Реферат на тему:

«Психологическая подготовка спортсменов младшего и старшего подросткового возраста;»

 Исполнитель:

 Клюева Анна Григорьевна

План

Введение………………………………………………………………………………………3

1. Психологические особенности детей и подростков……………………………………….3

1.1 Младший школьный возраст……………………………………………………………….3

1.1.1 Направленность занятий спортом детей младшего школьного возраста……………..4

1.1.2 Цели детей в занятии спортом…………………………………………………………...5

1.3 Влияние спорта на становление психологических свойств личности……………….….6

2 Подростковый возраст…………………………………………………………………….....6

2.1 Психологические особенности подросткового возраста………………………………..7

2.2 Особенности психического развития спортсменов подросткового возраста……….…8

2.3 Цели занятия спортом у подростков………………………………………………….….8

2.4. Психологические характеристики…………………………………………………….....8

2.5. Психологические характеристики юных спортсменов………………………………...9

2.6 Начало подготовки юного спортсмена……………………………………………….….9

3 Типы высшей нервной деятельности ………………………………………………….....10

Заключение…………………………………………………………………………………...11

Список используемой литературы………………………………………………………….11

ВВЕДЕНИЕ

Тех, кто когда-то начал заниматься спортом, гораздо больше, чем тех, кто сделал карьеру спортсмена. Очевидно, спортивная деятельность является достаточно трудной, и владение ею на высоком уровне доступно далеко не каждому.

На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации юных спортсменов. Одна из главных проблем страны по охвату детей и привлечением их систематическим занятиям спортом это незаинтересованность детей. Для многих, занятия физкультурой и спортом приравнивается к «мучениям», и куда более интересней проводить свое свободное время, гуляя бесцельно по улицам или проводить дни напролет перед компьютером.

Если начинать искать причины этой проблемы, то можно отметить существовавшее ранее недостаточное внимание к психологической подготовке спортсменов. Таким образом, выбор темы данной работы обусловлен актуальностью вопроса мотивации спортсменов в командных видах спорта на сегодняшний день.

Цель - изучить особенности мотивации к спорту, младшего и старшего подросткового возраста занимающихся командными и индивидуальными видами спорта.

Объект - младшего и старшего подросткового возраста занимающиеся командными и индивидуальными видами спорта.

Предмет исследования - младшего и старшего подросткового возраста, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Объектом исследования являются дети младшего и старшего подросткового возраста. Возрастные характеристики протекания психических процессов у детей и подростков различны. Для внесения ясности по данной теме, рассмотрим основные различия между этими двумя важнейшими периодами жизни человека.

.1 Младший школьный возраст

Младший школьный возраст (6-11 лет) характеризуется тем, что ведущей деятельностью становится - учеба. Это должен знать каждый учитель, так как в этот период у ребенка расширяется сфера деятельности, появляется новые авторитеты, в нашем случае - учитель.

Так же в младшем школьном возрасте у детей получает развитие саморегуляция, и произвольность воли и поведения. Учится делать то, что надо, а не то, что хотелось бы, обучается в определенной степени управлять своим поведением.

Так что начало занятия спортом с такого возраста, является важным моментом для формирования успешной личности в будущем.

Для работы с младшими школьниками учитель или тренер должен понимать, что для ребенка спортивная тренировка или урок физического воспитания является средством разгрузки психики, и не следует «давить» на детей и требовать от них высоких результатов. Для тренера или учителя важнее всего будет сформировать у детей чувство «нужности» физического воспитания, заинтересовать их в систематичных занятиях спортом.

.1.1 Направленность занятий спортом детей младшего школьного возраста

Спорт - самый конкурентоспособный вид деятельности.

На следующем этапе формирования потребности ребенка в занятии спортом является учебно-тренировочная деятельность с целью воспитания потребности не просто к процессу игры, а к процессу состязательной активности подрастающей личности. Развивать способность к борьбе, противостоянию, поиску преимуществ над соперником через познание собственных сил.

Ребенок ищет ответы на вопрос «что для меня спорт?» Ведь спорт как вид жизнедеятельности человека есть сжатая картина мира. Если вне спорта жизнь не так часто ставит ребенка перед выбором и от одной экстремальной ситуации до другой - достаточно продолжительный промежуток времени, то спорту присуща напряженность, насыщенность не только движениями, но и ответственностью, переживаниями, поиском ресурсов деятельности, адекватности требованиям мира.

Найти свое место в сфере спорта ребенку не так легко. Где он себя ощущает, где хотел бы быть - в центре, окруженный со всех сторон партнерами, или на периферии? Высветить свою личность или спрятаться? Это зависит от эмоционального и делового статуса личности ребенка, его самоощущения, самооценки, оценки тренером, ближайшим окружением, профессионально связанным и не связанным со спортом.

Когда ребенок начинает заниматься спортом, родители ждут компенсации моральных, материальных, физических, психологических, временных затрат ребенка и самих себя. Если рассматривать цели занятий спортом ребенка, выстраивается достаточно простая картина - воспитать здорового, физически развитого, кондиционно и координационно подготовленного, психологически и социально адаптированного ребенка. Роль родителя в процессе сопровождения спортивной деятельности ребенка должна нести конструктивную составляющую, обеспечивающую оптимальную зону психологической поддержки.

Ребенком воспринимается критика в том случае, если он лично испытывает в ней потребность. В основном дети 6-11 лет ищут поддержки у значимых взрослых, спрашивая: «Папа (мама), как я сегодня выступил (сыграл, пробежал, провел соревновательный поединок…)?» И если мнение, высказанное родителями в более жесткой форме, не соответствует ожиданиям ребенка, то юный спортсмен абстрагируется, не прислушивается к мнению взрослого, а исполняет роль слушателя. Родители часто теряют авторитет в глазах ребенка. Адекватность суждений и профессиональное понимание спорта родителями являются залогом уважительного отношения к ним детей.

Родители или родитель, значимые родственники, школьный учитель оказывают влияние на качество воспитательного воздействия и взаимодействия тренера с ребенком. Ребенок пытается проявить себя, отразить в деятельности свою индивидуальность, особенность, неповторимость. Ребенок может быть нацелен как на процесс, так и на результат деятельности. Это предполагает, что при формировании межличностного взаимодействия особое внимание тренер должен уделять семье спортсмена, являющейся главным институтом первичной социализации личности. Именно в ней юный спортсмен приобретает основы социального опыта, реализует задатки и способности, приобщается к культуре, развивается и чувствует себя защищенным, самостоятельным и уверенным в собственных силах даже в случае проигрыша на соревнованиях. Интересы семьи проецируются на будущее человека, на его личностное и профессиональное самоопределение.

В процессе занятий спортом в ребенке проявляются и развиваются новые для родителей личностные качества, которые либо поддерживаются и приветствуются родителями, либо опровергаются ими, если несут угрозу сложившимся убеждениям, ценностным ориентациям, направленности личности родителя и особенностей его поведения: на реализацию или защиту ранее принятой ценностной ориентации, достижение значимой цели и т. д. Начинающий тренер-педагог должен иметь представление и ожидать, что родители юных спортсменов - это не однородная безликая масса, а группа людей, находящихся на различных стадиях социального взросления и социальной реализации.

В процессе занятия спортом ребенок попадает в ситуации побед и поражений. Поражение, как это не парадоксально, несет в себе больше пользы, чем это кажется на первый взгляд. Только поражение может выявить слабые звенья в спортивной подготовке юного спортсмена. Победа, как правило, проявляет сильные стороны личности ребенка. Следовательно, детей и особенно родителей необходимо по-своему адаптировать к вероятностным поражениям и приобщать их к позиции «взрослого» человека, адекватного любым требованиям окружающей, часто агрессивной спортивной среды.

Так же поражение для ребенка становится тем сигналом, чтобы он осознал, «что то не так…» и сам себе ответил на этот вопрос «а почему так вышло...». Именно на это должны обращать внимание тренера и родители и совместными усилиями должны помочь ребенку ответить на этот вопрос.

1.2 Цели детей в занятии спортом

Каждый тренер - педагог должен понимать, а почему дети хотят заниматься спортом. После многолетних исследований спортивных психологов выявлены 3 основные цели занятия спортом у детей.

-заниматься любимым делом;

- достичь совершенства в избранном виде спортивной деятельности;

- стать известным спортсменом.

Отметим, что детей не беспокоит состояние здоровья. Переживают о состоянии своего здоровья лишь высокотревожные дети. Каждодневной целью занятий спортом ребенка является удовлетворение потребностей в успешной спортивной деятельности с положительной социальной оценкой ближайшего окружения.

Признак цели - «наличие потребности и стремления в достижении будущего результата». Дети, создающие вербальный образ, представляют свои цели так: «Я буду лучшим спринтером команды»; «Я стану высококлассным футболистом»; «Я стану лучшим вратарем»; «Обо мне услышит весь мир». Дети, создающие перцептивный образ цели, говорят: «Я чувствую, что я буду лучшим спортсменом школы в этом году»; «Мама, в этом году ты будешь гордиться моими спортивными достижениями»; «Я завоюю право стоять на пьедестале почета»; «Мы сделаем все, чтобы в этом году наша команда ощутила радость победы» и т. д.

Цели бывают внешними и внутренними. Внешние цели задаются извне (тренер, родители, окружение, руководство спортивной школы, клуба, района), внутренние создаются внутри системы (когда командный игрок действует не автономно в своих целях, ценностях, взглядах, то выдвигается внешний лозунг, принятый как внутренняя потребность, мотив, ориентация, цель: «команда решила»; в этом случае команда имеет одну на всех духовную конституцию: «я поставил цель», «наша пятерка будет лучшей», «наша команда с тренером поставила цель - войти в пятерку лидеров» и т. д.)

Внешняя цель должна пережить стадию внутреннего принятия ее каждым спортсменом (если это командная цель), в случае непринятия основным составом команды цель не будет достигнута (если в этом виде спорта не имеет место случайное стечение обстоятельств). Внешняя цель, представленная ребенку в индивидуальном виде спорта, также должна пройти внутреннюю идентификацию с личными потребностями, мотивами, ориентациями, установками и убеждениями. Только через внутренние переживания юного спортсмена, ощущение его личной нужды и насущной необходимости развивается цель, рожденная быть достигнутой. Тренер может ставить массу целей, но если они не трогают души ребенка, то остаются лозунгами на бумаге.

1.3 Влияние спорта на становление психологических свойств личности

Овладение социальной ролью спортсмена и реализация этой роли на протяжении спортивной карьеры позволяет спортсмену накопить не только спортивный, но и значительный жизненный опыт, лучше узнать самого себя и свои возможности, самоутвердиться, добиться признания.

Исследования, посвященные изучению влияния спорта на становление психологических свойств личности и ее психического склада, показывают, что люди, посвятившие себя спорту обладают такими чертами характера, как высокий уровень мотивации достижения, уверенность, эмоциональная устойчивость, агрессивность, экстраверсия, самоконтроль.

Типы личности спортсменов очень разнообразны. И в каждом случае определенный комплекс свойств обусловливает те или иные специфические для данного типа особенности деятельности и поведения, помогающие спортсмену достигать высоких результатов. Другими словами, в процессе спортивной карьеры формируется индивидуальный стиль спортивной деятельности, тесно связанный с общим стилем поведения личности.

2 Подростковый возраст

Подростковый период (11-15лет) является самым сложным периодом в жизни ребенка. Американский психолог А. Газел описал особенности биологического созревания, интересов в юношеском возрасте. Переход от детства к взрослости протекает с 11 до 21 года, особенно важны первые пять лет с 11 до 16, то есть это период подросткового возраста.

2.1 Психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст характеризуется следующими особенностями:

.Интенсивное половое созревание.

2.Бурная физиологическая перестройка организма.

.Неустойчивая эмоциональная сфера.

.Всплески и неуправляемость эмоций и настроений.

Ведущей деятельностью у детей подросткового возраста становится общение со сверстниками. В этот период ребенок может отвергать те идеалы которые у него были в детском возрасте. Для многих детей этого возраста идеалом становится сверстник или какой то кумир взятый из многочисленных представителей суб культур (эмо, готы и.т.п.). Учитель для него теряет былой авторитет и расценивается как «недруг» постоянно попрекающий его за те или иные поступки.

Поэтому занятия спортом в этот период жизни очень важен для формирования правильных идеалов и норм поведения. Учебно-тренировочную деятельность нужно строить на воспитании у юного спортсмена этих идеалов и норм по средствам физических упражнений.

2.2 Особенности психического развития спортсменов подросткового возраста

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта.

Развитие психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития, характерные для конкретного качества.

Целью управления процессом формирования мотивов занятий спортом у подростков11-14 лет интересов является правильная организация мотивационных моментов при начальном усвоении вида спорта.

Юношеский возраст самый сложный в деле формирования мотивов занятий спортом. Именно в этот период чаще всего происходит «переоценка ценностей», и юноша или девушка покидают спортивную секцию или спортивную школу. Важной причиной ухода юношей и девушек является неудавшаяся «спортивная карьера», отсутствие способностей к достижению высокого спортивного результата.

В.А. Зобков, изучавший условия формирования мотивационной сферы юных спортсменов, выяснил, что в зависимости от содержательных особенностей доминирующих мотивов занятий спортом их можно разделить на две группы: «спортивно-деловая» и «лично-престижная» мотивация. Для подростков с доминированием спортивно-деловых мотивов характерно стремление к достижению спортивного результата, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы. И, как следствие, более высокая психическая готовность на всех этапах соревновательной борьбы. Общей особенностью спортсменов с доминированием лично-престижных мотивов является стремление к личному самоутверждению средствами спорта, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности, боязнь поражений и т. д.

Они отличаются эмоциональной неустойчивостью во время выступления в соревнованиях, что приводит к снижению соревновательной результативности. В этой ситуации тренер может в процессе постановки цели или усилить ориентацию на задачу, либо создать эго-вовлеченную установку. Первая достигается настроем на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде. Вторая возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только "звезды" вознаграждаются.

2.3 Цели занятия спортом у подростков

Главной целью у детей подросткового периода является достижение более высоких спортивных результатов. На этом этапе развития ребенка тренер-педагог должен уделять большее внимание психологическим особенностям личности. Как упомянуто ранее, частой причиной ухода детей из спорта и дальнейшей не заинтересованностью им является «переоценка ценностей», то есть юный спортсмен в ряду своего возраста может потерять всякий интерес к спорту, например из-за поражения, или неудовлетворённостью своих спортивных результатов.

В подростковом возрасте как не в каком другом тренер-педагог должен уделить большое внимание именно психологической подготовке спортсмена.

В психологической подготовке спортсменов подростков Тренер-педагог должен поставить перед ним вопрос «почему ты хочешь..» и «как ты этого добьешься» и всячески помогать в его начинаниях.

Так же не маловажную роль играет работа с родителями спортсмена. Спортсмен и его семья это две важные составляющие успеха его деятельности. Подростки часто сталкиваются с проблемами в общении с родителями из-за формирующегося в этом возрасте «чувства взрослости» у ребенка. Тренер-педагог должен сформировать у спортсмена такое понятие как «не будет успеха из-за семейных конфликтов». Пояснить и хоть ты и стал взрослым, родители это то что даст тебе успех в твоей карьере. И если ты по настоящему хочешь добиться чего-то в этой жизни, ты должен разобраться в себе, а не перекидывать свои проблемы на других.

Таким образом, занятия спортом в этом возрасте способствует становлению гуманной личности.

2.4 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Психологическая подготовка - один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте. Весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной. технической, теоретической). Чаше всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы. Такой подход упрощает решение организационных задач и структурирование подготовки, однако является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов.Итак, психологическая подготовка - это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд.

2.5 Психологические характеристики юных спортсменов

Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: например, становится на путь профессионального спорта или готовит себя к профессиональной карьере. Ему необходимо сочетать занятия спорта с учением, освоением профессии, семейными заботами, поддерживать специфические контакты в сфере спорта. Не каждому спортсмену удается привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму и т.п. Социальный статус разных видов спорта порой весьма неодинаков в мире, в данной стране или у представителей данной национальной культуры в связи с географическим и климатическим положением, уровнем развития культуры и цивилизации, социальным строем, характером основных занятий населения и.т.п.

Центральное место в соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

Анализ литературных источников в области психологии спорта показал, что уже в первых исследованиях подготовки спортсменов к соревнованиям выявилась большая роль эмоциональных состояний в регуляции двигательных действий, операций, в частности, такого производного спортивной деятельности, как эмоциональная напряженность, в ряде случаев дезорганизующая деятельность или мобилизующая спортсмена к эффективной и успешной деятельности.

Проявление спортивной мотивации зависит от особенностей самооценки спортсменами своих личных качеств. По результатам исследования А.В. Шаболтас (1998) значимыми параметрами самооценки, независимо от вида спорта и пола спортсменов, являются уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет, состояние здоровья. В частности, выявлено, что уверенность в себе тесно связана со спортивными достижениями, мотивом достижения успеха и эмоциональностью спортивной деятельности.

2.6 Начало подготовки юного спортсмена

Важной предпосылкой осуществления регулирующей функции цели является ее субъективное принятие спортсменом. Чем яснее осознает спортсмен стоящие перед ним задачи, чем глубже он понимает и переживает важность и общественную значимость разрешения этих задач, тем интенсивнее побуждение к их разрешению. Чем труднее и серьезнее цель, тем больше усилий прилагают спортсмены. Трудность выбираемой спортсменом цели характеризует уровень ее притязаний в сфере спортивной деятельности. Уровень притязаний у спортсмена должен соответствовать его возможностям. Высокий уровень притязаний приводит к возникновению фрустрации (расстройство замыслов). По мере возрастания стресса лица с сильной нервной системой завышают уровень притязаний, со слабой нервной системой - занижают его. Е.П. Ильин (1980) приводит признаки поведения спортсменов с завышенным и низким уровнями притязаний. Первые переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих и сильно переживают неудачи. Спортсмены с низким уровнем притязаний недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач.

Основное правило волевой и психологической подготовки - это обязательно учитывать, что каждый спортсмен отличается не только особенностями присущего ему типа высшей нервной деятельности, но и индивидуально-психологическими особенностями, проявляющимися как в его характере, так и в способностях. И требуется особенно тщательный индивидуальный подход к каждому занимающемуся в воспитании этих качеств.

2.7 Типы высшей нервной деятельности (ВНД)

Тип ВНД - это совокупность врожденных типов темпераментов в спорте

В тренировочном процессе нужно учитывать тип темперамента спортсмена, чтобы делать акцент на его сильные стороны и преодоления слабых. Спортивные психологи выявили различия между типами ВНД в спортивной деятельности охарактеризовав каждый из них.

Сангвиник - отдает предпочтение упражнениям связанным с большой подвижностью, активностью и требуют смелости. Они легко переходят от выполнения одного вида упражнений к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной тренировочной деятельности. При изучении новых упражнений быстро схватывают основу изучаемого движения, могут легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками. Не любят кропотливой, длительной работы по совершенствованию техники выполнения упражнения. Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверенны в себе, общительны. Их спортивные результаты стабильны, и, как правило, на соревнованиях выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии "боевой готовности".

2.Холерик - спортсмены с данным типом нервной системы предпочитают высокоэмоциональные виды упражнений, интенсивные и темповые движения. Они охотно и с увлечением начинают заниматься избранным видом деятельности, но энтузиазм их быстро исчезает. Такие спортсмены неохотно выполняют двигательную тренировочную работу на силу и выносливость. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеют склонность к " предстартовой лихорадке ", что довольно часто не позволяет им реализовать свои возможности в соревнованиях.

Флегматик - в спорте этот тип нервной системы проявляется, прежде всего, в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью и консервативностью. Такие спортсмены очень работоспособны и устойчивы к внешним раздражителям, отдают предпочтение спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо качества. Не отличаются высокой общительностью. Соревновательные результаты стабильны, перед стартом состояние " боевой готовности "

.Меланхолик - данный тип нервной системы отличает чрезмерно высокая ответственность, высокоразвитая мышечно-двигательная чувствительность, тонкое тактическое чутье, но при этом недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям, высокая тревожность, порождающая неуверенность в своих силах. Соревновательные результаты их нестабильны, т.к. присущая им высокая тревожность способствует возникновению состояния "стартовой апатии".

После того как тренер-наставник определит тип ВНД он может более успешно заняться подготовкой юного спортсмена, что отразится на результатах спортсмена с положительной стороны.

Как упомянуто ранее психологическая подготовка имеет важное значение в занятии спортом у детей. Систематическая работа над психологической подготовкой не только повышает спортивное мастерство юных спортсменов, позволяет подготовиться к нелегкой стезе профессиональных спортсменов, но и приобрести жизненно важные поведенческие навыки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе написания курсовой были изучены основные психологические и педагогические особенности детей в занятии спортом. Как заинтересовать детей к систематическим занятиям спортом, почему они должны заниматься спортом.

Для успешной работы с детьми тренер должен знать не только специфику своей работы, таких, как обучение физическим упражнениям, тактике того или иного спорта и.т.п., но так же быть первоклассным педагогом и психологом.

Несмотря на существующие проблемы в мотивировании детей к занятиям физической культурой и спортом, эти проблемы решаемы, главное обращать внимание на особенности каждого ребенка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзенк Г. «Практические тесты по психологии»

2.Байярд Дж. «Ваш проблемный подросток» С. 1991 г.

3.Ильин Е.П. «Психология спорта» 2011 г.

4.Кон И. «Психология старшеклассника» 1980 г.

5.Кулагина И.Ю. «Возрастная психология от рождения и до 17 лет» СПб 1997 г.

6.Малкин В.Р. «Управление психологической подготовки в спорте» 2008 г.

7.Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. «Адаптация к стрессовым ситуациям в спорте» 1988 г.

.Обухова Л.Ф. «Возрастная психология» М., 1996 г.

.Пидкасистый П.И. «Педагогика» 1998г.

.Платонов К.К., Голубев Г.Г. «Психология» 1973 г

.Столяренко Л.Д. «Основы психологии» 2007 г.

.Фридман Л.Н., Кулагина И.Ю. «Психологический справочник учителя» - М., 1991 г.

.Шаповаленко И.В. - «Возрастная психология» 2000г

14.Шаповаленко И. В. «Возрастная психология» 2005г.

15.Эльконин Д.Б. «Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков»