



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ  
ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

А.БАЙТҰРСЫНОВ АТЫНДАҒЫ  
ҚОСТАНАЙ ӨңІРЛІК УНИВЕРСИТЕТІ

Nazarbayev  
Intellectual  
Schools  
Center  
of Excellence  
NIS

ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ МӘДЕНИЕТ БАСҚАРМАСЫНЫҢ "ЫБЫРАЙ АЛТЫНСАРИННИҢ ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСТЫҚ  
МЕМОРИАЛДЫҚ МҰРАЖАЙЫ" КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ

КОММУНАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КОСТАНАЙСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕМОРИАЛЬНЫЙ  
МУЗЕЙ ИБРАЯ АЛТЫНСАРИНА" УПРАВЛЕНИЯ КУЛЬТУРЫ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

## АЛТЫНСАРИН ОҚУЛАРЫ

«ИННОВАЦИЯ, БІЛІМ, ТӘЖІРИБЕ-БІЛІМ  
БЕРУ ЖОЛЫНЫҢ ВЕКТОРЛАРЫ»

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ  
ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ  
КОНФЕРЕНЦИЯСЫ

## МАТЕРИАЛДАРЫ

II КІТАП

## АЛТЫНСАРИНСКИЕ ЧТЕНИЯ

## МАТЕРИАЛЫ

МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ

«ИННОВАЦИИ, ЗНАНИЯ,  
ОПЫТ – ВЕКТОРЫ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕКОВ»

II КНИГА



## РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ/ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

**Қуанышбаев Сеитбек Бекенович**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Басқарма Төрағасы-Ректоры, география ғылымдарының докторы, Қазақстан Педагогикалық Ғылымдар Академиясының мүшесі;

**Жарлыгасов Женис Бахытбекович**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Зерттеулер, инновация және цифрландыру жөніндегі проректоры, ауыл шаруашылығы ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор;

**Скударева Галина Николаевна**, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Мәскеу облысындағы МОУ «Мемлекеттік гуманитарлық-технологиялық университеті» ректорының м.а.; Ресей Федерациясының жалпы білім беру ісінің құрметті қызметкері, Ресей;

**Бережнова Елена Викторовна**, педагогика ғылымдарының докторы, профессор Мәскеу халықаралық мемлекеттік қатынастар институты, Ресей;

**Ибраева Айман Елемановна**, «Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасы» ММ жетекшісі;

**Онищенко Елена Анатольевна**, «Педагогикалық шеберлік орталығы» жекеменшік мекемесінің Қостанай қаласындағы филиалының директоры;

**Демисенова Шнар Сапаровна**, педагогика ғылымдарының кандидаты, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің педагогика және психология кафедрасының меңгерушісі;

**Утегенова Бибикуль Мазановна**, педагогика ғылымдарының кандидаты, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің педагогика және психология кафедрасының профессоры;

**Смаглий Татьяна Ивановна**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің, педагогика ғылымдарының кандидаты; педагогика және психология кафедрасының қауым.профессоры;

**Жетписбаева Айсылу Айратовна**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Ы.Алтынсарин атындағы әдістемелік кабинетінің меңгерушісі.

«Инновация, білім, тәжірибе-білім беру жолының векторлары»: 2023 жылдың 17 ақпандағы Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. II Кітап. – Қостанай: А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті, 2023. – 1231 б. = «Инновации, знания, опыт – векторы образовательных треков»: Материалы международной научно-практической конференции, 17 февраля 2023 года. II Книга. – Костанай: Костанайский региональный университет имени А.Байтұрсынова, 2023. – 1231 с.

ISBN 978-601-356-244-5

Жинаққа «Инновация, білім, тәжірибе-білім беру жолының векторлары» атты Алтынсарин оқулары халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары енгізілген.

Талқыланатын мәселелердің алуан түрлілігі мен кеңдігі мақала авторларына заманауи білім беруді жаңғырту мен дамытудың, осы үдерісте қазақ ағартушыларының педагогикалық мұрасын пайдаланудың жолдарын, мұғалімдерді даярлаудың тиімді технологиялары мен форматтарын әзірлеу мен енгізу мәселелерін, ақпараттық қоғамдағы білім беру кеңістігінің ерекшеліктерін айқындауға, сондай-ақ педагогтердің инновациялық қызметінің тәжірибесін жинақтауға, педагогикалық үдеріс субъектілерін психологиялық-педагогикалық қолдауға мүмкіндік берді.

Бұл жинақтың материалдары ғалымдарға, жоғары оқу орындары мен колледж оқытушыларына, мектеп мұғалімдері мен мектепке дейінгі тәрбиешілерге, педагог-психологтарға, магистранттар мен студенттерге қызықты болуы мүмкін.

В сборнике содержатся материалы Международной научно-практической конференции Алтынсаринские чтения «Инновации, знания, опыт – векторы образовательных треков». Многообразие и широта обсуждаемых проблем позволили авторам статей определить векторы модернизации и развития современного образования, использования в данном процессе педагогического наследия казахских просветителей, вопросов разработки и внедрения эффективных технологий и форматов подготовки учителей, специфики образовательного пространства в информационном обществе, а также обобщения опыта инновационной деятельности педагогов, психолого-педагогической поддержки субъектов педагогического процесса.

Материалы данного сборника могут быть интересны ученым, преподавателям вузов и колледжей, учителям школ и воспитателям дошкольных учреждений, педагогам-психологам, магистрантам и студентам.

ISBN 978-601-356-244-5



УДК 37.02  
ББК 74.00

УДК 372.879.6

## НЕКОТОРЫЕ ПРИЁМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ

Климбей Николай Николаевич  
учитель физической культуры  
КГУ «ОШ №2 г. Тобыл»  
E-mail: klim74co@mail.ru

Кузембаев Азамат Берикович  
учитель физической культуры  
КГУ «ОШ №2 г. Тобыл»  
E-mail: azsmat.89-89@mail.ru

### **Аннотация**

*В данной статье предлагается опыт работы по применению сопряженного психофизического воздействия в начальных классах, применение АМО (активных методов обучения), приемов саморегуляции эмоционального и физического состояния учащихся на уроках физической культуры как важного условия успешной учебной деятельности.*

**Ключевые слова:** *Здоровье, саморегуляция, успешность, сопряжённое психическое воздействие, эмоциональное напряжение, визуализация, настроение.*

### **Андампа**

*Бұл мақалада бастауыш сыныптарда біріктірілген психофизикалық әсерді қолдану, ОБӘ (оқытудың белсенді әдістері), дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың эмоционалды және физикалық жағдайын өзін-өзі реттеу әдістерін табысты оқу іс-әрекетінің маңызды шарты ретінде қолдану бойынша жұмыс тәжірибесі ұсынылады.*

**Түйінді сөздер:** *Денсаулық, өзін-өзі реттеу, сәттілік, психикалық әсер ету, эмоционалды стресс, визуализация, көңіл-күй.*

### **Abstract**

*This article offers work experience on the use of coupled psychophysical effects in primary school, the use of AMO (active teaching methods), methods of self-regulation of the emotional and physical state of students in physical education lessons as an important condition for successful educational activities.*

**Key words:** *Health, self-regulation, success, associated mental impact, emotional stress, visualization, mood.*

«Здоровье – это ещё не все, но все без здоровья – ничто», – гласит известный афоризм. [1, Ишмухаметов, 2009] Проблема развития и сохранения здоровья учащихся все больше приобретает статус приоритетного направления. Данная идея отражена в национальной инициативе «Наша новая школа». В настоящее время основным нормативным документом, на котором строятся и проектируются результаты обучения, является, Государственный общеобязательный стандарт общего среднего образования (далее ГОСО) предполагающий реализацию личностного становления ребенка.

ГОСО определил основной подход в современном образовании как системно-деятельностный. Именно вовлечение учащихся в различные виды деятельности, а не просто освоение неких знаний, определяется Стандартом как главная ценность обучения. Практическая направленность уроков позволяет учителям создавать условия для формирования у детей самостоятельности выбора действия, способа добывания информации, самоконтроля, саморегуляции, адекватной самооценки, умения сотрудничать. предъявляет следующие требования к результатам обучения: личностные, предметные и метапредметные. Для того, чтобы обеспечить эти результаты, в Фундаментальном ядре содержания общего образования предусмотрено формирование: личностных результатов – через развитие базовых национальных ценностей; предметных – через освоение основных элементов научного знания, метапредметных – через овладение универсальных учебных действий (далее УУД). Универсальные учебные действия – это умение учиться, то есть способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

Овладение учащимися УУД – залог успешной социализации, реализации жизненных проектов учащихся. Одним из существенных показателей эффективности обучения признается формирование таких регулятивных действий, как целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, способность к волевому усилию по преодолению препятствий.

Важным регулятивным действием является саморегуляция эмоционального и физического состояний учащихся. Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управление мышечным тонусом и дыханием.

Важным условием успешной учебной деятельности является саморегуляция эмоциональных состояний тревожности, которая нередко сопряжена с высокими интеллектуальными и эмоциональными нагрузками (контрольные работы, экзамены, ответы у доски, сдача контрольных нормативов и т.д.).

Успешность саморегуляции личности определяется личностным потенциалом, который может быть определен как системная организация личностных особенностей, представляющих основу или «стержень» личности (Д.А.Леонтьев). Уровень академической успешности и самоэффективности в значительной степени связан с конструктивностью стратегий совладания (копинг-стратегия), используемых при столкновении с трудностями.

Уроки физической культуры являются предметным полем для развития и отслеживания уровня саморегуляции эмоциональных состояний учащихся. В процессе сопряженного (взаимосвязанное применение средств двигательной активности и психорегулирующих воздействий в процессе обучения) психофизического воздействия двигательная активность включает в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но и познавательный, и личностный аспекты, а психологическая атмосфера занятий способствует развитию уверенности в себе, ощущению «чувства локтя», оптимизма и т.д. Двигательная активность способствует формированию здоровых привычек, самоконтроля за стрессовыми ситуациями, отказа от агрессивности. В процессе занятий вырабатывается образ Я-субъекта.

Таким образом, как отмечает В.А.Родионов, суть принципа сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, быстрота восприятия информации и принятия решения) [2, Родионов, 2006] При этом сопряженное воздействие используется как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы). При проведении урока уже в начальной школе необходимо, чтобы дети знали о механизмах физического и психического воздействия на человека и приемах саморегуляции.

Так на уроке физической культуры в первом классе, целью которого является – освоение приемов саморегуляции эмоционального и физического состояния учащихся, обращается внимание, на то, что напряженные эмоциональные состояния меняют мимику, повышают тонус скелетной мускулатуры, темп речи, дыхание, пульс, цвет лица, приводящие к ошибкам ориентировки в пространстве, подавленному настроению. Поэтому во вводной части целесообразно введение элементов активных методов обучения (далее АМО), например, игра «Физкульт-привет!». Учитель, вытягивая руки в стороны, произносит: «Физкульт...». Все ребята подбегают, каждый кладёт свою руку на руку учителя и одновременно произносят: «Привет!». И быстро возвращаются на свои места. (Соревнуются, кто быстрее построится. Мальчики или девочки?). Цель данного упражнения – эмоциональный настрой на урок, тактильное общение, развитие доверия друг к другу (открытые ладони), быстроты как физического качества и быстроты реакции – как психического.

При сообщении цели и задач урока актуализируется внимание на ощущениях, связанных с настроением (раздраженность, плохое самочувствие, хорошее настроение и т.д.), проводится краткая беседа о роли мимических мышц в создании настроения человека, дается установка на создание собственного положительного настроения с помощью мимики, например: «Придайте лицу выражение радости, грусти. Что изменилось в ваших ощущениях? А сейчас попробуйте догадаться, какое настроение у учителя (учитель показывает различные выражения настроения или показывает картинки). По каким признакам вам удалось это сделать? А как вы узнаете, когда учитель огорчается? Как вы думаете, влияет ли настроение на выполнение физических упражнений и наоборот, можно ли с помощью физических упражнений поднять настроение?»

В практической части урока предлагаются ходьба, бег с выполнением имитации движений зверей или людей с соответствующим настроением. Дети выполняют статичные, динамичные и ролевые

задания. Статичные (поза, мимика, взгляд):передать вид сердитого человека, удивленного, застенчивого, веселого и др. Динамичные : изобразить движения усталого, хромого, жизнерадостного; больного человека, ходьбу по горячему песку, по камням, кочкам. Ролевые: показать как движется пингвин (на внутренней стороне стопы), мишка (на внешней стороне стопы), лисичка (скрестным шагом) , гномы (в приседе), великаны и карлики, Чарли –Чаплин (стопы врозь, колени не сгибаются). Во время упражнений необходимо следить за осанкой, соответствием мимики и движений выбранному настроению.

Для восстановления дыхания можно дать упражнение «Вверх по радуге»(дыхательная гимнастика). Предлагается закрыть глаза, представить радугу. На вдохе -подняться по радуге, на выдохе – скатываться. [7, «АМО»] Повторить несколько раз. Спросить, какие ощущения испытывали? Кому легко удалось подняться по радуге? Какое чувство испытывали при спуске?В каких жизненных ситуациях возможно применение данного упражнения?

При выполнении общеразвивающих упражнений целесообразно применение технологии ритмопластики, например, упражнение «Полёт»: «Друзья! Давайте представим, что у нас выросли крылья! Мы можем летать. Как же мы это сделаем?». Вместе с учителем дети произносят:

У меня есть крылья за спиной (руки – за спину)

Я летать умею над землёй (руки – вверх)

Я взмываю ввысь и мир – Эгей! (Руки – высоко вверх, делаем взмахи)

На ладошке умещается моей.

Покружу немного в облаках (машем руками, кружимся вокруг себя)

Устремлюсь стрелой вниз и – Ах! (Приседаем)

Оседлаю кучевую тучу

Поскачу на ней к небесной круче! (Делаем короткие приседания – скачем!).

С кручи я вприпрыжку вниз сбегу (бег на месте)

Крылышки почищу, отдохну (руки опускаем вниз)

Пальчики, как перышки, расправлю (встряхиваем кисти рук)

Распряплюсь, встряхну себя немножко (распрявляем спину, раздвигаем лопатки, вытягиваем шею).

Вам на память перышко оставляю

Мягкое, пушистое в ладошке (сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко, делаем глубокий вдох и выдох) [6, "Шутки-минутки"

Примечание: при выполнении ОРУ обратить внимание детей на выразительность, соответствие движений, артистичность.

В основной части урока возможно использование подвижных игр с применением «сюжетной визуализации», так как ведущим средством физического воспитания в программе начальной школы является игра. Игра включает в себя имитационные ситуации, ролевые, соревновательно-игровые моменты упражнений. В процессе игровой деятельности значительно развивается способность учащихся к произвольному регулированию своего поведения.Сопряженным воздействием на психическую и физическую сферы отличаются многие известные подвижные игры. Описание некоторых из них приводится ниже.

Игра «Осторожные звери». В этой игре участвуют осторожные звери и охотник, который стоит спиной к ним. Осторожные звери могут двигаться (изображать животных, птиц, насекомых) только тогда, когда на них не смотрит охотник. Как только охотник оборачивается, звери застывают на месте, а охотник должен угадать, кого из зверей изображает тот или иной участник.

«Журавли и лягушки» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание). Часть детей (меньшая по количеству) изображают журавлей, стоя на одной ноге. Остальные изображают лягушек, прыгая на четвереньках. По команде – «журавли», прыгая на одной ноге, ловят «лягушек», прыгающих в «болото» (очерченный заранее круг). В «болоте» «лягушки» в безопасности. Затем участники меняются ролями.

«Стрелок» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания). Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10–15 м одна от другой. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок (стрелок) стоит с мячом в кругу. Играющие перебегают от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный стрелком, это не считается попаданием. В качестве первого стрелка выбирается тот, кто по команде «Сесты!» выполнил ее последним [2, Родионов, 2006]

«Через тернии к здоровью» (ходьба по дорожке здоровья, состоящей из резиновых и пластмассовых ковриков, палок, камней, каната, поролоновых кубиков). После прохождения дорожки

можно опросить учащихся: какие эмоции вызвал у них пластмассовый коврик, что они чувствовали, заметили ли разницу между поролоновыми кубиками и пластмассовыми ковриками и т.д.?

В заключительной части урока предлагаются игры на восстановление дыхания, анализ проведенных игр, рефлексия учащихся по результатам урока. Можно предложить игру

«Волшебный кувшинчик». Учащимся предлагается представить свою голову расписным кувшинчиком с ручками, в котором накопилось зло, боль, обиды. Медленно наклоняя голову к полу, ребята, как бы, выливают все плохое, что там накопилось. А затем выливают грязную воду, чтобы налить чистую. Дыхательные упражнения: «Кошка показывает когти» – вдох, на выдохе – полуприсед, вытягивая руки вперед, учащиеся изображают сердитую кошку.

Рефлексия: Учащиеся рисуют фломастером соответствующего цвета свое настроение на плакате. Подводится итог урока, обращается внимание на смайлики, нарисованные детьми, возможен опрос учащихся о том, как менялось их настроение в зависимости от позы и мимики. Закончить урок можно аплодисментами и благодарностью своему телу за проделанную работу.

Результатом подобных уроков является не только освоение приемов саморегуляции, выражения мимики, действующих на настроение человека, но и развитие представлений о возможности влиять на внутренний мир человека, его «Я» через движение. Интеграция средств физической подготовки и психического совершенствования позволяет по-новому формировать деятельное отношение ребенка к действительности, повышая эффективность его развития как личности.

Таким образом, негативные эмоции можно преодолеть с помощью двигательных действий, которые способствуют снятию стресса, помогают приобрести уверенность, снять нервное напряжение, применяя самые несложные упражнения: занять непринужденную позу, установить медленное и глубокое дыхание, расслабить мышцы тела и лица (мимические упражнения, дыхательные упражнения, визуализация). К мимическим упражнениям, как самому простому, но достаточно эффективному способу эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно управлять и соответствующими эмоциями. Эмоциональное напряжение, скорее всего пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления – выражение лица, слезы или смех. Так в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Только необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов. Эмоциональное состояние возможно восстановить дыхательными упражнениями. Когда человек рассержен, гневен, испуган, у него нарушается ритм дыхания. Научившись управлять дыханием, можно приобрести еще один из способов эмоциональной саморегуляции. Визуализация также способствует саморегуляции. Например, при выполнении общеразвивающих упражнений целесообразно применение техники ритмопластики, ролевых упражнений, дыхательного упражнения «Радуга». Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие. [5, способы саморегуляции эмоционального состояния]

Бесспорно, что отрицательные эмоции, принесенные ребенком на урок из внешней среды, являются причиной дезорганизации, плохого усвоения материала. Но переключить эмоциональное состояние ученика возможно, используя описанные выше приемы саморегуляции. В результате саморегуляции возникает три основных эффекта: эффект успокоения, эффект восстановления, эффект активизации. Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения. Ее регулярное применение способствует полноте восстановления сил, нормализует фон деятельности, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма, что не может не отразиться на повышении качества обучения. [4, Профилактика эмоционального выгорания у педагогов] Таким образом, негативные эмоции можно преодолеть с помощью физических и дыхательных упражнений, ролевой, игровой деятельности, снижающих стресс, помогающих приобрести уверенность, снять нервное напряжение. Освоение учащимися на уроках физической культуры приемов саморегуляции эмоционального и физического состояния способствует повышению академической успеваемости и в других образовательных областях, и в повседневной жизни.

#### **Список литературы:**

1. Ишмухаметов М.Г. Философия здорового образа жизни в мудрых мыслях, афоризмах, поэтических строках, пословицах, поговорках – Пермь, 29009

2. Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие, М.: Педагогический университет «1 сентября», 2006
3. Государственный общеобязательный стандарт общего среднего образования
4. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов  
<http://sites.google.com/site/psiholog21/home/ucitelam/profilaktika-emocionalnogo-vygorania-u-pedagogov>
5. Способы саморегуляции эмоционального состояния  
[http://cerebro999.ru/publ/vse\\_o\\_biznese/samosovershenstvovanie/sposoby\\_samoreguljacie\\_ehmocionalnogo\\_sostojanija/30-1-0-569](http://cerebro999.ru/publ/vse_o_biznese/samosovershenstvovanie/sposoby_samoreguljacie_ehmocionalnogo_sostojanija/30-1-0-569)
6. "Шутки-минутки" (использование на уроках экспресс-приёмов по снятию психо-эмоциональной нагрузки)  
<http://www.uchportal.ru/publ/>
7. Электронная книга «Копилочка активных методов обучения»  
[http://sozvezdieoriona.ru/publ/aktivnye\\_metody\\_obuchenija/5-1-0-37](http://sozvezdieoriona.ru/publ/aktivnye_metody_obuchenija/5-1-0-37)

УДК 159.9

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК НЕОБХОДИМОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Кожевина Шамиля Шамилевна  
педагог-психолог  
КГКП «Костанайский колледж автомобильного транспорта»  
г.Костанай, Казахстан,  
E-mail: mama\_psih@mail.ru

Сейлханова Аида Ерикбаевна  
педагог-организатор, магистр педагогических наук  
КГКП «Костанайский колледж автомобильного транспорта»  
г.Костанай, Казахстан,  
E-mail: seylaaida@bk.ru

### **Аннотация**

*Актуальность исследования обусловлена тем, что конкурентоспособность выступает важнейшим качеством личности, которая позволяет быть человеку успешным и востребованным в своей области знаний, как следствие обеспечивать себе максимально высокий уровень жизни. При этом уровень стресса в современном мире ежедневно возрастает в связи с ростом потока информации, требований, необходимости постоянного совершенствования собственных знаний и умений, а также темпом жизни современного общества. Ввиду этого остро стоит необходимость постоянного поддержания уровня стрессоустойчивости в столь сложном в социальных отношениях мире.*

*Цель исследования – изучить особенности, а также обобщить факторы и методы влияния стрессоустойчивости на процесс формирования конкурентоспособности личности в современных условиях развития общества.*

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, конкурентоспособность

### **Аңдатпа**

*Зерттеудің өзектілігі бәсекеге қабілеттілік адамның өз саласында табысты және сұранысқа ие болуына, соның салдарынан өмірдің ең жоғары деңгейін қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін тұлғаның маңызды сапасы болып табылатындығына байланысты. Сонымен қатар, қазіргі әлемдегі стресс деңгейі ақпарат ағынының, талаптардың, өз білімі мен дағдыларын үнемі жетілдіру қажеттілігінің, сондай-ақ қазіргі қоғамның өмір сүру қарқынының өсуіне байланысты күн сайын артып келеді. Осыған байланысты әлеуметтік қатынастардағы осындай күрделі әлемде стресске төзімділік деңгейін үнемі ұстап тұру қажеттілігі өткір тұр.*

*Зерттеудің мақсаты-ерекшеліктерді зерттеу, сонымен қатар Қоғамның қазіргі даму жағдайында тұлғаның бәсекеге қабілеттілігін қалыптастыру процесіне стресске төзімділіктің әсер ету факторлары мен әдістерін жалпылау.*