

С.Б. Қасымов<sup>1</sup>, И.Х. Кобер<sup>2</sup>, Г.К. Шарипова<sup>3</sup>, Е.А. Макарова<sup>4</sup>, Е.Т. Ұзақов<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> М.Х. Дулати Тараз мемлекеттік университеті  
Тараз қ., Қазақстан

<sup>5</sup> Қазақ спорт және туризм академиясы  
Алматы қ., Қазақстан

## СПОРТТЫҚ ҰЖЫМДА ҚАҚТЫҒЫСТАРДЫҢ ПАЙДА БОЛУЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ШЕШУ ЖОЛДАРЫ

### Аңдатпа

Мақалада спорттық ұжымдағы қақтығыстар мен ұжымда болатын жағымсыз психологиялық климат проблемаларының өзара байланысын, жеке тұлғалар арасындағы кездесетін қақтығыстарды шешу жолдары қарастырылған. Заманауи қоғамда қақтығыстар барша адамзаттың өмір тіршілігіне және әлеуметтік топтардың дамуына едәуір әсерін тигізетіні, олардың кеңінен таралуы қақтығыс қарым қатынастардың ұжымдағы атмосфераны анықтаушы себептері көрсетіледі.

Мақала мәтінде спортшылардың спорттық қызметте спорттық дайындығы, өмірлік тәжірибесі, жеке ерекшеліктері, мінезі мен темпераменті кездеседі. Эмоционалдық қоздырғыштар ретінде кездесетін бұл қарымқайшылықтар, ұжымның психологиялық жағдайына өзінің ерекше ықпалын тигізетіні анықталып, осыған байланысты жаттықтырушылар мен спортшылар қақтығыстық жағдайларда өздерін дұрыс ұстай білуді, ол жағдайларды басқару және оларды шешу жолдары қарастырылған.

**Түйін сөздер:** жанжал, жағдай, сапа, қабілеттілік, қызығушылық, позиция, қақтығыс, қарымқатынас, қарама-қайшылық.

S.B. Kasymov<sup>1</sup>, I.H. Kober<sup>2</sup>, G.K. Sharipova<sup>3</sup>, E.A. Makarova<sup>4</sup>, E.T. Uzakov<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Taraz state university named after M.H. Dulati  
Taraz, Kazakhstan

<sup>5</sup> Kazakh Academy of sport and tourism  
Almaty, Kazakhstan

## THE EMERGENCE AND RESOLUTION OF CONFLICTS IN THE SPORTS TEAM

### Abstract

The article deals with the problems of conflict interaction, unfavorable psychological climate in a sports team. The ways of resolving interpersonal conflicts in a sports team are considered. In modern society, it is pointed out that conflicts have a significant impact on the life of all mankind and the development of social groups, their wide spread is explained by the reasons that determine the atmosphere of conflict relations in the collective.

In the text of the article there is a sports preparation of athletes for sports activities, life experience, individual characteristics, character and temperament. These anxieties, which occur as emotional stimuli, determine their impact on the psychological state of the team, in this regard, coaches and athletes must be able to behave correctly in conflict situations, manage them and solve them.

**Keywords:** conflict, situation, quality, ability, interest, position, contradiction.

С.Б. Касымов<sup>1</sup>, И.Х. Кобер<sup>2</sup>, Г.К. Шарипова<sup>3</sup>, Е.А. Макарова<sup>4</sup>, Е.Т. Узақов<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Таразский государственный университет имени М.Х. Дулати  
г. Тараз, Казахстан

<sup>5</sup> Казахская академия спорта и туризма  
г. Алматы, Казахстан

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ В СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

### Аннотация

В статье рассматриваются проблемы конфликтного взаимодействия, неблагоприятного психологического климата в спортивной команде. Рассматриваются пути разрешения межличностных конфликтов в спортивном коллективе. В современном обществе указывается, что конфликты оказывают существенное влияние на жизнедеятельность всего человечества и развитие социальных групп, их широкое распространение объясняется причинами, определяющими атмосферу конфликтных отношений в коллективе.

В тексте статьи присутствует спортивная подготовка спортсменов к спортивной деятельности, жизненный опыт, индивидуальные особенности, характер и темперамент. Эти беспокойства, которые встречаются как эмоциональные возбудители, определяют свое влияние на психологическое состояние коллектива, в этой связи тренеры и спортсмены должны уметь правильно вести себя в конфликтных ситуациях, управлять ими и решать их.

**Ключевые слова:** конфликт, ситуация, качество, способность, интерес, позиция, противоречия.

### Кіріспе

Замануи спорт адамның қуаттық және психологиялық мүмкіншіліктеріне жоғары талаптар қояды. Жаттықтыру және жарыстар процесі барысында, жеке тұлғалар немесе ұжымдар арасында түрлі ашық және тысын қақтығыстар жиі кездеседі.

Спорттағы жоғары жетістіктерге жету көптеген факторларға байланысты, оның ішінде тұлға аралық түсініушілік, спорттық ұжымдағы жағымды қарымқатынас пен психологиялық үйлесімдік те өзінің ерекше орынын алады: олар спортшылардың және бүкіл команда мүшелерінің өзара үйлестігіне тікелей әсерін тигізеді. Спорттық ұжымның бірлік деңгейі ұжым мүшелерінің өзара қақтығыстары, спорттық күн тіртібіне деген дәрежелік көрсету, жаттықтырушы кеңестерін құлаққа ілмеу, жаттықтырушыларды жиі ауыстыру және жеке мүдделерін ұжымнан жоғары қою сияқты себептермен анықталады. Сонымен қатар ұжым мүшелері арасында ұзаққа созылып шешуін таппаған қақтығыстар, өзара түсініспеушілік спорттық ұжымның ауызбіршілігіне мен әлеуметтік-психологиялық жағдайына деструктивті ықпалын тигізеді. Сондықтан спорттық командада мүшелерінің өзара қақтығыстарына жаттықтырушы жағынан жедел педагогикалық шешім табуы талап етеді. Спорттық команда жаттықтырушысы жеке тұлғалар арасындағы қақтығыстардың алдын алу мақсатында, міндетті түрде білікті әдістер мен әдістемелерді қолдана білуі керек. Әйтпесе оқу-жаттықтыру мен жарыс процесі және өзінің шәкірттерімен қарымқатынас құру барысында объективті және субъективті қиындықтарға кез болады [1].

Спорттық педагогтың кәсіби біліктігін жетілдіру проблемаларын қарастыру, олардың жеке тұлғалар арасындағы қақтығыстардың алдын алу мен шешу долдарын табу бойынша теориялық және тәжірибелік дайындық деңгейінің төмен болуымен анықталады.

Ұжымдағы қақтығыстар жағдайлардың санын төмендету – балалар мен жасөспірімдерге арналған мекеме басшылары мен спорттық қжым жаттықтырушылары алдында тұрған күрделі жұмыс.

Қақтығыс (конфликт) - қарамақайшы мақсаттардың, қызығушылықтардың, көзқарастардың оппоненттер немесе субъектілердің түйісуі. Кезкелген қақтығысқа негіз болушы:

- Кезкелген сұрақ бойынша екі жақтың қарамақайшылығы;
- Белгілі бір жағдай бойынша қарамақайшы мақсаттар мен ол мақсатқа жету барысында қолданатын әді-тәсілдер;
- Оппоненттердің көзқарасының қарамақайшылығы.

Қақтығыс құрамы – субъект және оның объектісі. Алайда қақтығыстың өрлей түсуі үшін инцидент, яғни бір жақтың екінші жақты қыспаққа алуы керек. Қақтығыстардың алдын алуға дайын болу – оның нәтижесін анықтайтын негізгі және өзекті фактор. Кейбір жағдайларда бұның өзі жеткілікті. Сонымен қатар қақтығыстарды шешу барысында дұрыс шешім таба білу оңай емес [2].

Проблемаларға, объектіге, зерттеу заты мен мақсаты негізінде келесі міндеттер шешіледі:

1. Спорттық қызметтегі тұлға аралық қақтығыстар ұғымының, құрылымы мен функцияларының мәнін анықтау.
2. Спорттық командалардағы қақтығыстардың себебі мен деңгейін анықтау.
3. Тұлға аралық қақтығыстардың алдын алу моделін құрастыру.
4. Құрастырған тұлға аралық қақтығыстардың алдын алу моделін спорттық команда жаттықтырушысының кәсіби-педагогикалық қызметінде эксперимент жасап тексеру. Тұлға аралық деструктивтік қақтығыстардың алдын алу және олардың шешімін табу, жеке тұлғалар арасында жағымды қарымқатынас құруды қалыптастыру, спорттық команданы үйлестіруге және спорттық қызметтің нәтижелігіне конструктивті әсерін тигізеді деген гипотеза ұсынылды.

Бұл процессті іске асыруға мүмкіндік бар және ол объективті тұрғыдан заңды болады. Егер:

- тұлға аралық қақтығыстардың алдын алу моделі қолданылса;

- жаттықтырушы қызметінде кәсіби бірлескен ісәрекет және формалды емес қарымқатынас құру әдіс-тәсілдері қақтығыстарды басқарудың педагогикалық принциптері мен оқушылардың жеке-психологиялық ерекшеліктері, спортшының жетістіктері, команданың нақты мүмкіншіліктері рационалды үйлестірілсе;

- тұлға аралық қарымқатынас құру нәтижелерін, командадағы дисфункционалдық жағдайларға қарсы, жаттықтырушы педагогикалық қызметінде жүйелі және мақсатты түрде қолданылса.

Зерттеу жұмыстарын жүргізу барысында келесі әдістер қолданылды: әдебиеттерді қолдану және талдау, сараптама, сұхбат, бақылау, құжаттармен танысу, жаттықтырушылар мен спортшылардың қызметіне талдау жүргізу, педагогикалық модельдеу, педагогикалық эксперимент [3].

Тұлға аралық қақтығыстардың алдын алу моделі қақтығыстардың негативті әсерін төмендетуді қамтамасыз ететін педагогикалық жағдайлардың үйлесімділігіне негізделген.

Ол жағдайлар:

- командадағы қақтығыстады жеңуді жаттықтырушының кәсіби-педагогикалық қызметі құрамындағы негізгі бөлігі ретінде қабылдау;

- жаттықтырушының қақтығыстарду жеңуге мақсатталған жеке дайындығын қалыптастыру;

- команда дайындығын ұлғайтатын, өзгертетін, бірақ команданың дайындығына кері әсерін тигізетін бағдарлама құрастыру;

- жаттықтырушының педагогикалық қызметіне тигізетін ықпалы мен формалды емес қарымқатынас құру немесе «үшінші» адам арқылы ықпалын тигізудің өзара сәйкестігі;

- спортшылардың ерекшеліктерін ескере отырып, жеке тәсілдерді қолдану және спорттық командаға жүйелік тәсілдерді қолдану;

- спортшылардың мінез-құлқысыз қарым-қатынасы мен мінез-құлқын меңгеру және бастамашылық ету.

Педагогикалық шарттардың жиынтығын анықтау және іске асыру жанжалдарды шешуге және алдын алуға сараланған тұлғааралық жанжалдарды еңсеру моделін әзірлеу қажеттілігін анықтады [4].

Спорттық команда мүшелері арасындағы тұлғааралық жанжалдарды шешу моделі келесі кезеңдерден тұрады: тұлғааралық жанжалға шұғыл араласу әрекеттері, диагностикалық сипаттағы іс-әрекеттер, шешім қабылдау, шешімнің орындалуын ұйымдастыру, шешімдерді қабылдау және орындау тиімділігін бағалау.

Тұлға аралық қақтығыстардың алдын алу моделі команданы дайындауға сәйкес келетін алты дәйекті кезеңді қамтиды:

1. қалыптастырушы (өтпелі кезең);

2. бағалау-болжамдық (жалпы дайындық кезеңі);

3. эксперименттік (арнайы дайындық кезеңі);

4. қақтығыссыз қатынастар кезеңінде (жарыс алдындағы дайындық);

5. шығармашылық іске асыру (жарыс кезеңі);

6. қалпына келтіру кезеңі (жарыс кезеңінен кейін) [5].

Тұлғааралық жанжалдарды еңсеру моделін тікелей енгізу дайындық және жарыс кезеңінде жаттықтырушылар мен спортшылардың кәсіби-педагогикалық өзара іс-қимылы процесінде ерлер баскетбол командасында іске асырылды. Спорт командасындағы өзара іс-қимыл және өзара қарым-қатынас детерминация кезінде детерминация кезінде жанжалдарды шешу моделін қолдана отырып, жанжалдардың алдын алу кезеңдері бойынша құрылды. Эксперименталды команданың жаттықтырушылар құрамы тұлғааралық қарым-қатынастарды бақылау зерттеулерінің нәтижелері және проблемалық жағдайлардың бар екендігі туралы жүйелі түрде хабардар болды, бұл сараптама кеңесінің консультациясы негізінде дайындық бағдарламасына түзетулер енгізуге, спортшылар арасындағы бірлікті арттыруға мүмкіндік берді.

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.** Қалыптастырушы эксперимент барысында алынған мәліметтер жаттықтырушының кәсіби-педагогикалық қызметінде тұлғааралық жанжалдарды жеңу моделін қолданудың тиімділігін көрсетеді. Оң динамика өткен маусымның жетістіктерімен салыстырғанда спорттық қызметтің тиімділігін көрсететін компоненттерде анықталған: жарыста табысты өнер көрсету; спортшылардың техникалық іс-қимылдарының сенімділігін арттыру; маргиналды құрам ойыншыларының жарыстарға қатысу уақытын және команданың терең қорын ұлғайту; баскетбол командасының пайдалы әрекетінің жалпы коэффициентін арттыру. Бұдан басқа, спортшылардың жеке жанжалдылық коэффициентінің динамикасын және жеке пайдалы әсер ету коэффициентін зерттеу

калыптастырушы эксперименттің аяқталуына [ $P < 0,05$ ] статистикалық дұрыс оң өзгеріс болғанын көрсетті.

"Жаттықтырушы – спортшы" жүйесінде алынған мәліметтер эксперименттің аяқталуына қарай баскетбол командасының спортшылары команданың жаттықтырушыларын іскерлік, жеке және мінез-құлық параметрлері бойынша жоғары бағалайды.

Спорттық команданың қақтығысын зерделеудің оң үрдістер бар: тұлғааралық қақтығыстар санының төмендеуі (2-ден 0-ге дейін); конструктивтік тұлғааралық қақтығыстардың басым болуы; аралас қақтығыстар санының артуымен өсуі; спорттық команданың қақтығыс деңгейінің төмендеуі.

Эксперименталды және бақылау командасындағы тұлғааралық қарым-қатынасты бақылау салыстыруы жанжалдық коэффициенттеріндегі, спортшылардың жаттықтырушыларға және ұйымшылдыққа қарым-қатынастарындағы сараланған өзгерісті анықтады [6].

Қақтығыс коэффициенттерінде мынадай өзгерістер белгіленді:

- эксперименталды команданың қақтығыс коэффициенті төмендеді ( $P < 0,05$ ), бақылау кезінде-өсті;
- баскетбол командасындағы тұлғааралық қақтығыстардың бір жақты коэффициенті төмендеді ( $P < 0,05$ );
- эксперименталды командадағы тұлғааралық қақтығыстар коэффициенті 36% - ға төмендеді.

Эксперименталдық командада тұлғааралық жанжалдарды жеңу моделін қолданғаннан кейін спортшылардың спорттық мамандар ретінде (10-нан 15% - ға дейін) жеке тұлға ретінде (10-нан 20% - ға дейін) және олардың нақты мінез-құлқының (13-тен 14% - ға дейін) бағалары өсті. Бақылау командасында маңызды құрылымдық үрдістер табылған жоқ.

Нәтижелерді талдау көрсеткендей, спортшылардың эксперименттік командадағы ұйымшылдығы жоғары деңгейге ( $P < 0,05$ ) дейін өсіп, БАҚЫЛАУДА біршама төмендеді.

Қақтығысты шешуге кірісе отырып, бір өте маңызды ережені есте сақтау керек: қақтығыстарды бір негізде шешуге болмайды.

**Қорытынды:** осылайша, спортшылардың жарыс әрекетінің тиімділігін арттыру үшін жанжалды жағдайды дұрыс басқару, жанжалды шешудің неғұрлым қолайлы жолдарын таңдау қажет. Осылайша, жеке спорт түрлерінде, басқа спортшыға зиян келтіре отырып, өз қажеттіліктерін қанағаттандыруға қол жеткізуге ұмтылуда көрінетін тұлғааралық өзара іс-қимыл тәсілі ретінде бәсекелестіктің жиі қолданылуына қарамастан, қарым-қатынастың ымыралы түрін қолдану қажет, яғни өз мүдделерін сақтай отырып, өзара жол беруге ұмтылу қажет.

Командалық спорт түрлерінде тұлғааралық қарым-қатынасты құру кезінде мінез-құлықтың ынтымақтастық стилін жиі пайдалану қажет, яғни қиын жағдайда екі тараптың мүдделерін ескере отырып, баламалы шешімге келуге тырысу керек. Сонымен қатар, бір жағынан, өз мүдделерін қорғауға ұмтылуға, екінші жағынан, қарама-қарсы тараптың мүдделерін ескеруге ұмтылуға болады, бұл өзара жол беруге, соның салдарынан екі тарап үшін оңтайлы шешім қабылдауға әкеледі.

Қоғам дамуының қазіргі кезеңінде спорт командасындағы тұлғааралық жанжалдар проблемасы әсіресе өзекті болып табылады, оны шешу әрбір жеке тұлға мен ұжым үшін маңызды практикалық мәнге ие. Бұл басшыдан туындаған тұлға аралық қақтығыстарды алдын алу, дер кезінде шешу қабілетін талап етеді, бұл терең педагогикалық мағынаға ие.

Спорттағы жанжал деп спорттық қызмет субъектілерінің саналы әлеуметтік-психологиялық қарама-қайшылығының нақты жағдайлық көрінісі түсінген жөн. Жанжал кезеңінде теріс эмоциялар әсерінен субъектілердің қарым-қатынасында, мінез-құлқында, қызметінде бір немесе бірнеше параметр бойынша деформация орын алады, бұл жанжал аяқталған кезде оның конструктивті шығу мүмкіндігін жоққа шығармайды. Спорттық іс-әрекеттегі жанжал феноменінің теориялық талдауына сәйкес өзара қарым-қатынастар мен өзара әрекеттесудің әр түрлі құрауыштарына әсер ету дәрежесі бойынша өзара ерекшеленетін көптеген қақтығыстар туындауына байланысты қорытынды жасалды, қандай функцияларды қандай да бір да бір қақтығыс көтере алатынын айту мүмкін емес. Спорттағы жанжалдың функционалдық бағытын бөлу мүмкіндігін негізгі (конструктивтік, деструктивті немесе аралас) және жалпы (арнайы, ақпараттық, диагностикалық және ескерту) функциялар арқылы қарау керек. Спорттық командада оған қатысушы субъектілердің саны бойынша өзара айырмашылығы бар қақтығыстардың пайда болу фактілері анықталды, бірақ тұлға аралық қақтығыстар кеңінен таралған. Тұлғааралық жанжал-екі субъектінің қарама-қарсы тұруы шартталған жағдайды білдіреді. Ол белгілі бір даму динамикасына ие, уақытша, кеңістіктік және жүйеішілік шекаралармен сипатталады, сондай-ақ ашық немесе жасырын нысандарда ағуы мүмкін. Тұлғааралық жанжалдың құрылымы мынадай элементтерден тұрады: жанжалға қатысушылар, жүріп өту жағдайлары, жанжалдың және жанжалдық мінез-құлықтың себептері. Спорттық команда қарсыласты жеңуге бағытталуымен ерекшеленеді, өзара қарым-қатынас, өзара іс-қимыл

жасаудың күрделі құрылымы бар және оны жүйелі көзқарас тұрғысынан қарастыру керек. Спорт командасындағы тұлғааралық жанжал бірқатар объективті және субъективті себептерге байланысты туындайды. Спорт мамандарының және спортшылардың өз пікірлері бойынша, ең жиі қақтығыстардың негізгі себептері ретінде бөлінеді: материалдық тұрғыдан қолайсыз ынталандыру; көшбасшы спортшылардың "жұлдызды ауруы"; спортшылардың оқу-жаттығу процесінде және жарыстарда қажетті іс-қимылдарды орындамауы; басшылықтың стилі және жаттықтырушының біліктілігі болмауы; бәсекелестік; дене және психикалық шиеленіс; спорт режимінің бұзылуы.

Тұлғааралық жанжалдарды еңсеру моделі жанжалдардың теріс салдарын төмендетуді қамтамасыз ететін педагогикалық шарттардың жиынтығына негізделеді. Мұндай жағдайларға жатады:

- жаттықтырушының кәсіби-педагогикалық қызметінің негізгі құрамдас бөлігі ретінде командадағы қақтығыстарды жеңуді қабылдау;

- жаттықтырушының мақсатты антиконфликттік қызметке жеке дайындығын қалыптастыру;

- команданы дайындаудың алдын алатын (тиісті және күшейтетін бағдарламасына) және шешетін (өзгертетін, бірақ қарсы емес бағдарламаға қарсы әрекет етпейтін) антиконфликттік қызметті мақсатқа сай саралау);

- кәсіби қызметте, бейресми қарым-қатынаста, сондай-ақ "үшінші" тұлғалар арқылы жаттықтырушының педагогикалық әсерін келісу;

- жеке басының ерекшеліктері мен спорттық командаға жүйелі көзқарас негізінде спортшыларға жеке көзқарасты қолдану;

- спортшылармен қарым-қатынас пен мінез-құлықты меңгеру және басқару.

Педагогикалық шарттардың жиынтығын анықтау және іске асыру жанжалдарды шешуге және алдын алуға сараланған тұлғааралық жанжалдарды еңсеру моделін әзірлеу қажеттілігін анықтады.

Тұлғааралық жанжалдарды еңсеру моделін тікелей енгізу дайындық және жарыс кезеңінде жаттықтырушылар мен спортшылардың кәсіби-педагогикалық өзара іс-қимылы процесінде ерлер баскетбол командасында іске асырылды. Спорт командасындағы өзара іс-қимыл және өзара қарым-қатынас детерминация кезінде детерминация кезінде жанжалдарды шешу моделін қолдана отырып, жанжалдардың алдын алу кезеңдері бойынша құрылды. Эксперименталды команданың жаттықтырушылар құрамы тұлғааралық қарым-қатынастарды бақылау зерттеулерінің нәтижелері және проблемалық жағдайлардың бар екендігі туралы жүйелі түрде хабардар болды, бұл сараптама кеңесінің консультациясы негізінде дайындық бағдарламасына түзетулер енгізуге, спортшылар арасындағы бірлікті арттыруға мүмкіндік береді.

Қалыптастырушы эксперимент барысында алынған мәліметтер жаттықтырушының кәсіби-педагогикалық қызметінде тұлғааралық жанжалдарды жеңу моделін қолданудың тиімділігін көрсетеді.

Жаттықтырушы - спортшы" жүйесінде алынған мәліметтер эксперименттің аяқталуына қарай баскетбол командасының спортшылары команданың жаттықтырушыларын іскерлік, жеке және мінез-құлық параметрлері бойынша жоғары бағалайды.

Спорттық команданың қақтығысын зерттеу оң үрдістер бар: тұлғааралық қақтығыстар санының төмендеуі [2-ден 0-ге дейін]; тұлғааралық конструктивтік қақтығыстардың басым болуы; аралас қақтығыстар санын одан әрі төмендете отырып, өсу; спорттық команданың жанжал деңгейінің төмендеуі.

Өкінішке орай, біз жүргізген зерттеу біз баяндайтын проблеманың барлық аспектілерін толық аяқтамады.

#### *Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:*

1. *Бабанский Ю.К. Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / Ю.К. Бабанский, В.А. Слостёнин, Н.А. Сорокин и др. М. : Просвещение, 1988. 479 с.*

2. *Ванек М., спортшының психологиялық дайындығының өзекті мәселелері. - М.: дене шынықтыру және спорт, 1982.*

3. *Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ С.Д. Неверкович [и др.]. М.: Физич. культура, 2006. 528 с.*

4. *Марицук В. Л. Әдістемесі психодиагностика спорт. - М.: Агарту, 1984.*

5. *Ильин Е. П. Мотивация және мотивация. - М. 2004.*

6. *Холодов Ж. К. Дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық, студенттерге берілетін жәрдемақы. жоғарырақ оқулық, мекемелер/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М.: Академия, 2007. 480 с.*