

– эпистемологическое значение каждого измерения в том, что оно выделяет определенный аспект социальной реальности со своим кругом проблем в качестве предмета познания, в исследовании которого применяются не только общие, но и специфические для данного измерения методы и подходы;

– относительно полная картина исследуемого объекта образуется в результате суммирования по определенным критериям, не допускающим эклектического смешения данных изучения объекта в рамках этих измерений.

Многомерный подход не противостоит другим методам социального познания. Он близок системному подходу, совместим с ним, но не идентичен ему [5, с. 106-107].

Проблема многомерности достаточно широко обсуждалась в первой половине 80-х годов на страницах не только журналов, но и в монографической литературе. Затем наступил длительный перерыв, и лишь в последние годы вновь начала проскальзывать в отечественной литературе тема многомерности.

Таким образом, если в первой половине 80-х годов у нас имели место попытки концептуальных построений многомерной методологии, которые, однако, в дальнейшем постепенно заглохли и не получили должного продолжения и развития, то во второй половине 90-х годов встречаются упоминания о многомерности преимущественно в том контексте, где подчеркивается сложность, многообразие изучаемых явлений или необходимость исследования для понимания данного явления, его глубинных связей и отношений.

Думаю, что этого недостаточно, что методологический потенциал идеи многомерного подхода к исследованию социума используется далеко не в полной мере, что концепция многомерного подхода не только не устарела, но становится все более актуальной.

Литература:

1 Момджян, К. Х. О ситуации в современном теоретическом общественном знании, или кризис фрагментации и как с ним бороться // *Личность, культура, общество*. – 2002. – Т. IV. – Вып. 3–4. – С. 78.

2 Пигров, К. С. Еще раз о предмете социальной философии // *Личность, культура, общество*. – 2002. – Т. IV. – Вып. 3–4. – С. 63.

3 Валлерстайн, И. Конец знакомого мира. Социология XXI века. – М., 2003. – С. 261.

4 Келле, В. Ж. Об одном методологическом принципе анализа культуры // *Личность, культура, общество*. – 2004. – Т. VI. – Вып. 4. – С. 52–61.

5 Барг, М. А. Категории и методы исторической науки. – М., 1984. – С. 106, 107.

Бурдина Л.Ю., Карагандинский государственный университет имени академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры спорта, студентка гр. ФКиС-12

(*Научный руководитель – м.п.н, старший преподаватель Назарова А.М., старший преподаватель Ставская С.А.*)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

В настоящее время в условиях возрастающих психических и информационных нагрузок человек вынужден искать пути адаптации к изменяющимся социальным условиям жизни.

Неотъемлемой частью развития и становления личности является спорт, посредством которого помимо физического совершенствования и укрепления здоровья решаются задачи духовно-нравственного развития, социальной адаптации, профессионализма будущих спортсменов высокого класса.

Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 8 июля 2014 года, подписанный Главой государства Назарбаевым Н.А., направлен на улучшение государственного регулирования в области физической культуры и спорта с учетом современных требований к подготовке спортсменов, создание более эффективной системы физической культуры и спорта.

На сегодняшний день, для спортсменов высокой квалификации главным спортивным мероприятием являются Летние Олимпийские игры. Для того чтобы успешно выступать на соревнованиях высокого ранга, справляться с высокой конкуренцией на международной спортивной

арене, необходимо не только обладать высокой физической и технико-тактической подготовкой, но и учитывать всевозможные психологические аспекты в спорте[1].

В спортивной деятельности учет психологической подготовленности спортсмена, свойств его нервной системы является актуальным вопросом, об этом свидетельствуют многочисленные исследования ученых (Найдиффер Р.М., 1979; Ильин Е.П., 1980; Ханин Ю.Л., 1983; Бабушкин Г.Д., 1998; Гогунев Е.Н., 2004; Малкин В.Р., 2008; Полозов А.А., 2009; Загайнов Р.М., 2012 и др.), проведенные в спортивной психологии.

Психология спорта призвана раскрыть внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условий, которые обеспечивают успешность коллективных действий спортсменов [2].

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели [3].

Ученые уделяют большое внимание изучению психологического состояния спортсмена, поскольку в процессе соревнований под воздействием различных внешних факторов у спортсмена могут проявляться следующие изменения в состоянии (по Удрису) в виде эмоциональных переживаний (напряженность, усталость, нежелание, прекращение деятельности), психологических последствий (повышение частоты сердечных сокращений, мышечное напряжение, скорость реакции), изменения в поведении и действиях (увеличение количества ошибок, снижение результативности, нарушение координации), что соответственно отрицательно влияет на результат деятельности [4].

На наш взгляд, у спортсменов объективно существует проблема успешной реализации соревновательных действий, ввиду недостаточной психологической подготовленности, поскольку ей уделяется гораздо меньшее внимание, чем остальным сторонам подготовки спортсмена.

Цель нашего исследования: выявить характер влияния психологической подготовленности спортсменов на состояние и результаты выполняемой деятельности.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, наблюдение, изучение и обобщение передового тренерского опыта путем проведения бесед и анкетирования.

Результаты исследования. Для достижения цели исследования мы провели анкетирование и беседы с тренерами из различных видов спорта (таблица 1). В качестве экспертов выступили тренеры разной спортивной квалификации в количестве 36 человек, из них: 18 - имеют высшую тренерскую категорию, 10 - звание Заслуженного тренера Республики Казахстан, 10 - I категорию, 8 - II категорию.

Таблица 1 - Процентное соотношение ответов тренеров, полученных в ходе анкетирования

№	Вопрос	Да (%)	Нет(%)	Редко (%)
1	Встречаются ли у Ваших спортсменов психологические проблемы?	88,9	2,8	8,3
2	Согласны ли Вы, что психологическая подготовленность влияет на результат деятельности?	97,2	2,8	-
3	Осуществляют ли психологическую поддержку спортсменам Вашей группы спортивные психологи?	22,2	72,2	5,6
4	Работаете ли Вы над созданием и поддержанием микроклимата в группе?	91,6	5,6	2,8
5	Занимаетесь ли Вы психорегуляцией спортсменов в соревновательном процессе?	86,1	5,6	8,3
6	Обучаете ли Вы спортсменов способам саморегуляции?	80,6	11,1	8,3

7	Возникали ли у Ваших спортсменов такие психологические состояния, которые помешали им показать запланированный результат?	80,7	8,3	11
8	Как Вы считаете, владеют Ваши спортсмены способами саморегуляции психического состояния?	30,8	51,1	18,1
9	Находитесь ли Вы в тесном сотрудничестве со спортивным психологом?	16,7	83,3	-
10	Работает ли спортивный психолог с родителями спортсменов?	-	94,4	5,6

Анализируя результаты анкетирования и данные, полученные в ходе беседы с тренерами, отражающие влияние психологической готовности на результат соревновательной деятельности в целом, отметим следующее. Большинство опрошенных квалифицированных тренеров указывают на наличие психологических проблем у спортсменов своей группы, что, безусловно, влияет на результат спортивной деятельности. В своей работе – в процессе подготовки спортсменов, тренеры используют психологические приемы, различные способы психорегуляции спортсменов, но при этом указывают на недостаточную помощь профессионального психолога, как в тренировочном, так и в соревновательном процессах. Таким образом, можно констатировать, что работа в этом направлении ведется стихийно, без учета личностно-типологических характеристик спортсменов. Кроме этого, как показывают полученные данные, большинство спортсменов не владеют навыками саморегуляции, ввиду чего, на наш взгляд, не могут показать на соревнованиях запланированный результат, а порой и тренировочный.

Эффективность подготовленности спортсмена неразрывно связана с внедрением в тренировочный процесс различных специалистов: тренеров, спортивных руководителей, врачей, массажистов и др. Относительно недавно одним из специалистов, работающих со спортсменами, стал психолог. К числу важнейших психологических аспектов следует отнести три группы проблем, решаемых психологами:

- проблема психодиагностических приемов отбора лиц для определения видов спорта;
- проблема методов эффективной специальной психологической подготовки спортсменов в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- проблема методов психологического обеспечения деятельности спортсмена на различных этапах соревнования;
- проблема разработки психологических основ спортивного мастерства, как в целом, так и применительно к отдельным видам спорта.

Помимо обучения, передачи знаний и воспитания спортсменов, одним из важных составляющих в процессе подготовки является учет его индивидуальных психофизических особенностей. Мы считаем, что эффективность работы психолога в многообразной системе спортивной подготовки зависит от модели сотрудничества в связке «спортсмен-семья-тренер-психолог», направленной на создание оптимального психологического состояния спортсмена (Рис. 1).



Рисунок 1. Примерная схема взаимодействия участников процесса подготовки в достижении оптимального психического состояния спортсмена

Вывод. Учитывая вышесказанное, считаем необходимым постоянно повышать знания тренеров и спортсменов в области психологии спорта, следить за динамикой психоэмоционального состояния, как в тренировочном, так и в соревновательном процессах, другими словами, уделять больше внимания психологической подготовке спортсменов, которая должна начинаться с качественного анализа индивидуальных особенностей, степени развития психических, идеомоторных и индивидуальных свойств и качеств личности, что будет способствовать достижению запланированного результата.

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. *Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры*. - М.: ФОН, 1996.-430 с.
2. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием Учебное пособие. Казань: Издательство КГУ, 1981. – 63 с.
4. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Сост. и общая редакция И.П. Волков Н.С. - М.: Советский спорт, 2005. - 286 с.
5. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. Учебное пособие. Омск: 2012. - 324 с.

Джабиева С. Карагандинский государственный университет имени академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, магистрант гр.
(*Научные руководитель – к.п.н., профессор Рамашов Н. Р.*)

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

Реалии современности, с её компьютеризацией и на основе этого внедрение современных технологий обучения в образовательный процесс заставляют уделять особое внимание физическому развитию учащихся школ.

Степень готовности детей к школе оценивается уровнем развития основных психофизиологических функций. Однако не менее значимым является уровень физической подготовки, так как учебный процесс в школе предъявляет к организму детей повышенные учебные и статические нагрузки, что во многом зависит от состояния здоровья и степени готовности физиологических систем организма к постоянному воздействию учебных нагрузок.

В настоящее время возник дефицит двигательной активности и как итог, появилась острая необходимость в её повышении, в связи с чем, значительно возросла роль физической подготовки в развитии двигательной активности учащихся на уроках начальной военной подготовки.

Президент Республики Казахстан, Лидер нации - Н.А. Назарбаев в одном из своих посланий сказал: «Успешность реализации стратегии модернизации страны зависит, прежде всего, от знаний социального и физического самочувствия казахстанцев».

О значении физической культуры для умственной деятельности, предельно ясно высказался знаменитый педагог К.Д. Ушинский.

Он писал: «Если педагог осознал вполне, что механическая основа памяти коренится в нервной системе, то поймёт также значение здорового состояния нервов для нормального состояния памяти. Он поймёт тогда, почему, например, гимнастика, прогулки на свежем воздухе и вообще всё, что укрепляет нервы, имеет большее значение, чем всевозможные мнемонические подставки». Врач и педагог В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришёл к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

Таким образом, урок по начальной военной подготовке должен обладать не только образовательной направленностью, но и нести в себе физическую составляющую. Цель данных уроков является приобретение ребенком специальных знаний, которые он сумеет перенести в повседневную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Современный образовательный урок по учебному предмету «Начальная военная подготовка» должен быть