ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ФИЛОСОФИЯ ЖӘНЕ САЯСАТТАНУ ФАКУЛЬТЕТІ
ҚАЛЫПТЫ ЖӘНЕ ҚОЛДАНБАЛЫ ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСЫ
«ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯ ЖӘНЕ ПРОГНОЗДАНУ» ОРТАЛЫҒЫ

Профессор Ф.С.ТАШИМОВАНЫҢ
60-жылдық мерейтойына арналған
«ӘЛ-ФАРАБИ ЖӘНЕ ҚОЛДАНБАЛЫ ПСИХОЛОГИЯНЫҢ КАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ» атты
халықаралық ғылыми-әдістемелік конференциясының

МАТЕРИАЛДАРЫ

МАТЕРИАЛЫ

международной научно-методической конференции на тему:
«АЛЬ-ФАРАБИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ», посвященной
60-летнему юбилею профессора ТАШИМОВОЙ Ф.С.

MATERIALS

of international scientific-methodical conference on
"AL-FARABI AND MODERN PROBLEMS OF APPLIED PSYCHOLOGY"
devoted to 60-anniversari of professor TASHIMOVOYA F.S.

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

Ким А.М., Хан Н.Н., Закирянов К.Н.
Казахский национальный университет им.аль-Фараби

[illegible] спортсмена в технически сложнейшем виде спорта, для овладения им требуется длительный период обучения [illegible] и навыками. Преимущественно это индивидуальный [illegible] в момент соревнований может иметь яркий отпечаток [illegible] спортсмена, его индивидуального стиля, умения справляться со [illegible] трудностями, воли к победе, баланса рефлексии и интуиции, [illegible] уверенности в себе и целенаправленности.

[illegible] так называемые «думающие» игроки, которые успешны по [illegible] не испытывают проблемы во время соревнований. Тренеры [illegible] в этом случае влияние так называемого «психологического фактора» [illegible] компании, даже на уровне сборной страны, отсутствует [illegible] понимает, хотя необходимость в нем ощущается как самими [illegible], так и тренерами. С одной стороны, недостаточны финансовые и [illegible] ресурсы, с другой — нет подготовленных спортивных [illegible], которые понимали бы специфику того вида спорта и имели [illegible] спортивной практики [1,2,3].

[illegible] в рубрике психологии настольного тенниса также он является активно [illegible] нарастающим прикладной психологии, тем не менее, [illegible] и бизнес-ориентированные тренера, сочетающие в себе [illegible] психологическую подготовку и большой опыт собственной [illegible] на высоком уровне. Подготовка спортивных психологов [illegible] в Казахстане является делом будущего.

Опыт таких специалистов является бесценным, хотя в ряде случаев [illegible] рекомендациям нею недостает теоретического обоснования.

Приведы некоторые рекомендации, разработанные в английской и [illegible] науке в практике настольного тенниса.

Боевой настрой значит больше, чем техническое мастерство, [illegible] и физическая готовность. Без этого невозможно [illegible] вершины мастерства. Признаки позитивного настроя: готовность [illegible] трудности, никогда не сдаваться, прислушиваться к советам, [illegible] в преодолении любых трудностей в спорте и жизни. Он включает в [illegible] к совершенству и постоянному улучшению, радость от [illegible] сравниваться и проверять свои навыки, наличие уровня от [illegible] и неудач, уважение к другим игрокам, тренерам и [illegible] людям и сохранение здорового баланса между настольным [illegible] и остальной частью вашей жизни.

Вот рекомендации по сохранению позитивного настроя в настольному [illegible]

Прежде связь с позитивно настроенными людьми, найдите группу [illegible], которые привыкли упорно работать, постоянно совершенствуются и

Ким А.М., Ким Н.Н., Джаронова К.Я.
Казанский национальный университет им.аль-Фараби

[illegible] теннис относится к технически сложным видам [illegible] для овладения им требуется длительный период обучения [illegible] приемами и навыками. Преимущественно это индивидуальный [illegible] игрока и момент соревнований несет яркий отпечаток [illegible] спортсмена, его индивидуального стиля, умения справляться со [illegible] ситуациями, воли к победе, быстрая реакция и мгновенная [illegible] в нападении, уверенность в себе и самоконцентрированность.

[illegible] так называемые одиночные игроки, которые успешны на [illegible], не испытывают проблемы во время соревнований. Тренера [illegible] в этом случае влияние так называемого психологического фактора [illegible] минимум, даже на уровне сборной страны, опустошает [illegible] арсенал, хотя необходимость в нем ощущается как самими [illegible], так и тренерами. С одной стороны, недостаточны финансовые и [illegible] ресурсы, с другой — нет подготовленных спортивных [illegible], которые помогали бы специфику этого вида спорта и имели [illegible] соответствующей практикой [1,2,3].

В рубрике психологии настольного тенниса также не является активно [illegible] вниманием направлением прикладной психологии, так не менее [illegible] в игроков и бизнес-ориентированных тренеров, сочетающие в себе [illegible] психологическую подготовку и большой опыт собственной [illegible] на высоком уровне. Подготовка спортивных психологов [illegible] уровня в Казахстане является делом будущего.

[illegible] наших специалистов является бесценным, хотя в ряде случаев [illegible] рекомендациям нам недостает теоретического обоснования.

Приведем некоторые рекомендации, разработанные в английской и [illegible] науке и практике настольного тенниса.

Блестящий настрой значит больше, чем техническое мастерство, [illegible] мышление и физическая готовность. Без этого невозможно [illegible] до вершины мастерства. Признак позитивного настроя: готовность [illegible] трудиться, никогда не сдаваться, прислушиваться к советам, [illegible] к преодолению любых трудностей в спорте и жизни. Он включает в [illegible] к совершенству и постоянному улучшению, радость от [illegible] соревноваться и проверить свои навыки, извлечение уроков из [illegible] ошибок, уважение к другим игрокам, тренерам и [illegible] тенниса и сохранение здорового баланса между настольным [illegible] и остальной частью вашей жизни.

Вот рекомендации по сохранению позитивного настроя к настольному [illegible]

[illegible] цель с позитивно настроенными людьми, найдите группу [illegible], которые привыкли усердно работать, постоянно совершенствуются и

верит, что смогут достичь своих целей. Найдите тренера, который поможет вам, не [illegible] настроя. Важно, чтобы Ваша семья и друзья, на которых полагаетесь, [illegible] вам в этом.

2. Обыщите [illegible] конкурс. Проверьте настрой, который существует в этой среде – будь то клуб, [illegible] фотографии – помогает ли эта среда поддерживать [illegible] настрой. Найдите статьи, смотрите видео, которые действительно помогают.

3. Тренируйтесь, экспериментируйте, учитесь и совершайте. Помните, что цель состоит в постоянном развитии и росте. Это значит, что независимо от того, [illegible] Вы или проиграли, вам в том, чтобы извлечь урок и использовать его в будущем. А если проиграли, то не теряйте уверенности в себе. Помните, что [illegible] больше сильны, чем вы кажетесь.

Как работать над совершенствованием

Какие [illegible] определяют вашу мотивацию и настрой, или Вы сами.

Говорят, что страсть к учению делает его быстрым и приятным. Спросите себя, почему вы занимаетесь выполнением технологий? Получить награды, побеждать других, заработать на этом? Если ваша мотивация просто [illegible] или выиграть конкретные соревнования, тогда вскоре ваше сердце [illegible] Надо учить стать результатом цели.

Цели должны быть "смартовыми" (SMART). Это значит: конкретные, то есть детальные, измеримые (чтобы понять, что Вы будете считать успехом, а что — неудачей), реалистичные (сложные, но достижимые), они должны [illegible] тренеры и семья, с кем Вы взаимодействуете, иметь [illegible], а они должны быть [illegible] – иначе забудете.

Промежуточные цели – например, играть более сложных в следующей игре.

Психологические цели – получить 80% эффективных ударов сервиса.

Результативные цели – обыграть всех трех игроков в Вашей группе (это цель не контролируется [illegible] игроков).

В настольном теннисе всегда могут [illegible] – среднесрочные и долгосрочные.

Краткосрочная цель – победить всех соперников.

Среднесрочная цель – отобраться в сборную.

Долгосрочная – войти в топ – 100 игроков.

Хаотичные долгосрочной цели – разбить их на более малые.

Навыки межличностного общения

Прежде всего нужно подобрать навыки взаимодействовать с другими и понимать себя. И сперва нужно быть внимательным, но в то же время уметь слушать других, поддерживать обратную связь. Крайняя самоуверенность ведет к агрессивности, что препятствует [illegible], как и чрезмерная [illegible] ведет к выполнению, что плохо для самодостаточности. Нужен баланс между уверенностью и [illegible] в отношениях других. В [illegible] ситуациях, получение, нужны навыки решения конфликта.