

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

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

**Студенттер мен жас ғалымдардың  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»  
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының  
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XIX Международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**PROCEEDINGS  
of the XIX International Scientific Conference  
for students and young scholars  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**2024  
Астана**

**УДК 001**

**ББК 72**

**G99**

**«ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024». – Астана: – 7478 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.**

**ISBN 978-601-7697-07-5**

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**

**ББК 72**

**G99**

**ISBN 978-601-7697-07-5**

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия  
ұлттық университеті, 2024**

Сауалнама нәтижелері оқушылардың жеңіл атлетика теориясы, оның түрлері және жеңіл атлетиканың мақсаты туралы білімдерін көрсетті.

Сауалнаманы қортындылай келгенде: Мониторинг көрсеткендей, «Дене шынықтыру» пәні бойынша сабақтарда жеңіл атлетикадан алған білімді кезең-кезеңімен жүйелі түрде пайдалану оқушылардың жеңіл атлетикаға деген құштарлығы мен білім сапасының артуы туралы айтуға мүмкіндік береді.

Қорыта келгенде, жасөспірімдерді жеңіл атлетика баулу арқылы жасөспірімнің барлық дене қасиеттерін дамыта отырып, денсаулықтарын нығайтуға үлкен үлесін қосады. Сол себепті менің мақсатым жасөспірімдерді жеңіл атлетика баулу, қызықтыру. Айтылған әдістерімді жоспарға айналдырып аладағы уақытта үлкен нәтеже шығаруға тырысатын боламын. Келешек ұрпақтың спортқа қызығушылығын арттыру біздің қолымызда. «Дені саудың – жаны сау» демекші жастарымыздың денсаулығы мен спортқа икемділігін арттыруға барымызды саламыз.

#### Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. «Қазақ энциклопедиясы», 3 том, 2 бөлім
2. «Қазақ энциклопедиясы», 8 том, 4 бөлі
3. Марков Д.П. Жеңіл атлетика. Дене мәдениеті институттарына арналған оқулық. 1972 ж.
4. Каюров В.С. Дене мәдениеті мұғалімінің кітабы. М. ФиС. 1973 ж.
5. Лимарь П.Л. «Жасөспірімдер үшін жеңіл атлетика». М. ФиС. 1969 ж.
6. Тайжанов С., Төтентай Б. «Дене тәрбиесі» - А.: Фолиант, 1999, 217 с.
7. Төтентай Б.. «Дене тәрбиесі» - А.: Фолиант, 1998, 315 с.

УДК 796. 332

### ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДАҒЫ ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШТІК ҚАСИЕТТЕРДІ ОҚЫТУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Әлімтай Дәстүр

[dasimtai@gmail.com](mailto:dasimtai@gmail.com)

Л.Н.Гумилев атындағы Евразия ұлттық университеті, «7M01408 - Дене шынықтыру және спорт» мамандығының магистранты.

Ғылыми жетекшісі: п.ғ.к., доцент Тажигулова Б.М

**Тақырыптың маңызы:** Футболдағы жас ойыншылардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің дамуына психологиялық факторлардың әсері.

**Зерттеудің мақсаты:** Жаттықтырушылар мен мұғалімдерге жас футболшыларды дайындаудағы психологиялық аспектілерді түсіну және қолдану жолдарын ұсыну.

**Зерттеу әдісі:** Академиялық әдебиеттерді, зерттеулерді және практикалық мысалдарды талдау.

**Зерттеу өзектілігі:** Жас футболшыларда жылдамдық-күш қасиеттерін оқытудың психологиялық аспектілері" тақырыбының өзектілігі жас спортшылардың физикалық қабілеттері мен ақыл-ой дайындығының үйлесуіне байланысты. Футбол-бұл күрделі физикалық және психологиялық талаптарды қоятын спорт, мұнда жылдамдық пен күшті дамыту өте маңызды. Психологиялық аспектілер, соның ішінде мотивация, стресске төзімділік және шешім қабылдау қабілеті футболшылардың оқу процесінде және ойын барысында жетістіктеріне тікелей әсер етеді. Бұл тақырыпты зерттеу жас спортшылардың жеке және спорттық дамуына оң әсер ететін жаттығулардың жаңа әдістерін жасауға мүмкіндік береді.

**Кіріспе.** Футбол – бұл қарқындылығы жоғары, дене шынықтыру мен ақыл-ой жұмысын талап ететін спорт түрі. Жылдамдық пен күш, ойыншының жүйке жүйесінің реакция

жылдамдығын, сондай-ақ, оның дене шынықтыру қабілеттерін көрсетеді. Жаттығу барысында дұрыс бағытталған жылдамдық-күштік дайындық, спортшылардың жарыс кезінде табысқа жету мүмкіндігін арттырады. Жас футболшылардың жылдамдық-күштік қасиеттерін дамыту - бұл кез келген жаттықтырушының негізгі міндеттерінің бірі. Бұл қасиеттер ойыншылардың алаңдағы өнімділігін жақсартуға және жарыстық жетістіктерге қол жеткізуге мүмкіндік береді [1]. Дегенмен, осы қасиеттерді дамытуда тек физикалық дайындық ғана емес, сонымен қатар ойыншылардың психологиялық жағдайы маңызды рөл атқарады. Осы мақалада біз жас футболшылардың жылдамдық-күштік қасиеттерін қалыптастырудағы психологиялық аспектілерді қарастырамыз.

Спорттық жетістікке тек физикалық дайындық қана емес, сонымен қатар психологиялық дайындық та әсер етеді. Жаттығу процесінде жас спортшылардың психологиялық дамуына назар аудару маңызды. Бұл олардың мотивациясын, стрессті басқару қабілетін және қиындықтармен күресуге деген шыдамдылығын арттырады. Мұғалімдер мен жаттықтырушылар үшін спортшылардың психикалық жағдайын түсіну және оны оңтайландыру өте маңызды.

Мақсатымыз - жаттықтырушылар мен мұғалімдерге аталған аспектілерді түсіндіру және олардың жаттығу процестерінде қолдану жолдарын ұсыну. Бұл арқылы жаттықтырушылар мен мұғалімдердің жас футболшыларды жетілдіруде жаңа тәсілдерді қолдана алатындығына үміттенеміз.

Жылдамдық-күштік қасиеттердің маңызы

Жылдамдық-күштік қасиеттер - бұл спортшылардың физикалық дайындығының маңызды аспектілері, олардың ойын кезіндегі жылдамдықтарын, күшін және шапшаңдықтарын анықтайды. Жылдамдық, спортшының белгілі бір қашықтықты ең аз уақытта жүгіруге қабілеті ретінде анықталады. Күш, болса, дененің қарсылыққа қарсы тұра алатын және жүктемені еңсере алатын қабілетін көрсетеді. Футболда бұл екі қасиет бір-бірімен тығыз байланысты: жылдамдық ойыншыға қарсыластарын басып озуда, ал күш – допты бақылап, қорғаныс және шабуыл кезінде тиімді ойнауға көмектеседі. Бұл қасиеттер әсіресе маңызды, олар ойыншылардың допқа жету, қарсыласын алдап өту және шабуылды жедел ұйымдастыру қабілетіне әсер етеді. Жылдамдық-күштік қасиеттерді дамыту арқылы ойыншылар алаңда тиімдірек болып, жарыс кезінде үстемдікке ие бола алады.

Физикалық дайындықтың жылдамдық-күштік компоненттері [2].

Футболшылардың жылдамдық-күштік дайындығына жаттығулар жиынтығы кіреді, олар ойыншылардың жалпы физикалық қабілеттерін арттырады. Бұл жаттығулар қуаттылық және жылдамдықты арттыруға, сондай-ақ шыдамдылықты жақсартуға бағытталған. Мысалы, секіру жаттығулары, спринттер және күштік жаттығулар осы саладағы жаттығуларға жатады. Сондықтан, жас футболшылардың денсаулығы мен дамуын ескере отырып, жылдамдық-күштік қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар жүргізілуі керек. Бұл процесте жас ерекшеліктерін және дене құрылымын ескерген жаттығу бағдарламалары құрылуы тиіс. Мысалы, кішкентай балалар үшін ойын элементтері бар жаттығулар қолданылуы мүмкін, ал жасөспірімдер үшін күшті арттыруға бағытталған жаттығулар жүргізілуі мүмкін [3].

Психологиялық аспектілер. Мотивация және Өзін-Өзі Реттеу.

Ойыншылардың психологиялық дайындығының жаттығу процесіндегі рөлі. Ойыншылардың психологиялық дайындығы олардың жалпы өнімділігіне және ойын кезіндегі шешім қабылдау қабілетіне әсер етеді. Психологиялық дайындық жаттығулары ойыншылардың шоғырлануын арттырады және олардың ойындағы әрекеттерінің сапасын жақсартады. Спортшылардың жарыс кезінде және жаттығу барысында кездесетін стрессті басқару қабілеті олардың жетістікке жетуінде маңызды рөл атқарады. Резильенттік, яғни шыдамдылық, спортшыларға қиындықтарды жеңуге және жағдайды бақылауда ұстауға көмектеседі. Психологиялық тренингтер мен стратегиялар жас футболшыларға стресс жағдайында сабыр сақтауға және оны еңсеруге көмектесуі мүмкін.

Мотивация – бұл спортшының жетістікке ұмтылуының негізгі күші. Жас футболшылар үшін мотивацияның дұрыс қалыптасуы олардың жаттығуға деген ынтасын және жарыстарға

дайындығын арттырады. Өзін-өзі реттеу – бұл спортшылардың өздерінің оқу және жаттығу процестерін басқару қабілеті. Бұл қабілет оларға жаттығудағы мақсаттарына жетуге және өздерінің эмоционалдық жағдайларын реттеуге көмектеседі [4]. Мотивация және ойыншылардың жеке мақсаттары. Ойыншылардың мотивациясы олардың жаттығу және ойын кезіндегі өнімділігіне үлкен әсер етеді. Жаттықтырушылардың міндеті - ойыншылардың ішкі мотивациясын арттыру және оларды өздерінің жеке мақсаттарына жетуге ынталандыру. Бұл үшін жаттықтырушылар ойыншылардың жеке мүдделерін және мақсаттарын түсінуі тиіс.

Футболшылар жиі стресс пен қысымға ұшырайды, әсіресе маңызды ойындар кезінде. Жаттықтырушылардың рөлі - ойыншыларға стресспен және қысыммен күресудің тиімді әдістерін үйрету. Бұған медитация, дем алу жаттығулары және психологиялық тренингтер кіреді.

Оқыту әдістері және ұсыныстар.

Оқыту әдістерінің тиімділігі олардың психологиялық негіздерімен тығыз байланысты. Жас футболшыларды оқыту кезінде олардың жеке қасиеттерін, қызығушылықтарын және қабілеттерін ескеру маңызды. Осы арқылы жаттықтырушылар ойыншылардың жеке мүмкіндіктерін ашуға және олардың жетістікке деген ұмтылысын арттыруға көмектеседі. Мұнда когнитивті (ойлау қабілеттерін дамыту) және аффективті (эмоциялар мен қарым-қатынастарды реттеу) стратегиялар қолданылады.

Жаттықтырушылардың психологиялық дағдылары жас спортшылардың дамуында маңызды орын алады. Бұл дағдыларға эмпатия (өзгелердің сезімдерін түсіне білу), байланыс құру, мотивациялық ынталандыру және қиындықтарға қарсы тұруға көмектесу жатады. Жаттықтырушылар жас ойыншылардың өздерінің психологиялық қажеттіліктерін түсініп, оларға дербес және қолдаушы көзқараспен қарауы керек [5].

Жаттығу бағдарламаларында психологиялық аспектілерді қосу. Жаттықтырушылар мен мұғалімдер үшін маңызды аспект - бұл жаттығу бағдарламаларына психологиялық аспектілерді интеграциялау. Мысалы, командалық үйлесімділікті арттыруға бағытталған топтық сессиялар немесе жеке ойыншылардың мотивациясын жоғарылатуға бағытталған жеке кеңестер енгізілуі мүмкін. Сондай-ақ, жаттығу процестерінде стрессті басқару және психологиялық тұрақтылықты арттыру тәсілдерін қолдану маңызды.

Ойыншылардың мотивациясын арттыру және олардың психологиялық тұрақтылығын нығайту тәсілдері. Ойыншылардың жеке мақсаттарын анықтау және оларға қол жеткізуге көмектесу арқылы мотивацияны арттыру мүмкін. Мұндай тәсілдер әр ойыншының жеке қажеттіліктеріне жауап беруі тиіс. Сонымен қатар, жаттықтырушылар стресс пен қысыммен күресу үшін психологиялық дайындықты күшейтуге көңіл бөлуі қажет, мысалы, дем алу техникаларын үйрету арқылы.

Жаттықтырушылар мен ойыншылар арасындағы қарым-қатынас жас спортшылардың жетістікке жетуінің кілті болып табылады. Ашық және шынайы қарым-қатынас, спортшыларға өздерін қауіпсіз және қолдау көрсетілген сезінуге мүмкіндік береді. Бұл сондай-ақ, ойыншылардың өздерінің проблемаларын және қобалжуларын ашық талқылауына жол ашады, бұл олардың өзін-өзі бағалауына және жетістікке деген сенімдеріне оң әсер етеді.

Жас спортшылармен жұмыс істеуде бірнеше тиімді әдістер бар. Мысалы, ойын-сауық элементтерін қамтитын жаттығулар жастардың ынтасын арттырады. Бұл әдіс олардың спортқа деген қызығушылығын сақтауға көмектеседі. Сондай-ақ, мақсат-міндеттерді анықтау және жекелей жоспарлар құру арқылы олардың жеке дамуына ықпал етеді. Жаттықтырушылар әр ойыншының жеке ерекшеліктеріне сәйкес келетін жаттығулар мен тапсырмалар ұсынуы тиіс.

Жаттықтырушылар практикалық тәжірибелерін бөлісіп, ойыншыларға нақты ойын жағдайларында психологиялық тұрақтылықты сақтау жолдарын көрсете алады. Мысалы, жаттығу кезінде қиын жағдайларды симуляциялау арқылы ойыншыларды қысымға төтеп беру қабілеттерін дамытуға болады. Бұл әдістер ойыншылардың психологиялық қасиеттерін күшейтеді және олардың ойын кезіндегі өнімділігін арттырады.

Қорытынды.

Бұл мақалада жас футболшылардың жылдамдық-күштік қасиеттерін оқыту және олардың психологиялық аспектілеріне ерекше назар аударылды. Жылдамдық-күштік қасиеттерін дамытудағы психологиялық аспектілерді тереңірек қарастырылды. Жылдамдық пен күштің физикалық аспектілерімен қатар, спортшылардың мотивациясы, өзін-өзі реттеуі, стресс жағдайындағы реакциясы сияқты психологиялық факторлар да маңызды. Жаттықтырушылардың осы аспектілерге деген түсінігі және олардың оқыту әдістеріне интеграциялауы, жас спортшылардың дамуында шешуші рөл атқарады. Мақсатымыз - жаттықтырушылар мен мұғалімдерге бұл аспектілердің маңыздылығын түсіндіру және олардың жаттығу жүйелерінде қолдану жолдарын көрсету болды.

Біздің талдауымыз жылдамдық-күштік қасиеттердің анықтамасы мен олардың футболдағы маңызын ашып көрсетті. Сондай-ақ, мотивация, стресспен күресу және психологиялық дайындық сияқты психологиялық аспектілердің ойыншылардың жалпы өнімділігіне қалай әсер ететінін қарастырдық. Мақаланың соңында біз жаттықтырушылар мен мұғалімдерге арналған нақты ұсыныстар ұсындық, олардың жаттығу бағдарламаларына психологиялық аспектілерді қалай интеграциялауға болатынын көрсеттік.

Болашақ зерттеулерде жаттықтырушылардың психологиялық дағдыларын дамыту және олардың спортшыларға тигізетін әсеріне тереңірек назар аудару қажет. Сондай-ақ, әртүрлі жас категорияларындағы футболшыларды оқытуға арналған психологиялық стратегияларды жүйелі түрде зерттеу пайдалы болады. Мұндай зерттеулер жаттықтырушыларға тиімді және жаңа оқыту әдістерін қолдануға көмектеседі және жас спортшылардың денсаулығы мен жетістіктерін арттыруға ықпал етеді. Қорытындылай келе, футболдағы жас ойыншылардың жылдамдық-күштік қасиеттерін дамыту үшін психологиялық аспектілерді ескеру өте маңызды. Бұл ойыншылардың жеке және командалық деңгейде өсуіне ықпал етеді және олардың спорттық жетістіктеріне оң әсерін тигізеді.

#### **Пайдаланған әдебиеттер тізімі**

1. Кричли С; [пер. с англ. В.А. Колосова]. О чем мы думаем, когда думаем о футболе. – М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2018, С. 23-25.
2. Усольцева О. Футбол: книга-тренер. – Москва : Эксмо, 2020, С.41-46.
3. Казаков П.Н. Футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978. Казаков П.Н. Футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 256 С. 137.
4. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 2007, С. 232-235.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.: Академия, 2003, С. 169-172.

УДК 37.032

### **ПАТРИОТИЗМ КАК МОРАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ**

**Анисимова Ирина Альбертовна**

учитель физической культуры

[Anisimova.ira70@mail.ru](mailto:Anisimova.ira70@mail.ru)

Школа - лицей 1, им. Дважды героя советского союза. Талгата Бигелдинова,  
г. Астана, Казахстан

На сегодняшний день тема патриотизма является весьма актуальной, так как она касается каждого гражданина и во многом связана с политической ситуацией в нашей и многих других странах. От чувства патриотизма зависит отношение человека к своей стране, а значит и к окружающим его людям (родному народу), к выбору правительства (следовательно, и будущего этого государства); к состоянию и сохранению архитектурного