ В ГЛОБАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

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

| | | | |
|-------|------------------------|--|------|
| | | шахмат ойынының маңызы | |
| 1874. | Әшір А. С. | Аз қамтылған отбасындағы балаларды мектеп ортасына әлеуметтендіру | 7950 |
| 1875. | Әшір А. Т. | Ерекше білім беру қажеттіліктері бар бастауыш сынып оқушыларын психологиялық қолдау | 7953 |
| 1876. | Байтуған Г. | Мектеп жасына дейінгі балалардың сөйлеу тілін дамытуда цифрлық технологияларды пайдалану | 7956 |
| 1877. | Гайсин А. И. | Сущность понятия «эмоциональное неблагополучие студентов» | 7959 |
| 1878. | Горбунова К. В. | О психологической природе ценностных представлений как регуляторов поведения личности | 7962 |
| 1879. | Дарбаева Г. Қ. | Цифрлық дәуірде педагог-психологтардағы кәсіби Стресс мәселелері | 7966 |
| 1880. | Даулетқызы А. | Режиссерлік ойын арқылы баланың байланыстырып сөйлеуін дамыту | 7969 |
| 1881. | Джаппарова Л.А. | Университет жағдайында шетел студенттерін әлеуметтік-педагогикалық қолдауды ұйымдастыру | 7973 |
| 1882. | Дихан А. Б. | Жаңа форматтағы педагогиканың даму үрдісі мен мәселелері | 7976 |
| 1883. | Ерқасым Н. Т. | Аз қамтылған отбасы балаларын әлеуметтік бейімдеудің педагогикалық шарттары | 7980 |
| 1884. | Ермекова С. А. | Метанавық целеполагания: возможности развития через систему профессиональной ориентации | 7984 |
| 1885. | Жапекова М. Н. | Жасөспірім оқушылардың әлеуметтік ортадағы қарым-қатынасына эмоционалды интеллекттің ықпалы | 7988 |
| 1886. | Жумабай Ә. К. | Жеткіншектердің бос уақытын ұйымдастыру мәселелері | 7993 |
| 1887. | Жумабекова Ф. | Синдром самозванца среди зуммеров: влияние цифровых технологий и социально-культурных факторов | 7998 |
| 1888. | Задаев О. Т. | Болашақ әлеуметтік педагогтердің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру: теориялық және | 8001 |

| | | | |
|-------|---|---|------|
| | | практикалық аспектілер | |
| 1889. | Исмаил Н. | Балалар үйіндегі жеткіншектерді еңбекке баулуды әлеуметтік-педагогикалық қолдаудың жүйесі | 8003 |
| 1890. | Кабдуалиева А. Ж. | Корпоративная культура как инструмент повышения эффективности деятельности образовательной организации | 8006 |
| 1891. | Кошенова М. М. | Ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынастың заманауи көрінісі | 8011 |
| 1892. | Кудайбергенова А. Т. | Жасөспірімдердің оқу мотивациясын қалыптастыру мүмкіндіктері | 8015 |
| 1893. | Кулдашева Н.У. | Студенттердің психологиялық денсаулығын зерттеу ерекшеліктері | 8017 |
| 1894. | Кулдашева Н.У. Ырымбаева Н. А. | Болашақ педагогтардың цифрлық мәдениетін дамыту жолдары | 8020 |
| 1895. | Кульмагамбетова Г. С. | Процесс ознакомления с предметным миром как инструмент развития словарного запаса у детей младшего дошкольного возраста | 8023 |
| 1896. | Куршева А. В. | К проблеме влияния родительского стиля воспитания на развитие самооценки у детей | 8028 |
| 1897. | Кусаинова Т. К. | Библиотерапия арқылы жеткіншектердің құндылық қатынастарын қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық негіздері | 8032 |
| 1898. | Қабдулуахит М. Б. | Мектеп жасына дейінгі балалардың сөйлеу дағдарымын бағалау | 8035 |
| 1899. | Лукашкина А. Т. | О некоторых психологических проблемах детской одаренности | 8039 |
| 1900. | Моминова Г. М. | Творческий потенциал школьников как фактор успешной академической социализации | 8043 |
| 1901. | Мұратқызы А., Байтана Ә. Е. | Театр педагогикасы тарихының оқушылардың бос уақытын ұйымдастыруда қолданылуы | 8046 |
| 1902. | Мұратова Д. Т. | Арт-терапия әдістерімен жасөспірімдердің өзіндік қарым- | 8051 |

| | | | |
|-------|-------------------------|--|------|
| | | қатынасын оңтайландыру | |
| 1903. | Нуриева Д. Р. | Цифровая трансформация педагогики: роль информационных технологий в повышении квалификации преподавателей | 8055 |
| 1904. | Сабыржан А. Б. | Эмиль реджио педагогикасы негізінде балалардың байланыстырып сөйлеуін қалыптастырудың мүмкіндіктері (ересек топ) | 8059 |
| 1905. | Сарқыт Е. М. | Ж.Аймауытовтың қазақ тілін оқыту әдістемесі: жаңартылған білім беру мазмұны және әлемдік әдістемелік ұстанымдармен сабақтастық | 8062 |
| 1906. | Соколова К. И. | Исследование трудностей обучения студентов с СДВГ | 8065 |
| 1907. | Спандияр П. Ж. | Инновациялық мектептер жағдайында жеткіншектердің мамандық таңдау мотивациясын қалыптастыру | 8069 |
| 1908. | Сұлтанова А. Н. | Жобалық оқыту әдісі оқушылардың мотивациясын арттыру құралы ретінде | 8072 |
| 1909. | Тайгарина А. Э. | Психикалық дамуы тяжелі 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 |

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

суммируется из показателей во всех видах программы. Пауэрлифтинг от бодибилдинга отличается тем, что это вид спорта, где красота мышечной массы тела не важна, а учитываются именно силовые достижения[1]. В данном виде спорта в последнее время растет количество представителей женского пола, наперекор общественным установкам. Из сложившихся социальных стереотипов можно рассуждать о том, что силовой спорт – не место для девушек, однако исходя из тенденций роста результативности в женском пауэрлифтинге, можно утверждать обратное. Женщины от природы обладают меньшей мышечной массой, чем мужчины, из-за низкого уровня тестостерона — но очень хорошо реагируют на силовые тренировки (мышцы растут, сила увеличивается). У девушек большая выносливость в высоких повторениях, они имеют более гибкие и подвижные суставы, что положительно отражается в приседаниях и становой тяге. Как и любой вид спорта, пауэрлифтинг помогает повысить уверенность в себе, развить дисциплинированность. Для девушек улучшение внешнего вида сопровождается повышением уверенности в себе, у них формируется четкая цель контроля над своим телом. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов — гормонов счастья. Кроме этого, систематические тренировки способствуют глубокому сну.

Нами была проанализирована научно-методическая литература об оптимальных методах определения психологического состояния спортсменов и подобраны оптимальные методы оценки психологического состояния спортсменок в силовом виде спорта.

Основными методами определения психологического состояния спортсменов являются анкетирование и опросники, интервью и наблюдения, биомаркеры и физиологические методы, психологические тесты по определению конкретных характеристик. Также вполне информативным для оценки психологического состояния спортсменок является ведение самоотчетов и дневников. Такие самоанализы позволяют отслеживать колебания настроений, возрастание или уменьшение мотивации, связи между тренировочной нагрузкой и эмоциональным состоянием.

Ввиду своей доступности мы подробно остановились на изучении методов анкетирования и опросников. Данные типы определения психологического состояния не требуют длительного времени, специального оборудования или препаратов, исследование и диагностика занимают не более одной недели.

Мы изучили научно-методическую литературу о следующих методах выявления психологического состояния спортсменов:

1. POMS (Profile of Mood States) — профили настроения: оцениваются депрессия, тревожность, гнев, усталость и др.
2. HARDI Survey — уровень психологической устойчивости (жизненная позиция, контроль, вовлечённость).
3. CES-D / BDI — шкалы депрессии (часто применяются при перетренированности).
4. PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) — качество сна (важный показатель восстановления и стресса).
5. Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport) — уровень стресса и восстановления у спортсменов.
6. Шкала ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).
7. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге (Шкала социального стресса Холмса и Раге / Holmes and Rahe Stress Scale)
8. Опросник «Цель – Средство – Результат» А.А. Карманова;
9. Опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана;
10. Методика «Градусник» Ю.Я. Киселева.
11. 16-факторный опросник Р. Кеттелла

Из вышеуказанных методов нами были выбраны для апробации всего шесть, ввиду своей практичности и быстроты. Для опросов были отобраны три девушки в возрасте 18, 19, 20 лет, занимающиеся пауэрлифтингом профессионально. Базой для проведения диагностического исследования и выявления психологического состояния стал тренажерный зал «ChampionFitness», находящийся в Сарыаркинском районе города Астаны по адресу Жамбыла 8. Три спортсменки стабильно принимают участие в соревновательной и деятельности и поддерживают физическую форму, тренируются в этом зале под чутким руководством ведущих тренеров. Каждая из опрошенных принимала участие в шести выбранных нами видов анкетирования: опросник «Цель – Средство – Результат» А.А. Карманова, опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, методика «Градусник» Ю.Я. Киселева, шкала ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина (State-Traite Anxiety Inventory, STAI), 16-факторный опросник Р. Кеггелла. Анкетирование проводилось в течение двух недель в марте текущего года. Имена испытуемых по просьбе спортсменок мы скрыли под буквенным обозначением А18, В19, С20. Числа в данном шифре обозначают возраст спортсменок.

Опросник «Цель – Средство – Результат» А.А. Карманова помогает выявить ведущие мотивационные установки (на победу, на процесс, на самореализацию и др.), возможные внутренние конфликты между целью и средствами, слабые зоны[2].

| | A18 | B19 | C20 |
|------------------|-----|-----|-----|
| Результативный | + | | |
| Процессуальный | | | + |
| Целевой | + | + | |
| Инструментальный | | + | |
| Конформный | | | |

Таблица 1

По итогам данного анкетирования нами было выявлено, что испытуемый А18 ориентирован на победу и призвание, что обусловлено целью самовыражения, что присуще позднему юношескому максимализму. В19 желает развиваться и преодолевать себя и осознает спортивную деятельность как источник здоровья. Испытуемый С в возрасте 20 лет получает удовольствие от процесса тренировок и соревновательной деятельности [Таблица 1]

Опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана используется для оценки уровня развития волевой саморегуляции у спортсменов, в том числе и у девушек, занимающихся силовыми видами спорта. *Волевая саморегуляция* — это способность контролировать свои эмоции и преодолевать препятствия [3]. По результатам данного опросника у спортсменки А 18 высокий уровень целеустремленности и настойчивости, но низкий самоконтроль — она может "перегорать" на соревнованиях, делать ошибки от переизбытка эмоций. Целеустремленность и самоконтроль находятся на высоком уровне у испытуемого А19. Гибкость, самоконтроль и целеустремленность были выявлены в наибольшем количестве у испытуемого А20, что напрямую связано с возрастными изменениями, четко поставленной мотивацией. Данная методика помогает выявить внутренние “ресурсные” и “проблемные” зоны.

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге (Шкала социального стресса Холмса и Раге / Holmes and Rahe Stress Scale) оценивает скрытый стресс, который мешает тренировкам, концентрации внимания и полноценному сну. Это помогает адаптировать нагрузку, позволяет оценить спортсменов с высоким риском перетренированности, выгорания, травм [4]. Исходя из анализа полученных результатов, нами было обнаружено, что двое испытуемых А18 и С20 имеют баллов от 150 до 199, что свидетельствует об умеренном риске или риске легких нарушений во время тренировок или соревнований. А19 обладает

низким уровнем стресса, его показатель составил 123 балла. Следует учитывать тот факт, что опыт в соревнованиях международного образца значительно шире у этого испытуемого.

Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена определяется с помощью «градусника» состояний, предложенного Ю.Я. Киселевым[5]. Данная методика заняла наименьшее количество времени, порядком около двух часов. На проверочном этапе все испытуемые показали наилучшие результаты. Самочувствие, настроение, желание тренироваться колеблется от 90 до 100 процентов; удовлетворенность тренировочным процессом на высшем уровне- от 95%; отношение с друзьями и отношения с тренером от 85 до 95%; спортивные перспективы и готовность к соревнованиям от 85 до 90%.

Шкала ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина (State-Trate Anxiety Inventory, STAI) является надежным и информативным способом диагностики уровня тревожности. Данная методика влияет на коррекцию психоэмоционального состояния: если у спортсмена высокий уровень личностной тревожности, это может повлиять на его мотивацию и прогресс. Работая с этим аспектом, можно улучшить самочувствие и результат[6].

| Испытуемый | Ситуативная | Личностная |
|------------|--------------------|----------------------|
| A18 | 45-высокий уровень | 39 – средний уровень |
| B19 | 35-средний уровень | 35-средний уровень |
| C20 | 18-низкий уровень | 31-средний уровень |

Таблица 2

По результатам данного опросника можно утверждать о том, что ситуативная тревожность повышена у более молодого испытуемого A18, а наименьшей тревожностью обладает C20. Личностная тревожность находилась в пределах нормы, средний показатель от 31-40 баллов, что свидетельствует о благоприятном психологическом фоне спортсменок [Таблица 2].

16-факторный опросник Р. Кеттела (16PF) — это известная методика, предназначенная для оценки личностных характеристик и психологического профиля человека. Данный опросник используется тренером для понимания сильных и слабых сторон спортсмена, для отслеживания динамики личностных изменений, для корректировки тренировок [7].

| Фактор личности, макс. 11 вопросов | A18 | B19 | C20 |
|------------------------------------|-----|-----|-----|
| Готовность к лидерству | 7 | 8 | 11 |
| Чувствительность | 8 | 8 | 7 |
| Интеллект | 6 | 7 | 9 |
| Эмоциональная стабильность | 7 | 8 | 10 |
| Доминирование | 9 | 8 | 9 |
| Склонность к беспокойству | 9 | 7 | 6 |
| Гибкость в поведении | 5 | 8 | 9 |
| Сексуальность | 5 | 7 | 8 |
| Самоконтроль | 6 | 8 | 9 |
| Экстраверсия | 7 | 8 | 10 |
| Обострённое восприятие | 7 | 7 | 6 |
| Консерватизм | 9 | 9 | 7 |
| Постоянство | 9 | 9 | 8 |
| Низкий уровень | 6 | 9 | 9 |

| | | | |
|--------------------|---|---|---|
| тревожности | | | |
| Непостоянство | 7 | 8 | 6 |
| Уверенность в себе | 9 | 9 | 9 |

Таблица 3

Высокие баллы по факторам экстраверсии и готовности к лидерству могут указывать на спортсмена с высокой социальной активностью и склонностью к лидерству. Наивысшие баллы по данным показателям отслеживаются у спортсменки С20. Также у этой испытуемой набраны высокие баллы по факторам эмоциональной стабильности и самоконтроля, это свидетельствует о ее высокой стрессоустойчивости. Высокие баллы по фактору беспокойства могут указывать на высокий уровень тревожности перед соревнованиями. Это было обнаружено у испытуемого А18. В19 показала себя во всех факторах со средним результатом, наивысшими были консерватизм, постоянство, низкий уровень тревожности и уверенность в себе. Это указывает на стабильную результативности в данном виде спорта, что подтверждают успехи в соревнованиях и дисциплину на тренировках. Данный метод анкетирования наиболее ярко показал эмоционально-психологическое состояние испытуемых, но и потребовал наибольшее количество времени [Таблица 3].

Психологическое состояние спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, напрямую зависит от возрастных изменений. В 18-летнем возрасте положение еще шаткое и нестабильное, в 19 лет психологическое состояние обоснованно устойчиво, спортсменки в возрасте 20 лет имеют низший порог тревожности, уверенно идут к цели и мотивированы на успех. Наиболее эффективным методом мы признали 16-факторный опросник Р. Кеттелла.

Список использованной литературы:

1. Вяткин Б.А., Ложкин Г.В. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности //Наука в Олимпийском спорте. 2002. № 1. С.88-97.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Краснодар: КГУФКСТ. 2008. 220с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер. 2018. 352 с.
4. Николаев А.Н. Эффективность индивидуализации психологической подготовки спортсменов //Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т 6. С.69-75.
5. Толочек В.А. Феномен стиля в спорте: история, результаты и перспективы исследования //Спортивный психолог. 2018. № 2 (49). С. 12-18.
6. Уляева Л.Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография. М.: Перспектива, 2023. 216с.
7. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ, 2023, №1(169) ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ, 2023, № 1(169) 21

ӘОЖ 796.812.2:159.923.2-055.2

ӘЙЕЛДЕРДІҢ ЕРКІН КҮРЕСІНДЕГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ МЕН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ТУРАЛЫ

Фарит Жамиля
zhanar100@mail.ru

Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті, педагогика және психология мамандығының докторанты, Павлодар, Қазақстан.

Ғылыми жетекші - Ж.Божиг