

С.Б. Қасымов¹, И.Х. Кобер², Г.К. Шарипова³, Е.А. Макарова⁴, Е.Т. Ұзақов⁵

^{1,2,3,4}М.Х. Дулати Тараз мемлекеттік университеті
Тараз қ., Қазақстан

⁵Қазақ спорт және туризм академиясы
Алматы қ., Қазақстан

СПОРТ ЖӘНЕ ОНЫҢ МОТИВАЦИЯЛЫҚ МӘНІ

Аңдатпа

Мотивация, әрине, кез-келген қызмет түріндегі, әсіресе спортта қажет нәрсе екенін бәрі біледі. Қазіргі уақытта бұл сұрақ өте өзекті, өйткені көптеген жастар спорт пен дене шынықтырудан, жалпы салауатты өмір салтын ұстанбайды. Бұл мақала, әсіресе студент спортшылар арасында көшбасшылық қасиеттердің дамуына спорттың жағымды әсерін ашады.

Спортпен шұғылдануға немесе дене шынықтырумен айналысуға ынталандыру - бұл физикалық және қозғалыс белсенділігі. Спорт мотивациясы психикалық күйзеліспен тығыз байланысты. Спорт, өз кезегінде, өзіне деген сенімділікті, өзін-өзі бағалауды, ұжымшылдық сезімін, тәртіптілікке, әдептілікке тәрбиелейді. Спорт тек жеке қасиеттердің дамуына, оқу үлгеріміне ғана емес, сонымен бірге болашақ практикалық іс-әрекеттерге де үлкен әсер етіп, кәсіби спортшы болғысы келсе, спорт олардың кәсіби қызмет саласына айналуы мүмкін.

Түйін сөздер: спорт, спорттық ықпалы, қозғалыс, қуаттық жетілдіру, салауатты өмір салты.

С.Б. Касымов¹, И.Х. Кобер², Г.К. Шарипова³, Е.А. Макарова⁴, Е.Т. Узақов⁵
^{1,2,3,4}Таразский государственный университет имени М.Х. Дулати

г. Тараз, Казахстан

⁵Казахская академия спорта и туризма
г. Алматы, Казахстан

СПОРТ И ЕГО МОТИВАЦИОННОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Аннотация

Всем известно, что мотивация – это, безусловно, необходимая вещь в любом виде деятельности, особенно, в спортивной. Этот вопрос в настоящее время очень актуален, так как многие молодые люди пренебрежительно относятся к спорту и физкультуре, да и к здоровому образу жизни в целом. В данной статье, раскрывается положительное влияние спорта на развитие лидерских качеств, особенно это проявляется у студентов – спортсменов.

В основе мотивации занятия спортом или физкультурой находится стремление к физической и двигательной активности. Спортивная мотивация имеет неразрывную связь с психическим напряжением. Занятия спортом, в свою очередь развивают уверенность в себе, чувство собственного достоинства, чувство коллективизма, дисциплинированность, коммуникабельность. Спорт оказывает большое влияние на развитие не только личностных качеств, успеваемость, но и на будущую практическую деятельность. Спорт может стать их профессиональной сферой деятельности, если они захотят стать профессиональными спортсменами.

Ключевые слова: спорт, спортивный результат, движение, энергия, здоровый образ жизни

S.B. Kasymov¹, I.H. Kober², G.K. Sharipova³, E.A. Makarova⁴, E.T. Uzakov⁵
^{1,2,3,4}Taraz state university named after M.H. Dulati

Taraz, Kazakhstan

⁵Kazakh Academy of sport and tourism
Almaty, Kazakhstan

SPORT AND ITS MOTIVATIONAL VALUE

Abstract

Everyone knows that motivation is, of course, a necessary thing in any type of activity, especially in sports. This question is currently very relevant, as many young people are dismissive of sports and physical education, and of a healthy lifestyle in general. This article reveals the positive impact of sports on the development of leadership qualities, especially among student athletes.

The motivation for playing sports or physical education is the desire for physical and motor activity. Sports motivation is inextricably linked with mental stress. Sports, in turn, develop self-confidence, self-esteem, a sense of collectivism, discipline, sociability. Sport has a great influence on the development of not only personal qualities, academic performance, but also on future practical activities. Sport can become their professional field of activity if they want to become professional athletes.

Key words: sports, sports effect, movement, energy, healthy lifestyle

Кіріспе. Бұрын адамдар көп жүруге, ауыр жүктемелерге төтеп беруге тура келді, күнделікті өмірде жұмыс істеу жеткілікті болды - отынды кесіп, құдықтан су алып жүрді. Қазір олардың қолында жылдам әрі ыңғайлы көлік, өмір сүру жағдайлары - лифтер, орталық жылу, ыстық су. Демек, қазір миллиондаған адамдар «бұлшықет аштықты» бастан кешуде. Жайлылық белгілі бір дәрежеде адамды денсаулығынан айыруы мүмкін, егер сіз өзіңіздің өміріңізге, өміріңізге қажетті физикалық белсенділікті қоспасаңыз.

Ежелден бері денсаулық пен ұзақ өмір сүру үшін таза ауа мен жаттығудың маңыздылығы белгілі болды. Медицина атасы, 104 жаста өмір сүрген ежелгі грек ғалымы Гиппократ, өмірді ұзарту, гимнастика, таза ауа, серуендеу керек деп уағыздады. Атақты грек жазушысы және тарихшысы Плутарх бұл қозғалысты «өмірдің қантозысы» деп атады, ал философ Платон «гимнастика - емнің емдік бөлігі» деп тұжырымдады. Рим ғалымы Гале бірнеше рет еске түсірді: «Мен мыңдаған және мыңдаған рет денсаулығымды жаттығулар арқылы емделушілерге қайтардым» [1].

Гректер мен римдіктер денешынықтыру жаттығуларының адам ағзасына арналған негізгі белгілерінің құндылығын жоғары бағалау біздің заманымызға жетті. Барлық елдер мен халықтардың дәрігерлері мен ғалымдары дозаланған дене белсенділігі мен жалпы формадағы қозғалысты денені сауықтырудың, көптеген аурулардың алдын-алудың және өмірін ұзартудың тиімді құралы деп санайды [2].

Сіз спорттың ел тағдырына әсері туралы ойладыңыз ба? Спорт мемлекеттің болашағына қалай әсер етуі мүмкін?

Мотивация, әрине, кез-келген қызмет түріндегі, әсіресе спортта қажет нәрсе екенін бәрі біледі.

Қазіргі уақытта бұл сұрақ өте өзекті, өйткені көптеген жастар спорт пен дене шынықтырудан, жалпы салауатты өмір салтын ұстанбайды. Темекіге тәуелді болыңыз, алкоголь ішіңіз. Бұл үрдіс жаңа емес, ол көптеген жылдар бойы жалғасып келеді, сондықтан салауатты өмір салтын ұстанатын, спортпен шұғылданатын жастардың спорттық мотивациясын зерттеу керек. Өйткені, спорт дегеніміз тек дене шынықтыру ғана емес, сонымен қатар өзін-өзі тәрбиелеу, өзін-өзі бақылау, күшті ерік-жігер дамыту.

Ең алдымен, мотивация ұғымына нақты анықтама берілуі керек. Мотивация ұғымы латынның «movere» - қозғалу деген сөзінен шыққан. Қазіргі уақытта анықтаудың бірнеше нұсқалары бар.

Мотивация – бұл белгілі бір әрекеттің көмегімен адамның қажеттіліктерін қанағаттандыруға қолжеткізу қабілеті.

Мотивация - бұл адамның мінез-құлқын бақылайтын, оның ұйымын, бағытын, тұрақтылығы мен белсенділігінің динамикалық психофизиологиялық процесс. Қарапайым сөзбен айтқанда, мотивация - бүліс-әрекеткесерпін.

Психологияда ғалымдардың мотивация туралы екі негізгі көзқарасы бар. Бірінші талап мотивация дегеніміз - мотивация мен белсенділікке жауап беретін процестер жиынтығы. Екіншісі мотивацияны мотивтердің жиынтығы ретінде қарастырады.

Мотив – бұл материалдық немесе идеалды объект, оның алынуы немесе жетуі іс-әрекеттің негізгі мәні болып табылады. Адам үшін мотив осы нақты тақырыпқа жетуден жағымды эмоциялар мен сипатталатын немесе керісінше, жағымсыз, қазіргі жағдайда қанағаттанбаушылықпен байланысты ерекше тәжірибе түрінде ұсынылады. Адам өз мотивін түсінуі үшін үлкен және қиынышкі жұмысты орындау керек [3].

Спортпен шұғылдануға немесе дене шынықтырумен айналысуға ынталандыру – бұл физикалық және қозғалыс белсенділігі. Спорт мотивациясы психикалық күйзеліспен тығыз байланысты. Спорттың басқа түрлерінен айырмашылығы, спорттық іс-шараларда адамның стресстен аулақ болуға тырыспайтыны, керісінше, бәсекелестіктің жағымды сәттерін атап өтіп, шамадан тыс күйзелісті ұнататыны қызықты. Алайда, спорттық мотивацияның бұл мүмкіндігі, нәтиже тек максималды болуы керек, теріс рөл атқаруы мүмкін екенін ұмытпаған жөн

Жеңіске ұмтылу кезінде спортшылар көбінесе өз денесінің табиғи ресурстарынан назар аудармайды, оның шегін ескермейді.

Спорттық мотивацияның тағы бір ерекшелігі - «мотивация неғұрлым жоғары болса – нәтиже соғұрлым нәтижелі болады» деген жалпыға ортақ идея қате. Мотивация деңгейі неғұрлым жоғары болса, қозу мен шиеленіс деңгейі соғұрлым жоғары болады. Бір жағынан, мотивацияның артуы спортшы үшін қосымша ынталандыру рөлін атқара алады, ал екінші жағынан эмоционалды «күйзеліске» әкелуі мүмкін.

Мотив – бұл әрекетке серпін беретін психикалық құбылыс. Спорттық іс-шаралар әртүрлі себептермен басталады, олардың кейбіреулері басым, ал кейбіреулері бағынады. Мотивтердің иерархиясы тұрақты болуы мүмкін, бірақ әртүрлі болуы мүмкін. Мотивтерсіз, жартылай саналы емес саналы болуы мүмкін. Спорттық белсенділік мотивтері жеке тұлғаның жалпы дамуының, сондай-ақ спорт шеберлігінің өсуінің әсерінен пайда болады және қалыптасады [4].

Бүгінгі жастар – біздің ортақ болашағымыз, бүкіл ұлттың, елдің болашағы екенін бәріміз білеміз. Ал бүкіл халықтың тағдыры олардың қалай өсетініне байланысты. Біз оларды дұрыс тәрбиелеу мәселесіне тап боламыз. Олардағы көшбасшылық қабілетті, өзіне деген сенімділікті, өзін-өзі бағалауды қалай дамытуға болады? Олардың оқу үлгерімін қалай жақсартуға болады? Оларды қоршаған ортаның, темекінің, алкогольдің, есірткінің зиянды әсерінен қалай қорғауға болады? Спорт осы сұрақтардың бәріне жауап береді.

Үнемі спортпен шұғылдану халықтың аурушандығын төмендетеді, адамның психикасына жағымды әсер етеді – оның назарына, есте сақтау қабілетіне, ойлау қабілетіне әсеретеді, құнды жеке қасиеттерді тиімді тәрбиелеуге ықпал етеді - табандылық, ерік, еңбекқорлық, мақсаттылық, ұжымшылық, әдептілік, белсенді өмірлік ұстанымды қалыптастыру. Сонымен қатар, спортпен шұғылдану кез-келген жастағы адамдарға бос уақытын тиімді пайдалануға көмектеседі, сонымен қатар алкоголь және темекі шегу сияқты әлеуметтік және биологиялық зиянды әдеттерден арылуға көмектеседі. Жаттығу мен спорттың адам ағзасына емдік әсері ежелден бері белгілі. Жаттығу - бұл адамның физикалық және психикалық жағдайын өзгертудің өте күшті құралы. Дұрыс ұйымдастырылған жаттығулар денсаулықты нығайтады, дене бітімін жақсартады, дене бітімі мен өнімділігін арттырады, адам ағзасының функционалды жүйесін жақсартады.

Спорттық іс-әрекетіңізге, оның жеке қасиеттеріне, әсіресе ерте жастан, тұлғасы әлі қалыптасу сатысында және әсер етсе жағымды әсер етеді. Спорт – барлық мәселелерге әмбебап шешім. Кәдімгі өмірде біз бәріміз спорттың физикалық пайдасын, әдемі фигура түрінде, түзу қалпында, басқа өзгерістерге көзімізді жұмып жатқанда ғана байқаймыз. Бірақ спорт адамның көшбасшылық қасиеттеріне, өзіне деген сенімділігі, ашықтығы, сыпайылығы қалай әсерететіндігі туралы ойландыңыз ба? Жастардағы спорттық іс-әрекеттер адамның психологиялық ерекшеліктеріне айтарлықтай әсер етеді. Бұл мәлімдеме бізге келесі зерттеулерді растайды.

Қозғалыс - бұл өмір! Аздап қозғалатын адамдар әртүрлі ауруларға өте сезімтал. Әдетте, бұл адамдарда қан қысымы жоғары, тәбетін ашар, сіз тез шаршайсыз, үнемі қайғығабатасыз, жиі депрессияға түсесіз. Ғалымдар адамның тәулігіне 10 км қашықтықты жүруі керек деп тапты [5].

Суретшілердің, өз әңгімелеріндегі жазушылардың бізге ежелгі адамдарды ауа райына және басқа да табиғи апаттарға төзімді, күшті адамдар ретінде суреттейтінін байқаған боларсыз. Олардың неге мұндай болғандығы туралы ойландыңыз ба? Жауап қарапайым, өйткені олар үнемі қозғалуда, өйткені олар тірі қалуға және өздерін тамақтандыруға болады. Сонымен қатар, олар өздерінің ұлттық билерін биледі, түрлі ойындар ойнайды.

Қазіргі адам өмір сүруге және өзін тамақтандыруға көп күш жұмсамайды!

Дәл осы фактор адамзат баласының әлсіреуіне әкеледі. Көптеген адамдар спортқа қызығушылық танытпайды, оны қажет емес деп санайды. Бірақ оның зардабы туралы ешкім ойламайды!

Зерттеу нәтижелері:

Енді мен сізге спортпен шұғылдануыңыз керек себептердің тізімін беремін!

1. Ең бастысы - денсаулықты нығайту. Бұл зат спортпен шұғылдануға шешім қабылдаған бірінші себеп болуы керек. Шынында да, мықты денсаулық - кез-келген қалыпты адамның арманы.

2. Спорт сіздің денеңіз үшін бірдей маңызды бұлшықетті құруға көмектеседі. Бірақ бұл денсаулыққа ғана емес, сонымен қатар сіздің денеңіздің сұлулығына да байланысты.

3. Егер сізде тәбет жоғалса, спорт бұл үшін ең жақсы дәрігер, өйткені жаттығулар эндорфиндерді кетіруге көмектеседі.

4. Спорт түнгі ұйқыны емдейді. Себебі спорт - бұл стресстен ең жақсы күрескер және ең жақсы седатив.

5. Егер сізде өзін-өзі бағалау деңгейі төмен болса, онда қайтадан спортзалға баратын жол сіз үшін. Жаттығу сізді күшті, жарамды, сенімді адамға айналдырады.

6. Спорт - артық салмақ салудың басты жауы [6].

Спортпен шұғылдануыңызға барлық себеп емес. Сіздің басыңыздағы ең маңызды себептер. Түпкі сана кез-келген адам спорттың қажет екенін түсінеді, бірақ оны мойындауға батылдықты кез келген адам таба бермейді, мұндай адамды, әдетте, жалқаулық басқарады.

Спортпен шұғылдану - бұл ең алдымен әртүрлі аурулардың алдын-алу және ең алдымен гипертония, жүректің ишемиялық ауруы. Бұл ауруларды көбінесе техникалық саланың мамандары байқайды және ұзақ емдеуді қажет етеді. Бірақ, өкінішке орай, бұл әрқашан қалпына келтіруге әкелмейді. Айтарлықтай үлкен әсер олардың алдын алады. Жаттығу процесінде дене белсенділігі артады. Бұған адамның белгілі бір уақыт ішінде үлкен жұмыс істей алу қабілетінің артуы дәлел бола алады. Бұлшықет демалу жағдайында жұмыс қабілетінің жоғарылауымен жүрек соғу жиілігі төмендейді. Адам көп жұмыс істей бастайды, бірақ аз шаршайды. Демалу және, ең алдымен, ұйқыны дене толығымен пайдаланады. Біздің студенттердің кәсіби қызметі физикалық жұмысты білдіреді, яғни мұндай адамның жақсы дене пішіні және денсаулығы жақсы болуы керек. Сіз бұған үнемі спортпен айналысу арқылы қол жеткізе аласыз.

Сонымен қатар, спортпен шұғылдану адамға физикалық жетілу сезімін беріп қана қоймай, оған күш беріп, рухын қалыптастырады. Адамның адамгершілік қасиеттерінің деңгейін көтереді, бұл қазіргі қоғам үшін қажет. Жеке тұлғаны қалыптастыру процесінде спорт оған үлкен мән береді, ол оған әр түрлі жағынан әсер етеді, адамгершілік қасиеттерді, рухты қалыптастырады, оның физикалық жағдайына әсер етеді, өмірге және жұмысқа жаңа көзқарасты, өмір мен жұмыста жаңа жетістіктерді ынталандырады - бұл спортпен шұғылданудың әсері. Саналы түрде тұжырымға келу үшін және спортпен шұғылданудың маңыздылығы үшін адам өзінің өміріндегі рөлінің бейнесін түсінуі керек. Егер ол мұны салауатты өмір салтын бастау үшін кеш емес екенін түсінсе, өте жақсы.

Спорт немен айналысады? Спорт бұлшық еттер мен тоналды денелер ғана емес, сонымен бірге әр спортшының өміріндегі керемет мұғалім. Бұл уақыт, дұрыс тамақтану, ойлау, мақсаттар мен энергияға жету уақыты. Мұнымен қатар, спорт - ақылмен жақсы достар.

Мысалы: теннис «қозғалыстағы шахмат» деп аталады, өйткені сізге жаудың әрекетін болжау керек; командалық ойындар - аналитикалық ойлауды дамыту; алыс қашықтыққа жүгіру және гольф - стратегиялық ойлауды дамыту; йога - назар аудару мүмкіндігі; шахмат - миды «сорып», соған сәйкес өмір сапасы. Дәл спортпен ойнау сіздің көзқарастарыңызды қайта қарауға, жаман әдеттерден арылуға және өзіңізге сабақты таңдауға мәжбүр етеді, бұл тек баспасөздегі жағдайды немесе текшелерді ғана емес, сонымен бірге тұтастай алғанда өмір сапасына ықпал етеді.

Бүгінгі таңда жастардың физикалық белсенділігі, оның студенттердің денсаулығына әсері және оқу нәтижелеріне қатысты көптеген ғылыми зерттеулер жүргізілді. Спорт адамның жеке қасиеттеріне қалай әсер етеді, спорт спортшылардың болашақ қызметіне, олардың практикалық қызметтегі жетістіктеріне қалай әсер етті.

Көркемөнерпаздар шығармашылығына қатысқан бұрынғы студенттер мен түрлі спорттық іс-шараларға қатысқан студенттер арасында олардың мектептің, университеттің қоғамдық өміріне қатысуы, мансаптық өсуіне және жеке қасиеттеріне қалай әсер ететіндігі туралы сауалнама жүргізілді [7].

Осы зерттеулердің нәтижелері көрсетті:

1. Студенттер - спортшылар әрдайым практикалық іс-әрекетте өз қолданысын табады. Олар өздеріне сенімді, ұжымда жұмыс істей алады, көшбасшылық қасиеттерге ие, қарым-қатынаста, мейірімді және жиі көмекке келеді. Көшбасшылық қабілеттерге ие болыңыз. Осының негізінде студенттер - спортшылар жоғары басшылық лауазымдар мен лауазымдарды иелене алады.

2. Студенттер - спортшылар қайырымдылыққа жомарт және еріктілермен жиі айналысады.

3. Бұл зерттеулер спортпен шұғылдану бала мен жасөспірім кезіндегі мінез-құлыққа байланысты проблемаларды жоюға көмектесетіндігін дәлелдейді.

4. Спорт және бәсекеге қабілетті іс-шараларға қатысу сенім, көшбасшылық, сыпайылық, достық, намысшылдық, мақтаныш, патриотизм сияқты жеке қасиеттерді дамытуға көмектеседі.

5. Олар студенттердің мінез-құлқына, оның жаңа ортаға әлеуметтік бейімделуіне және академиялық үлгеріміне жағымды әсер ететін бірқатар психологиялық проблемалар мен кешендерді жоюға көмектеседі.

Осы зерттеулердің нәтижелері бойынша әңгімелесуге спорттық іс-шараларға қатысу туралы сұрақтарды қосу, жұмысқа қабылдау кезінде және белсенді жастарға - спортшыларға артықшылық беру ұсынылады, өйткені спортпен шұғылданған кезде олар салауатты өмір салтын ұстанады, жүйелі спортты насихаттайды және олар ұзақ жұмыс істейді.

Қорытынды. Жоғарыда айтылғандардың бәрі жастар арасында спортты және дене шынықтыруды насихаттауда спорт әрдайым бірінші болуға деген ұмтылыс, жеңіске деген ұмтылыс, қиын физикалық күш-жігерді жеңу ғана емес, сонымен бірге адамның мінез-құлқын дамытуға, физикалық көрсеткіштеріңізді жақсарту. Айта кету керек, физикалық белсенділік физикалық жағдай үшін қажет және пайдалы, бірақ олар сонымен қатар ми мен басқа органдардың жұмысын жақсартады. Сондықтан жастарды физикалық белсенділікке тәрбиелеу өте маңызды. Өкінішке орай, жасөспірімдер мен жастарда тәуелді мінез-құлық жиі кездеседі. Бұл бұрыннан келе жатқан үрдіс, сондықтан балаларды спорт пен дене шынықтыруға тарту, оларға спорттық мотивация қалыптастыру және салауатты өмір салтын белсенді түрде насихаттау қажет. Спорт, егер олар кәсіби спортшы болғысы келсе, олардың кәсіби қызмет саласына айналуы мүмкін.

Спорт - бұл салауатты өмір салты ғана емес - бұл әдеттегі және салауатты өмір, ол күштер мен таланттарды жүзеге асыру үшін барған сайын жаңа мүмкіндіктер ашады. Бұл есі сау адамның өмірі жемісті болып, өзіне және басқаларға қуаныш әкелуі үшін кіретін жолы. Прогрессивті өмір ырғағы көп физикалық белсенділік пен фитнесі қажет етеді. Өмір бойы біздің иығымызда көтеріліп келе жатқан жүктемелердің бәрі спорт арқылы қол жеткізуге болатын жоғары физикалық жетілуді қажет етеді.

Әркім өз өмірін одан әрі бақытты өмір сүргісі келеді. Бірақ денсаулықты сыйлық ретінде алуға болмайды. Ешқандай интернет-дүкен көмектеспейді. Сондықтан оны кешіктірмей сақтау үшін бәрін жасау керек. Әдетте, дұрыс емес өмір салты салдарынан адамның жүйке аурулары, түрлі аурулар, жұмыста және үйде проблемалары бар. Бірақ сіз ойлануыңыз керек: біз денсаулығымызды сақтау үшін қолдан келгеннің бәрін жасаймыз ба? Шынында да, егер сіз өмір салтын дұрыс құрсаңыз, дәрігерге барудан жиі аулақ бола аласыз.

Жоғарыда айтылғандардан спорттық іс-шаралар көптеген жағымды өзгерістерге әкеледі: салауатты өмір салты, өзін-өзі бағалау, көшбасшылық қасиеттер, әдептілік, командада жұмыс істеу және құтқару қабілеті, патриотизм сезімі. «Жас кезінде денсаулығыңызға қамқорлық жасаңыз» деп таңқаларлық жайт жоқ, ересектерде денсаулығыңызға байланысты проблемалар аз болады, демек, сіз жұмыс істейтін, байсалды және жақсы жадыңызда боласыз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Голощапов Б.Р., Дене шынықтыру және спорт тарихы, М., 2001.
2. Кевин М., Книфин, Брайан Вансик, Мишуру Симидзу «Спорт на работе» 2015г.
3. Большаков А.В. Дене тәрбиесінің өзекті мәселелері. М.: «Білім», 2007, - 295 бет
4. Добрынина В.И. Дене шынықтырудың адам ағзасына әсері. СПб.: «Петр - М», 2005, - 388 с
5. Drach G.V. Жаттығудың тиімділігі. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2004, - 128 б.
6. Интернет-ресурстар: zdorovja.com.ua, goltis.com.ua, sportzal, <https://www.calameo.com/books/005161747f9b33e3b3359>
7. Любинская С.М. Жаттығудың тиімділігі. - М.: «Глобус», 2004, - 486 б.