



Factors in the development of motivation for success among military athletes

Bokhodir JALALOV¹

University of Public Security of the Republic of Uzbekistan

ARTICLE INFO

Article history:

Received September 2023

Received in revised form

15 September 2023

Accepted 25 October 2023

Available online

15 December 2023

Keywords:

military serviceman,

athlete,

motivation to achieve

success,

motivation to avoid failure,

motive,

motivation,

social environment,

stress,

position,

social psychological

environment.

ABSTRACT

The article examines factors in the development of motivation for success among military athletes. Particular attention is paid to identifying internal and external factors in the development of motivation to achieve success and the peculiarities of their interaction in the athlete's personality. In addition, a detailed assessment of the role of these factors in the professional activity of a serviceman was carried out.

2181-1415/© 2023 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss9/S-pp40-46>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Harbiy xizmatchi sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini rivojlantirish omillari

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

harbiy xizmatchi,

sportchi,

muvaffaqiyatga erishish

motivatsiyasi,

muvaffaqiyatsizlikdan

qochish motivatsiyasi,

motiv,

motivatsiya,

ijtimoiy muhit,

Maqolada harbiy xizmatchi sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini rivojlantirishning omillari xususida ma'lumotlar berilgan. Ayniqsa, sportchi shaxsida muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining rivojlanishida ichki va tashqi omillar va ularning o'zaro ta'sir xususiyatlari ochib berilgan. Shuningdek, harbiy xizmatchi faoliyatida mazkur omillarning roli atroflicha baholab berilgan.

¹ Researcher, University of Public Security of the Republic of Uzbekistan.

stress,
mavqei,
ijtimoiy psixologik muhit.

Факторы развития мотивации на успех у военных спортсменов

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

военнослужащий,
спортсмен,
мотивация на успех,
мотивация избегания
неудачи,
мотив, мотивация,
социальная среда,
стресс,
позиция,
социально-
психологическая среда.

В статье рассмотрены факторы развития мотивации на успех у военных спортсменов. Особое внимание уделено выявлению внутренних и внешних факторов развития мотивации достижения успеха и особенностям их взаимодействия в личности спортсмена. Кроме того, проведена детальная оценка роли указанных факторов в профессиональной деятельности военнослужащего.

Ma'lumki, harbiy xizmatchi sportchilarda muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiyani rivojlantirishning omillarini ko'rib chiqishni boshlashdan oldin, uning turli yosh bosqichlarida shakllanishiga e'tibor berish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, shaxs rivojlanishining ilk bolalik davrida muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining namoyon bo'lishini o'rganish keyingi davr uchun ham muhim sanaladi.

Shaxsiy sportchining motivatsion tuzilmasini tavsiflash nafaqat uning mavjud qadriyatlar tizimining murakkabligi, balki uning o'tmishdagi tajribasi muvaffaqiyatga, sportga, ish va hokimiyatga bo'lgan munosabatni shakllantirishga ta'sir qilish imkoniyati bilan ham murakkablashadi. Bolaning voyaga yetishi bilan unga turli motivlar ta'sir qilish darajasi ham o'zgaradi. Nisbatan muvaffaqiyatga erishgan sportchilar va elita sportchilar ma'lum bir saralash jarayoni mahsulidir.

Bolaning sa'y-harakatlarini rag'batlantirish (harakatlari, zarur jihozlarning mavjudligi va mashg'ulotlar o'tkazish imkoniyati) uning jismoniy xususiyatlariga va konstitutsiyasiga, moddiy zaxiralariga va boshqalarga bog'liq. Bundan tashqari, bolaning jismoniy faoliyatiga ta'sir ko'rsatadigan motivlar ko'pincha katta sportchilarning ishlash motivlarini belgilaydigan motivlardan farq qiladi [1].

Harbiy sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini rivojlantirishning yana bir omili – oilaning tuzilishi hisoblanadi. Unga ko'ra, oila kichik guruh sifatida, shuningdek, kuchli muvaffaqiyat motivatsiyasining rivojlanishiga yordam beradigan yoki to'xtatuvchi omil bo'lishi mumkin. Bolalarning tug'ilish tartibi, oilaning kattaligi va uyning yaxlitligi muhim omillar ekanligi aniqlandi. Buzilgan oilalar va ota-onalar o'rtasidagi zaif aloqalar yuqori muvaffaqiyat motivatsiyasining shakllanishiga to'sqinlik qiladi. Psixolog yoki murabbiy muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini rivojlantirishda sportchining oilasida sodir bo'layotgan voqealar haqida yaxshi ma'lumotga ega bo'lishi kerak [2].

Ijtimoiy muhitning ta'siri. Ijtimoiy sinf, ta'lim darajasi, hatto din kundalik hayotning muvaffaqiyatga yo'naltirilgan "iqlimi"ni belgilaydi. Bu, ayniqsa, bolalarda yaqqol seziladi. Atrofdagilar, ayniqsa, o'zini avtoritet, lider deb bilganlar sportning

qaysidir turi bilan shug'ullansa, bola ham ular bilan hamqadam bo'lishga intiladi. Bu esa o'z navbatida muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining shakllanishiga ta'sir qiladi.

Harbiy xizmatchi sportchi shaxsida muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini yaratishning asosiy omillari:

- stress bilan kurashish va uni yengish istagi;
- mavqei;
- mukammallikka intilish;
- mukofot va jazolarning qulay nisbati;
- maqsadlarni to'g'ri belgilash;
- sportdagi muvaffaqiyatlarga e'tibor berish;
- ijobiy ma'noda shuhratparastlik;
- qulay ijtimoiy-psixologik iqlim;
- mashg'ulotlarning hissiyligi;
- murabbiyning shaxsiy xususiyatlari;
- murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlar;
- jamoada an'analarni rivojlantirish;
- sportning o'zi uchun foydaliligini bilishi;
- hamkorlikda qaror qabul qilish.

Keyinchalik, biz ushbu omillarning har birini batafsil ko'rib chiqamiz va sport psixologi va murabbiyi uchun juda foydali bo'lgan ba'zi amaliy tavsiyalarni beramiz.

Stress bilan kurashish va uni yengish. To'siqlarni yengib o'tish uchun kurashish, stressga duchor bo'lish, vaziyatni o'zgartirish va muvaffaqiyatga erishish sport faoliyatining kuchli motivlaridan biri bo'lib ko'rinadi.

Ko'pgina sportchilar sport bilan shug'ullanishdan va raqibni mag'lub etishdan yoki yo'llariga kelgan to'siqlarni yengib o'tishdan katta mamnuniyat oladilar. Psixolog boshlang'ich sportchilarga o'zlarini va raqiblarini mag'lub etish jozibadorligi haqida to'g'ridan-to'g'ri aytib berishi mumkin. Sportchiga dastlab stressni yengishning ijobiy ahamiyati ko'rsatiladi va sport bilan faol shug'ullanishga undaydi. Keyin nisbatan muvaffaqiyatga erishish imkoniyati berilganda, u shunchaki o'z imkoniyatlarini ochib berishi kerak. Shuni hisobga olish kerakki, sportchi duch keladigan jismoniy va hissiy stress tananing jismoniy va psixologik imkoniyatlaridan oshmasligi kerak [9].

Mavqei. Aksariyat sportchilarga sportdagi muvaffaqiyat jamiyatdagi obro'sini oshiradi, deb aytish shart emas. Ammo psixolog va murabbiy sportchi o'z maqomiga qanday joy berishini kuzatishi kerak. Chunki muvaffaqiyatsizliklardan qochish motivi vaqt o'tishi bilan rivojlanishi mumkin [7].

Mukammallikka intilish. Sport bilan shug'ullanish yoshlarning jismoniy imkoniyatlaridan foydalanib, ma'lum cho'qqilarni zabt etishda o'z mukammaligini namoyon etishning bir necha usullaridan biridir. Maslou va boshqa tadqiqotchilar o'z-o'zini namoyon qilishning muhimligini ta'kidladilar. Shunga muvofiq, Goldshteyn "xulq-atvor ustuvorligi" nazariyasini ilgari surdi. Unga ko'ra, har qanday faoliyatda muvaffaqiyatga erishish va o'z imkoniyatlaridan xabardor bo'lish uchun insonning intellektual va jismoniy qobiliyatlaridan maksimal darajada foydalanish o'z-o'zidan kuchli motivdir [3].

Mukofot va jazolarning optimal nisbati. Mukofot va jazo insonni faoliyatga undashning eng keng tarqalgan usullari bo'lib, ayniqsa sportda ko'pincha maksimal imkoniyatlarning namoyon bo'lishini talab qiladi. Sportchilarni rag'batlantirish uchun

murabbiylar ko'pincha moddiy rag'batlantirish va mukofotlardan foydalanadilar (yulduzlar, sertifikatlar, diplomlar, medallar, sayohatlar...) [3, 54-bet]. Murabbiy tomonidan o'rnatilgan mukofotlash tizimi samarali bo'lishi mumkin, chunki sportchilar har qanday mukofotning moddiy qiymati tufayli emas, balki murabbiyning bunday tizimni ishlab chiqish va qo'llab-quvvatlash uchun sarflagan vaqti va kuchini qadrlaydilar. Boshqa hollarda, yulduzlar, konfetlar va taqdirlangan pullar o'z-o'zidan hech narsani anglatmaydi, lekin ular sportchining ajoyib ish qilganini va murabbiy uning yutuqlarini qadrlashini tasdiqlaydi.

Rag'batlantirish tizimini ishlab chiqishda uni sportchilarga to'g'ri tushuntirish va sportchilarning darajasi va yoshiga mos kelmaydiganlarni hisobga olmaganida, ularning qiymatiga mos keladigan mukofotlarni qo'llash muhimdir. Rag'batlantirishlar adolatli taqsimlanishi va mukofotlar va sovrinlar sportchilarning yutuqlari darajasiga mos kelishi uchun ushbu tizimdan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak [1].

Maqsadlarni to'g'ri belgilash. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi maqsadlarni doimiy ravishda qayta ko'rib chiqish bilan tavsiflanadi. Faoliyatlar ketma-ketligiga nazar tashlaydigan bo'lsak, vaqt o'tishi bilan maqsadlarni doimiy ravishda ko'rib chiqish muhimligi ayon bo'ladi, chunki harakatlar zanjiri soatlar, kunlar, haftalar, oylar va hatto yillar davomida uzilishi mumkin [10].

Sportchi sport yo'lining qaysi bosqichida bo'lishidan qat'i nazar, har doim uning oldiga eng yuqori darajadagi maqsadlardan uzoq muddatli maqsadlarni qo'yish kerak.

Sportchi qanday muvaffaqiyatga erishmasin, unga erishilgan natija uning haqiqiy imkoniyatlaridan yiroq ekanligini doimo singdirib borishi kerak. Mashg'ulotlar jarayonida bir qator oraliq maqsadlar orqali uzoqdan yuqori maqsadni ko'zlash sportni takomillashtirishning har qanday bosqichida sifatli ishlashga doimiy e'tiborni belgilaydi. Ushbu maqsadlarga bosqichma-bosqich erishish sportchining barqaror, xotirjam va ishonchli holatini ta'minlaydi. Uzoqdagi, yuqori darajadagi maqsad sportchiga qisqa muddatli va uzoq muddatli motivatsiya o'rtasidagi farqni tushunishga yordam beradi va yirik sport yutug'ining katta baxti uchun kichik quvonchlarni xotirjamlik bilan e'tiborsiz qoldiradi [9].

Shunday qilib, har bir harbiy xizmatchi sportchi bilan doimiy ravishda turli xil maqsadlarni qo'yish ustida ishlash ya'ni darhol va uzoq muddatli, tobora qiyinlashib borayotgan, ammo real tarzda erishish mumkin, uning imkoniyatlariga mos keladi. Sportchini hamma joyda va hamma narsada qo'llab-quvvatlashga harakat qilish shart emas, uni qiyinchiliklarni yengish ishtiyoqidan mahrum qilmaslik kerak [10].

Sport faoliyatidagi muvaffaqiyatga bo'lgan maqsad. Sportchining motivlarini rivojlantirish, albatta, sport yutuqlariga e'tibor berish bilan bog'liq. Ko'zlangan natijaga erishish haqiqati sportchi uchun vazifaning haqiqatligini tasdiqlash va shu bilan birga uni keyingi natijalarga yo'naltirish manbai bo'lib, sub'yektiv so'rov darajasini belgilaydigan "talablar darajasi" bo'lib xizmat qiladi. Bu sport faoliyatida rag'batlantiruvchi omil sifatida erishilgan yutuqlarning ahamiyatini belgilab beradi. Muayyan natijalarga e'tibor qaratib, psixolog sportchining vazifalarini aniqlaydi va shu bilan uning sport motivlarini shakllantirishga bevosita ta'sir qiladi. Sportchini tayyorlashda sport natijalariga e'tiborni amalga oshirish bilan bevosita bog'liq bo'lgan motivlarni shakllantirish bilan bir qatorda, mashg'ulotlar uchun yetarli darajada kuchli motivatsiyani, shu jumladan ortib borayotgan hajm va jadallik yuklarini ta'minlash ham muhimdir. Natijalarga e'tibor, hatto sportchining eng yuqori darajadagi intilishlarida ham, avtomatik ravishda mashg'ulot ishiga

o'tkazilmaydi. Psixologning eng muhim vazifalaridan biri sportchiga yutuq miqdori va mashg'ulotlarga "hissa" o'lchovi o'rtasidagi bog'liqlikning mohiyatini ochib berish, uni unga ravshan qilish va sport mehnatsevarligida namoyon bo'ladigan intilishlarni rivojlantirishdir [4].

Shuhratparastlik va uning ijobiy belgilari. Ba'zida sportchi ma'lum (odatda yuqori darajadagi) sport yutuqlariga erishgan holda, mashg'ulotlarda tashqi faol va vijdonli bo'lib, bu natijalarning yetarliligi haqida o'ylay boshlaydi. Bunday fikrlar muvaffaqiyatsizlikka uchramaslik uchun motivning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Sportchida bu motiv paydo bo'lishi bilan natijalarning oshishi dargumon bo'ladi, chunki natijalarni yaxshilash niyati yo'qoladi. Muvaffaqiyatga erishish motivini shakllantirish va qo'llab-quvvatlash shaxsning ma'lum xususiyatlariga va birinchi navbatda, ijobiy ma'noda shuhratparastlikka asoslangan holda amalga oshiriladi. Sportdagi shuhratparastlik va unga ishonish o'quv jarayonining motivatsion tuzilishini mustahkamlaydi. Shuhratparastlikning ijobiy tomonlarini rivojlantirish sportchining muvaffaqiyatlarini reklama qilish orqali yordam beradi: uning fotosurati bilan stendlar, yozuvlar jadvallari, gazetalar, jurnallardagi maqolalar, radio va televideniye eshittirishlari [6].

Qulay ijtimoiy-psixologik iqlim. Bularga, birinchi navbatda, yaqin sport markazining mavjudligi, uning ichidagi munosabatlar, sportchini o'rab turgan umumiy psixologik iqlim (oiladagi iqlim, do'stona kompaniya...). Sportchilar, murabbiy va sportchi, sportchi va yordamchi xodimlar o'rtasidagi ishbilarmonlik, do'stona, qulay munosabatlar mashg'ulot jarayonining samaradorligi uchun eng muhim psixologik shartdir [9].

Monotoniya va zerikish mahsuldorlikning abadiy dushmanidir. Monoton takrorlashlar va bir xil vazifalar o'z-o'zini nazorat qilish va xotirjamlikni zerikarli qiladi va aqliy zo'riqish holatlarida ular asabiylashadi va mashg'ulotlardan bosh tortishga olib keladi. Har qanday yo'l bilan vazifaga qiziqish uyg'otish, uni maxsus uslubiy maqsadsiz ham, faqat monotonlikka qarshi kurashish uchun diversifikatsiya qilish kerak. Mashg'ulotlarning emotsionalligini oshirishda musiqiy hamrohlik katta ahamiyatga ega [8].

Murabbiyning shaxsiy xususiyatlari. Mashg'ulotlar jarayonida faollik va vijdonlilik, sportga uzoq muddatli qiziqishni saqlab qolish uchun kuchli motiv, shubhasiz, murabbiyning shaxsiy xususiyatidir. Uning eng muhim xususiyatlari: barcha holatlarda, har qanday mashg'ulot va raqobat sharoitida optimizm; har doim hamma narsadan qoniqmaydigan asabiy murabbiy uni uzoq vaqt qattiq ishlashga unday olmaydi; ishtiyoq, ishga sodiqlik, o'z ishiga muhabbat; sportchilar bilan muloqot qilishda moslashuvchan va ko'p qirrali bo'lish qobiliyati - murabbiy, katta o'rtoq, yumshoq va qattiqqo'l (vaziyatga ko'ra); o'quvchiga, uning uzoq va mashaqqatli mehnat qilish qobiliyatiga, sportda katta muvaffaqiyatlarga erisha olishiga samimiy va chuqur ishonch; sportchining o'ziga bu ishonchni singdirish qobiliyati; barcha harbiy xizmatchi sportchilarga teng darajada talabchan va hurmatli munosabat, ularning har qanday o'z yoqtirishlarini (yoki antipatiyalarini) yashirish qobiliyati.

Murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlar. Sportchining muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini rivojlantirish omillaridan biri bu murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlardir. Ular o'rtasidagi munosabatlar qanchalik ishonchli bo'lsa, ular bir-birini qanchalik hurmat qilsa va tushunsa, birgalikdagi faoliyati shunchalik samarali bo'ladi. Sport maksimalizm bilan ajralib turadi va u ertami-kechmi faoliyat bilan to'yinganlikka olib keladi. Sport bilan shug'ullanish jarayoni asta-sekin quvonch berishni

to'xtatadi va agar murabbiy va sportchi yaxshi munosabatda bo'lsa, unda murabbiy bu daqiqani ushlab, bu jarayonni tuzatishga ta'sir qilishi mumkin.

Jamoada an'analarni rivojlantirish. Tarixiy sanalarga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil etish, jamoaviy muvaffaqiyatlar, qiziqarli marosimlarni izlash va yana ko'p narsalar - bularning barchasi imkon qadar uzoq vaqt davomida sportda qolish va rivojlanish istagini saqlab qolish uchun yaxshi motivlardir.

Sportchi o'zining foydaliligini anglashi. Motivatsiya, birinchi navbatda, shaxsning eng yuqori natijaga erishish ma'nosini tushunishidir. Sportchi yuksak natijalarga erishganidan jamiyat, o'zi va yaqinlari qanday naf ko'rishini anglashi kerak. Ammo, afsuski, sport g'alabalarining ma'nosi ko'pincha olingan sovrinlarga qisqartiriladi. Shuni ta'kidlash kerakki, eng yuqori natijaga erishish uchun adekvat motivatsiya sportchining o'z natijalari va yutuqlarining foydaliligini anglashi orqali shakllantirilishi mumkin [9].

Hamkorlikda qaror qabul qilish. Sportchining bo'lajak mashg'ulotlar, dam olish, sog'lomlashtirish va boshqa tadbirlar masalalarini muhokama qilishda ishtirok etishi, sportchining faolligini, uning mas'uliyatini, ongliligini oshiradi, sport mashg'ulotlari muammosini chuqurroq tushunadi. Keyin murabbiy ma'lum bir mashg'ulot yuklamalarini bajarishni buyurmaydi, lekin qarorni sportchining o'zi qabul qilganligini va endi ularni amalga oshirish kerakligini eslatadi [3].

Shunday qilib, muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiyani rivojlantirishdagi barcha omillar juda xilma-xildir. Va agar ularning barchasi sport psixologi yoki murabbiyi tomonidan yagona tizimning ajralmas tarkibiy qismlari sifatida hisobga olinsa, sportchi o'z sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun yuqori motivatsiyaga ega bo'ladi.

Muvaffaqiyatga erishish va muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik motivlari inson motivatsiyasining muhim va nisbatan mustaqil turlari bo'lib, ular asosan shaxs va inson xatti-harakatlarining yo'nalishini belgilaydi. Sport faoliyati uchun motivatsiya diagnostikasi sport psixologining amaliy ishining dolzarb yo'nalishi hisoblanadi. Ushbu ma'lumotlarga asoslanib, muvaffaqiyat motivatsiyasi darajasini oshirish uchun muayyan tuzatish ishlarini olib borish va murabbiy, o'qituvchi va sportchiga tavsiyalar berish mumkin.

Motivatsiyani o'rganish insonni harakat yoki harakatsizlikka undaydigan jarayonlarga taalluqlidir. Motivatsiyalarga turli nuqtai nazardan qarash mumkin. Motivlar nisbatan yaqinda bo'lgan tajriba ta'sirida, bir necha oy yoki hatto ko'p yillar oldin sodir bo'lgan voqealar ta'sirida shakllanishi mumkin. Ba'zi motivatsiyalar fiziologik va biokimyoviy jarayonlarni aks ettirishi mumkin, boshqalari esa psixologik yoki sotsiologik xarakterga ega.

Motivatsiya turli usullar bilan baholanishi mumkin, jumladan, to'g'ridan-to'g'ri so'roq, proyektiv testlar va avtobiografik ma'lumotlarni tahlil qilish. Bundan tashqari, maxsus ishlab chiqilgan anketalar yordamida samarali o'qitishga yordam beradigan omillarning ta'siri ham tekshirilishi mumkin.

Murabbiylar sportchilarni o'z-o'zini hurmat qilishlari, sog'lom fikrlashlari va o'z-o'zini yaxshilashga bo'lgan ehtiyojidan kelib chiqqan holda rag'batlantirishlari eng yaxshisidir [5].

Shunday qilib, muvaffaqiyat motivatsiyasi, bu, birinchi navbatda, muvaffaqiyatga intilish, o'z faoliyatida yuqori natijalarga erishishdir. Va agar inson o'z faoliyatida muvaffaqiyatga, yuqori natijalarga erishishga intilsa, unda u erishish uchun juda kuchli

motivatsiyaga ega. Ba'zi odamlar muvaffaqiyatga erishish uchun juda ko'p ahamiyat bersalar, boshqalari uchun bu unchalik muhim emas. Bunga qarab, inson o'z faoliyatining turini va intensivligini belgilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Брайент, Дж. Кретти. Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном / Дж. Кретти Брейент. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 237 с.
- 2.Гогунув, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб заведений / Е. Н. Гогунув, Б. П. Мартьянов. – М.: Академия, 2002. – 228 с
- 3.Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учебное пособие для студентов педагогических институтов / Е. П Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
- 4.Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2004. – 292 с.
- 5.Мельников, М. В. Психология: учебник для институтов физической культуры / М. В. Мельников. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
- 6.Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М.: ФиС, 1984. – 108 с.
- 7.Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов / А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.
- 8.Рудик, П. А. Психология: учебник для институтов физической культуры / П. А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 464 с.
- 9.Сингер, Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта: учебник для институтов физической культуры / Р. Н. Сингер, А. В. Родионова – М: Физкультура и спорт, 1980. –152 с.
- 10.Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.