

Современные подходы в спортивной деятельности – психологический аспект



1. Спортивная психология – теория и практика.
2. Психические состояния – условие успеха или причина провала.
3. Индивидуальные особенности спортсмена как фактор готовности.
4. Психологическая подготовка тренера.
5. Психологическое обеспечение и сопровождение в спорте.



1. Спортивная психология теория и практика

Психология спорта - это область прикладных знаний о закономерностях поведения, когнитивной и двигательной активности человека в экстремальных условиях спортивной деятельности.

Объект – соревновательная деятельность спортсменов.

Предмет - закономерности развития и функционирование психики человека в специфических условиях спортивной деятельности.

- **Цель психологии спорта** – изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

Задачи спортивной психологии

- 1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена:**
 - Психологический анализ соревнований.
 - Выявления характера влияния соревнований на спортсменов.
 - Определения требований предъявляемых соревнованиями к психики спортсменов.
 - Определение совокупности индивидуально - психологических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления.
 - Психологический анализ условий тренировки.
- 2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки.**
 - Психологическое обоснование методов и средств тренировки.
 - Определение путей максимального использования возможностей организма спортсмена.
 - Разработка психоспортограмм.
 - Моделирование соревновательной обстановки.
- 3. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям.**
 - Изучение закономерности психики в условиях соревнований.
 - Исследование психических состояний в условиях предсоревновательных и соревновательных.
 - Обеспечивать психопрофилактику.
- 4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности.**

(гуманизация – расширение содержания СД, профилактика травматизма, переутомления, предупреждение профессиональных заболеваний и деформации личности).
- 5. Изучение социально психологических явлений в спортивном коллективе.**
 - Выявление социально – психологических мотивов поведения.
 - Изучение закономерностей межличностного общения в спортивных командах, установление роли тренера.

Психологические особенности тренировочной деятельности

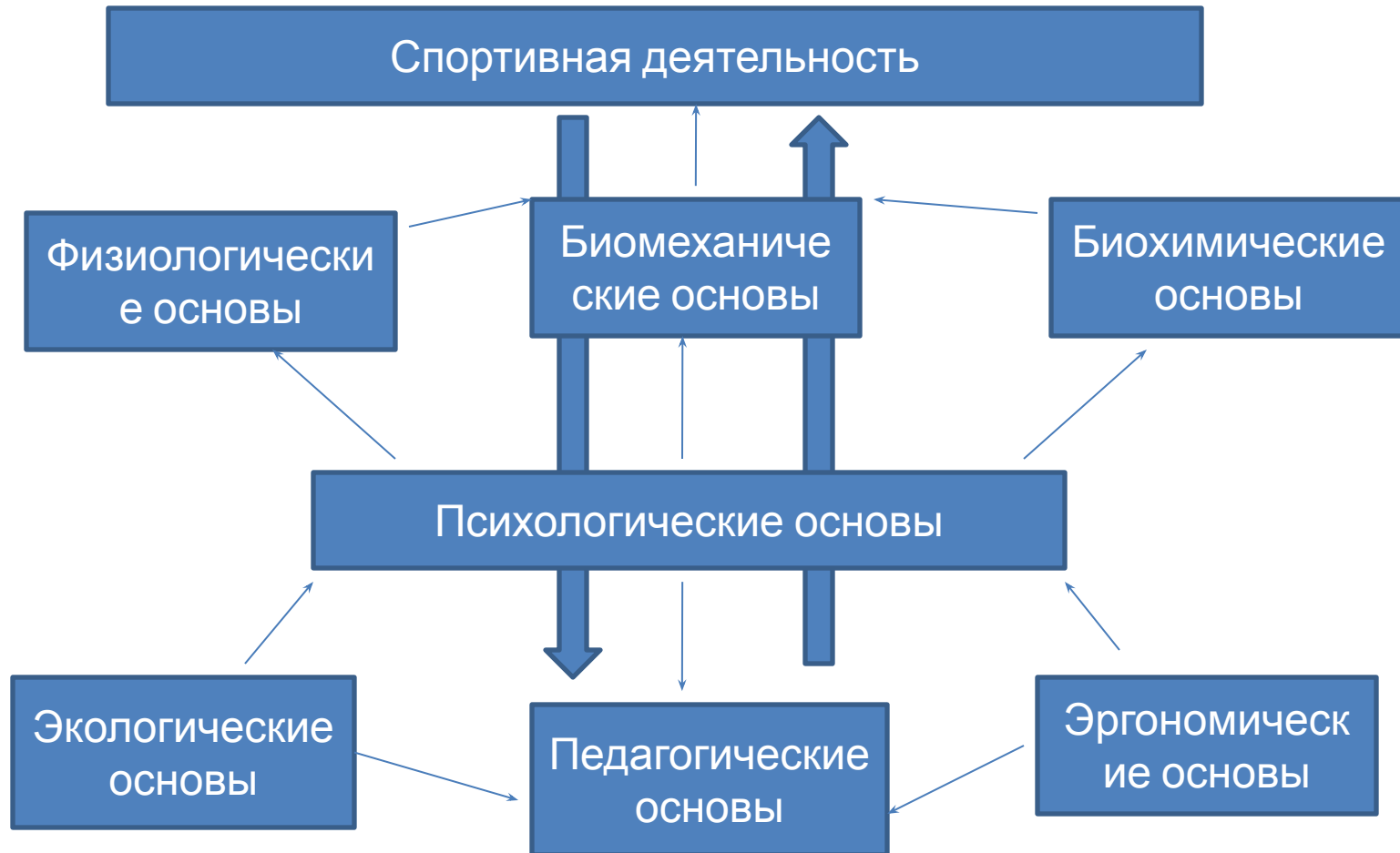
- Обучение и воспитание направлены на развитие личности спортсмена.
- Совершенствование психологических процессов и свойств личности.
- Адаптация к возрастающим психическим и физическим нагрузкам.
- Систематическое повышение ранее достигнутого.
- Подчинение себя строгой дисциплине.
- Отношение спортсмена к тренировочной деятельности через систему мотивации.
- Наличие специфического общения.
- Наличие психического напряжения (перенапряжения).
- Психологические особенности соревновательной деятельности:
 - Соревнование обладает стимулирующим влиянием.
 - Во время участия присутствует стремление к победе или улучшению результата.
 - Влияние на статус спортсмена в обществе.
 - Результаты имеют личную значимость (целесообразность затрат, времени и усилий).
 - Соревнования как специфический фактор оказывает как положительное так отрицательное влияние на результат деятельности и на самого спортсмена

Психологическая систематика видов спорта (Т.Т. Джемгаров, А.Ц. Пуни)

Группы видов спорта и соревновательных упражнений		Взаимодействие партнеров	Противоборство противников	
I	Футбол, хоккей, регби, баскетбол, водное поло	Совместно-взаимосвязанные действия	Жесткий физический контакт	НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ПРОТИВОБОРСТВО
II	Бокс, борьба, фехтование	Совместно – индивидуальные действия		
III	Волейбол, теннис (парный разряд) Бадминтон (парный разряд)	Совместно-взаимосвязанные действия	Физический контакт	
IV	Теннис (одиночный разряд) Бадминтон (одиночный разряд)	Совместно – индивидуальные действия		
V	Гребля (кроме одиночек), тандем, командная гонка преследования (велоспорт), батут (синхронные прыжки)	Совместно – синергические действия	Условный физический контакт	
VI	Эстафеты (л/А), эстафеты (плавание) Эстафеты (лыжный спорт)	Совместно- последовательные действия		
VII	Бег, ходьба, плавание, лыжные гонки, спринт (велоспорт), гребля (одиночки)	Совместно – индивидуальные действия		
VIII	Акробатика (парная и групповая), фигурное катание (парное), спортивные танцы на льду.	Совместно-взаимосвязанные действия	Отсутствие физического контакта	ОПОСРЕДОВАННОЕ ПРОТИВОБОРСТВО
IX	Спортивная гимнастика, акробатика (прыжки). Фигурное катание (одиночное), прыжки, метания (Л/а), тяжелая атлетика, слалом.	Совместно – индивидуальные действия		



Научные основы спортивной деятельности



Группы проблем психологии спорта

- проблемы занимающихся спортивной деятельностью
- проблемы тренера, преподавателя, методиста, спортивного функционера
- проблемы организации проведения спортивных мероприятий

Проблемы занимающихся спортивной деятельностью

- Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора.
- Мотивы и мотивация занятия спортивной деятельностью.
- Психологические аспекты физической, тактической и тактической подготовки спортсмена.
- Психологические основы контроля и управления СД.
- Психологические средства восстановления функциональной работоспособности психологической свежести
- Психологическая подготовка спортсмена.
- Оптимизация социально – психологического климата в спортивном коллективе.

Проблемы тренера преподавателя ФВ

- психологическая подготовленность

- Отношение к деятельности психолога
- Стилъ деятельности
- Совместимость тренер-спортсмен
- Поведение перед, во время и после соревнований
- Секундирование
- Психологическое выгорание

Проблемы организации и проведения спортивных мероприятий

- Психология менеджмента в спорте
- Психология маркетинга в спорте
- Психологические аспекты организации спортивных зрелищ
- Психология поведения болельщиков
- Психологические факторы организации внешних условий занятий спортом

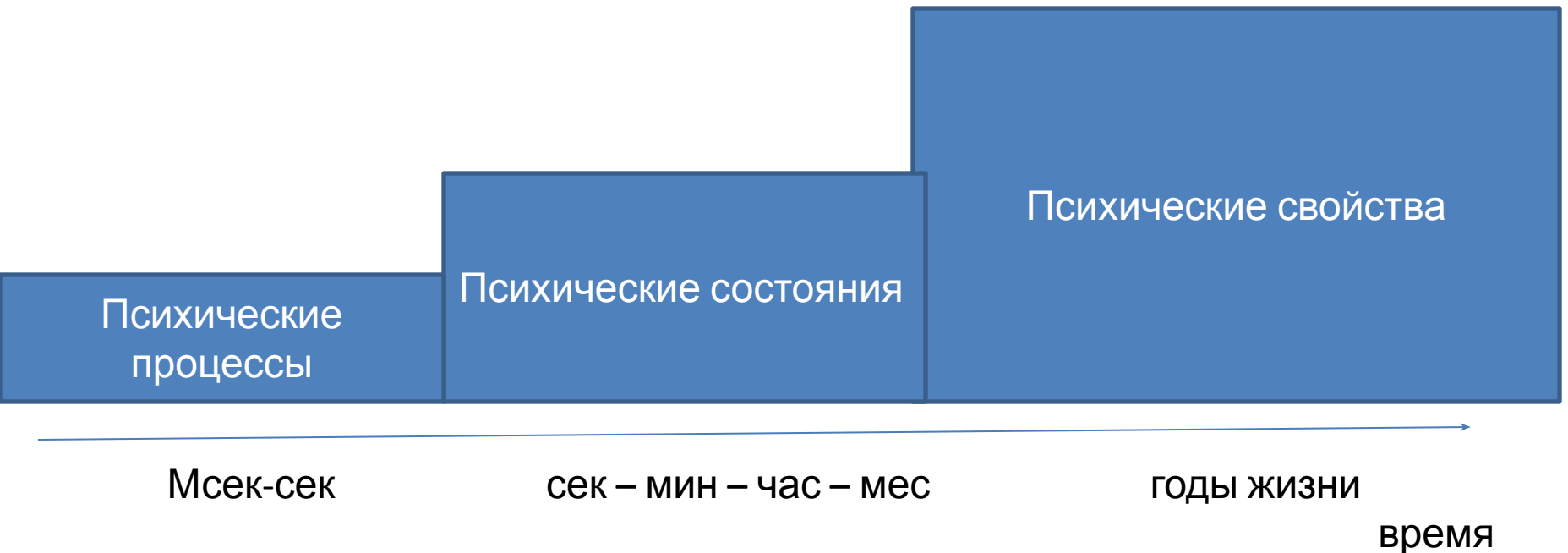
Интегральные проблемы психологии спорта

- Проблема индивидуализации подготовки спортсмена
- Проблема надежности спортивной деятельности

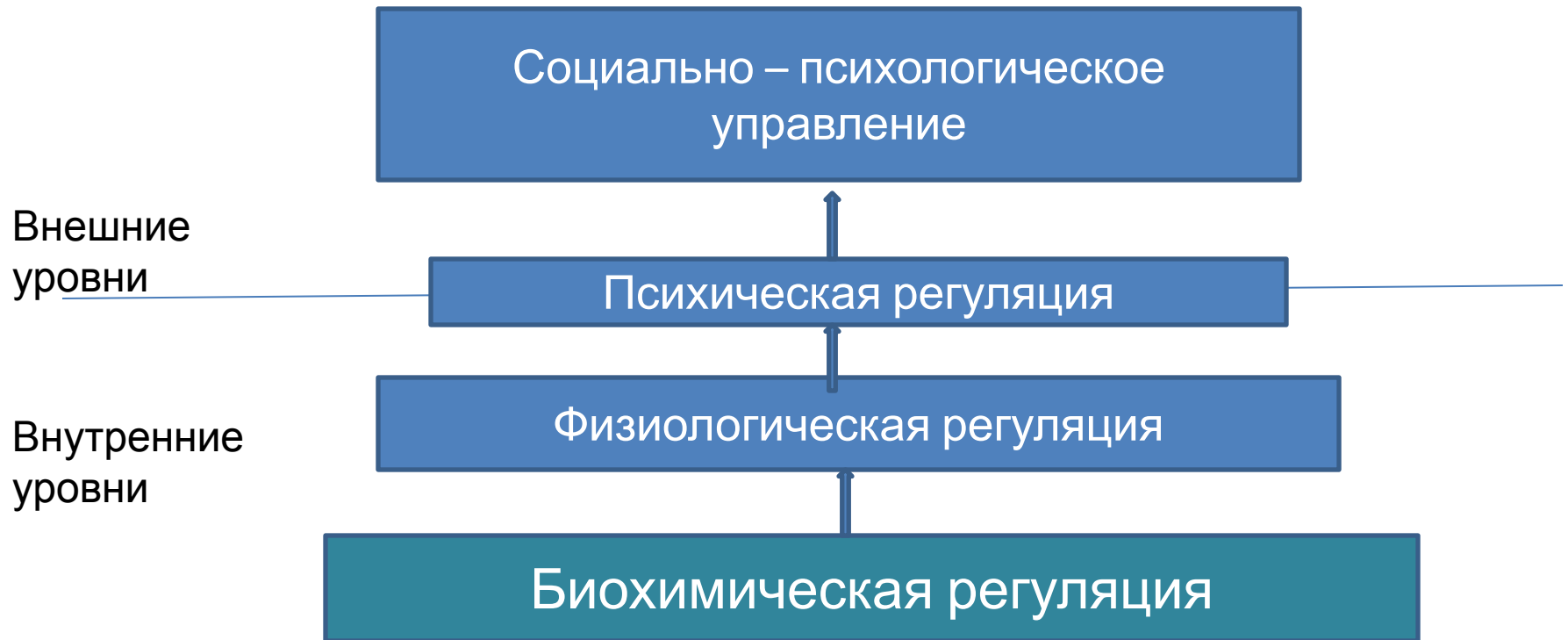


2. Психические состояния условие успеха
или провала

Соотношение категорий психических явлений



Уровни функционирования соматики и психики человека



Виды психических состояний человека

Психическое состояние представляет собой целостное проявление (реакцию) в той или иной ситуации

1 По отношению к деятельности	2 По степени устойчивости	3 По источнику	4 По эмоциональн ому фону	5 По психическо му тону
-предрабочие -рабочие - послерабочие	- перманентные -текущие - актуальные (оперативные)	-реактивные (эмоциональные) - активные (интеллектуальны е и волевые)	- положительны е - отрецательны е - амбивалентны е	- стенические - астенически е

Психическое состояние спортсмена

Связанные с тренировочным процессом

Психическое напряжение
острое

- А) под влиянием физ. нагрузок;
 - состояние «угрозы отказа»
 - состояние «мертвой точки»
- Б) под влиянием однообразия деятельности:
 - Монотония и психическое напряжение
 - эмоциональная адаптация

хроническое

Связанные с соревнованиями

А) предстартовые:

- «состояние психической готовности»
- «стартовая лихорадка»
- «стартовая апатия»

Б) собственно соревновательные

- В) после соревновательные:
- «победные состояния»
 - фрустрация

Кризисные состояния

- А) возрастные кризисы
- Б) кризисы-переходы спортивной карьеры
- В) ситуационные кризисы

Причины динамики психических состояний

- Значимость соревнований;
- Состав участников соревнований;
- Организация соревнований;
- Поведение окружающих спортсмена людей;
- Индивидуальные психологические особенности;
- Особенности вида спорта и соревновательного упражнения;
- Степень овладения способами саморегуляции;
- Психологический климат в коллективе

Приемы регуляции психических состояний спортсменов

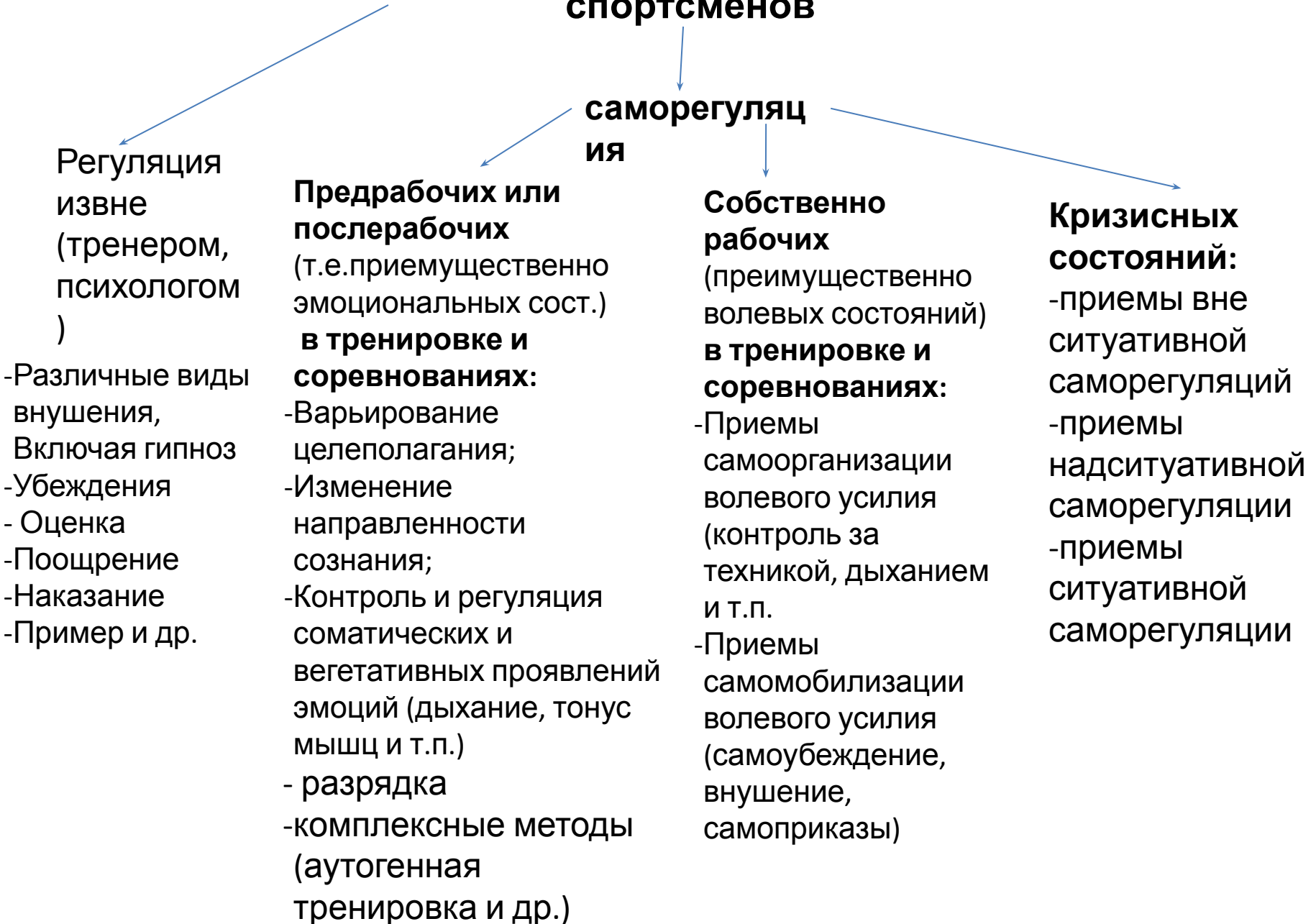
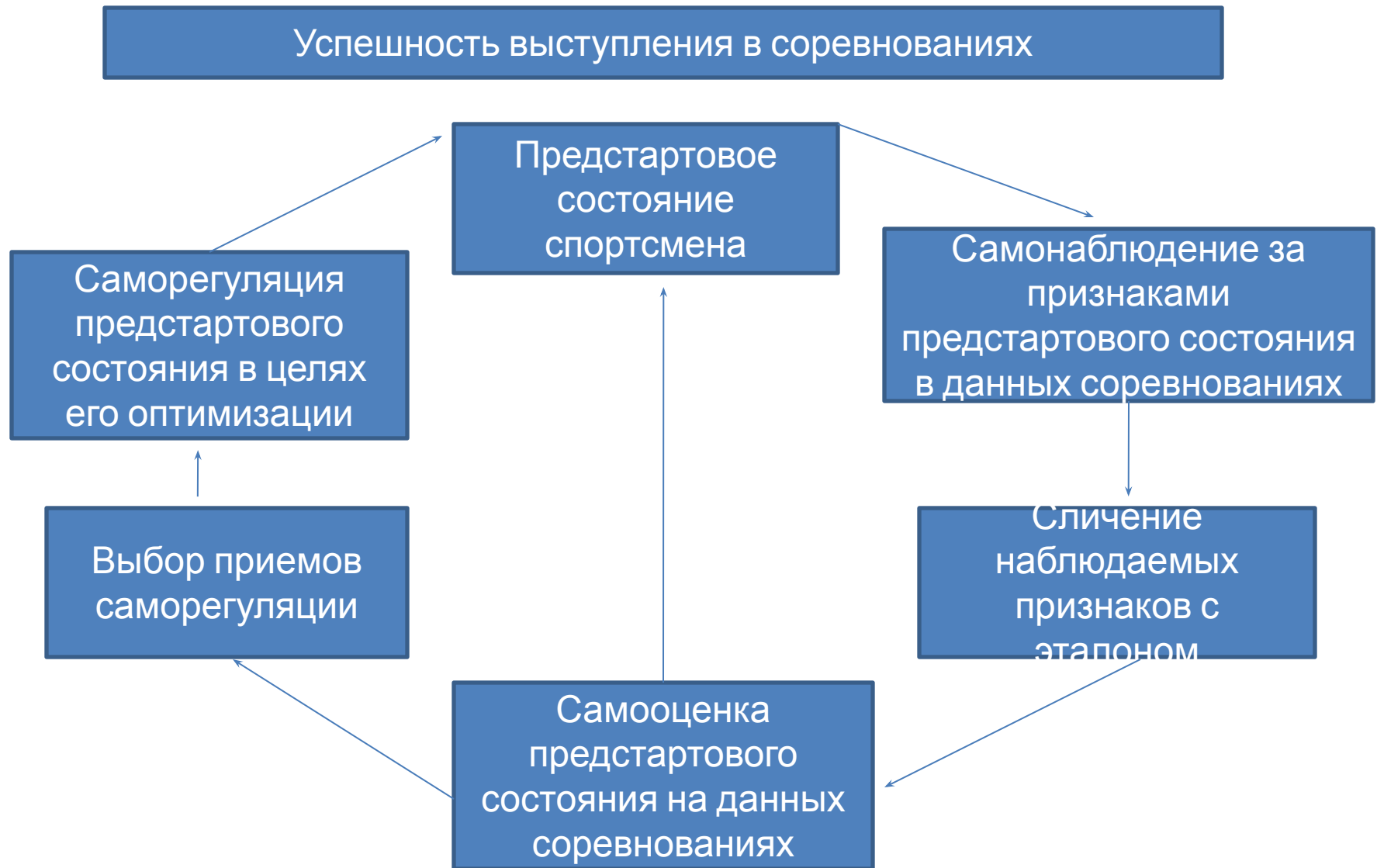


Схема саморегуляции спортсменом психического состояния перед стартом



Ключ к победе:

Комбинации приемов

Предстартовая лихорадка

- А) изменение направлений мыслей;
- Б) использование успокаивающего варианта разминки;
- В) применение аутогенной тренировки (успокоение);
- Г) воздействие на поведение.

Стартовая апатия

- А) произвольное переключение внимания на раздражители, повышающие возбуждение;
- Б) использование возбуждающего варианта разминки;
- В) аутогенная тренировка (мобилизация);
- Г) активные приемы самомассажа



3. Индивидуальные особенности спортсмена как фактор ГОТОВНОСТИ

СУБЪЕКТ
(интеллектуальный
возраст)

ЛИЧНОСТЬ
(социальный
возраст)

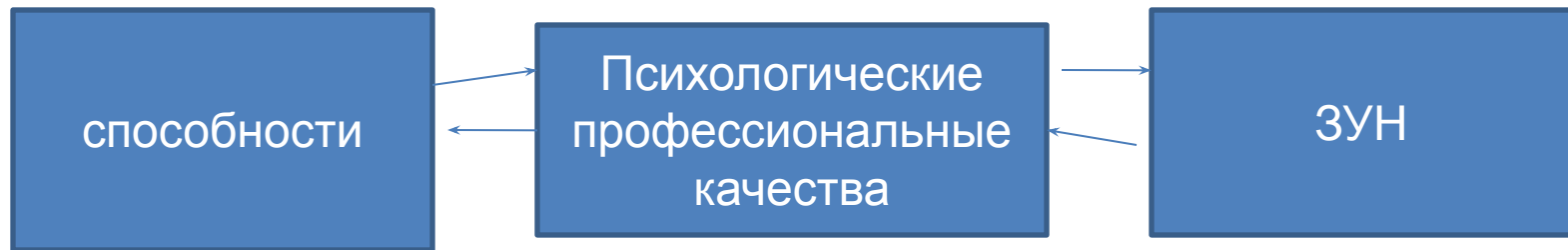
ЧЕЛОВЕК
(паспортный
возраст)

ИНДИВИД
(биологический возраст)

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
(психологический возраст)

Макрохарактеристики
человека

Взаимосвязи психологических профессиональных качеств



Психологические профессиональные качества – индивидуально – психологические свойства личности актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных ЗУН

Личность

Модельные
компоненты

**Поведенчески
й**

- Тип НС
- Темперамент
- Характер

Мотивационный

- Интерес к виду спорта
- Уровень притязаний
- ЦО

**Интеллектуальн
ый**

- Психомоторика
- Спец.восприятие
- Оперативные (память, внимание, мышление)

**Эмоционально-
волевой**

- Эмоц. устойчивость
- Саморегуляция
- Волевые качества

Коммуникативный

- отношения с тренером
- отношение с партнерами
- отношение с соперниками

Гендерный

- маскулинность
- феминность
- андрогения

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

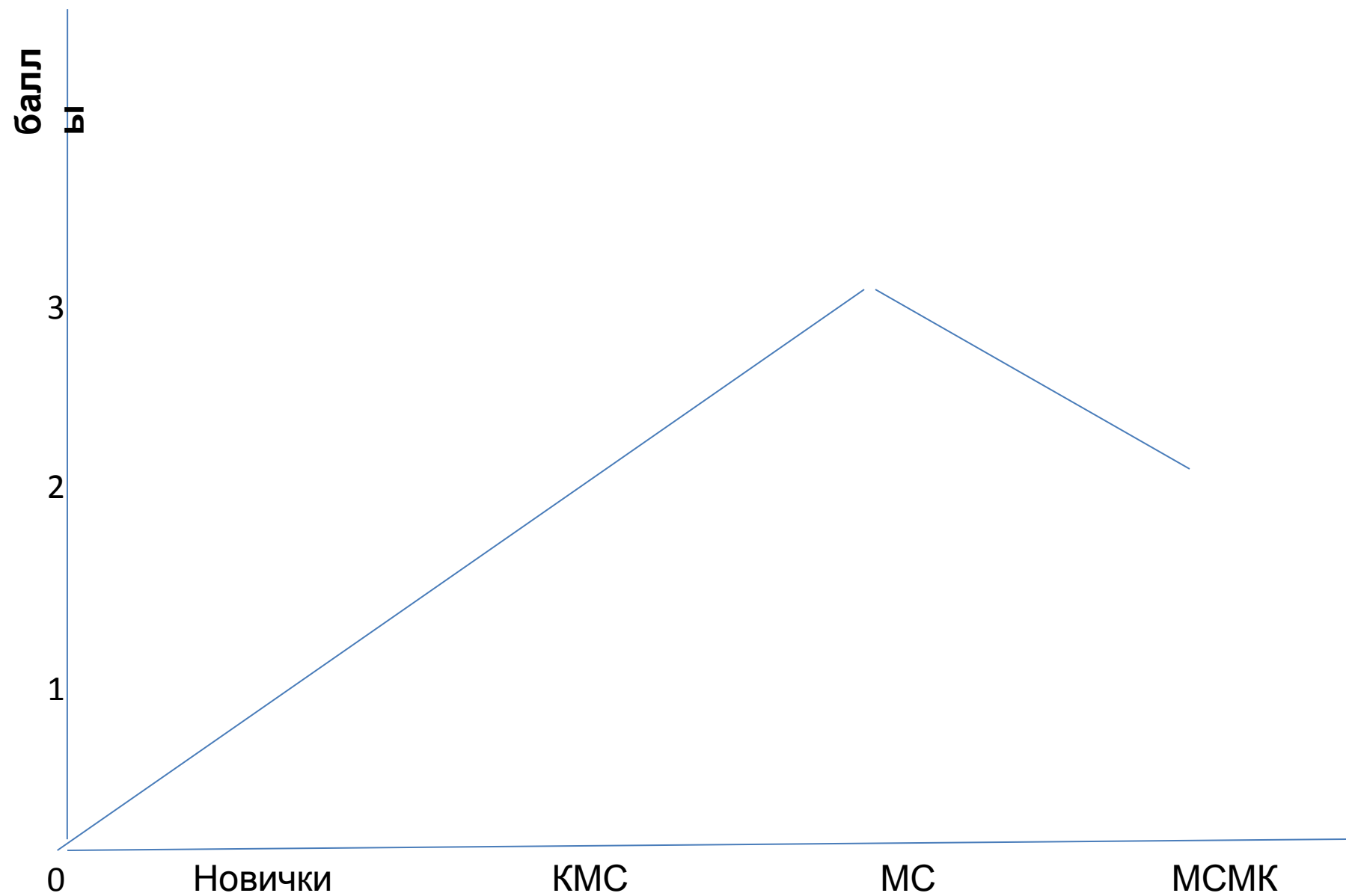
ОБОБЩЕННАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Проявление свойств НС у представителей некоторых видов спорта

ВИДЫ СПОРТА	Преобладающая тенденция в типологии НС				
	подвижность			уравновешенность	
	Сила НС	Возб.	Торм.	внешние	внутр
Л/А (бегуны 100,200 м)	Слабая	Подвижная	подвижная	Преобл. В	Уравновеш.
Прыгуны в воду	слабая	подвижная	подвижная	Уравнов.	Уравновеш.
Л/Г	средняя	Инерт.	Инерт.	Уравн.	Уравн.
Акробаты	слабая	Подв.	Подв.	Уравн.	Уравн.
Велосипедисты (трек)	Слаб.	Подв.	Подв.	Уравн.	Уравн.



Типы внимания (Р.М.)



Характеристика уровня мотивации достижения теннисистов разной квалификации

Виды спорта	Виды психической деятельности	Необходимые индивидуальные особенности
Гольф, городки, кегли, стрельба (стендовая, пулевая, из лука)	Сенсорно-моторный	Развитие органов чувств, сенсомоторные качества.
Л/А, плавание, тяжелая атлетика, лыжный спорт, гребля академическая на байдарках и каноэ.	Мобилизирующе-функциональный	Сенсомоторные качества, волевые (мобилизация воли, упорство, стойкость, способность к овладению средствами передвижения).
Фигурное катание на коньках, велосипедах, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду	Координационно - эстетический	Артистичность, эстетичность, творческие, сенсомоторные качества.
Автомобильный, мотоспорт, авиационный, планеризм, парашютный, ныряние, бобслей, горнолыжный	Связанный с риском	Чувство риска, смелость, самообладание, решительность, восприимчивость, эмоциональная устойчивость, технические навыки и способности.

Продолжение таблицы

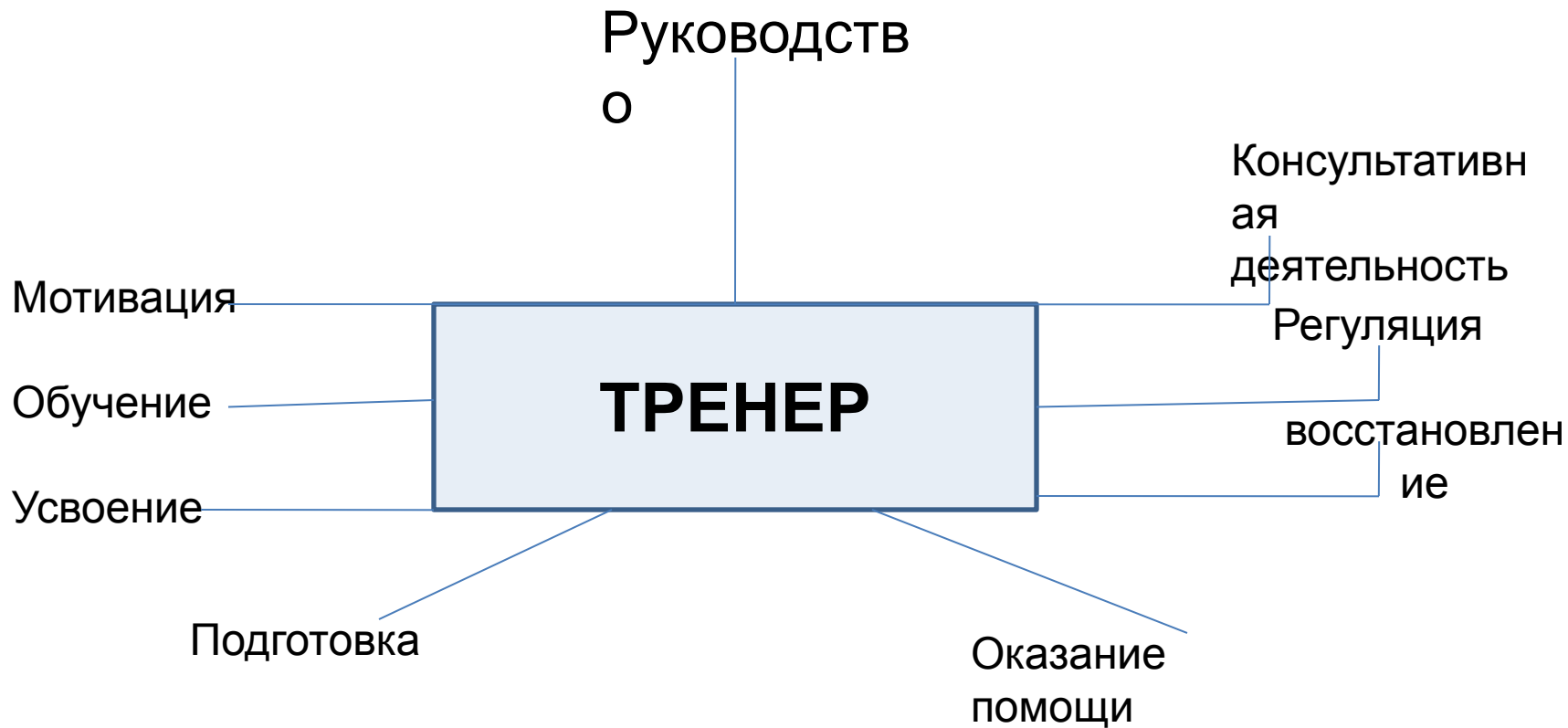
Виды спорта	Виды психической деятельности	Необходимые индивидуальные особенности
Бокс, дзюдо, борьба	-	Эвристические способности (предвосхищение, тактическое чутье, способность к принятию решений, выносливость, сенсомоторные качества)
Бадминтон, теннис, настольный теннис, фехтование	Индивидуально - эвристический	Эвристические способности, сенсомоторные качества. Способность к владению спортивными снарядами.
Шахматы	-	Эвристические способности (предвосхищение, стратегия, способность к комбинации)
Спортивные игры	Командно - эвристический	Эвристические способности (предвосхищение, стратегия, способность к комбинации в условиях командной деятельности)



4. Психологическая подготовка тренера

Специфика деятельности

1. Постоянное общение со своими учениками (ответственность за физическое здоровье и личностное развитие)
2. Наличие профессионального риска (ожидание высоких результатов учеников)
3. Стрессогенность (высокое нервное эмоциональное напряжение).
4. Оторванность от дома от семьи.
5. Широкий круг «контактирования» (родители, администрация, судьи, журналисты и т.д.).
6. Неизбежные падения после взлетов (нестабильность социального статуса тренера).
7. Публичность (обсуждение деятельности тренера в СМИ).



Функции тренера

Знания и умения тренера

- Гностические
- Конструктивные
- Организаторские
- Коммуникативные
- Творчески – исследовательские

Психологическая характеристика успешных тренеров

Открытость, общительность, эмоциональная устойчивость, способность управлять спортсменами, высокий интеллект, уверенность в себе, практичность, новаторство, предприимчивость, решительность, самостоятельность

(исследования Хендри).

Факторы эффективного общения

Внешние

Обстановка общения

- Официальная
- Интимная

Психологические характеристики учащихся

- Социальный статус
- Возрастные и половые особенности
- Свойства темперамента и характера
- Психологические установки
- Мотивы

Внутренние

Психологические характеристики учителя

- Педагогический такт
- Способности к эмпатии
- Наблюдательность
- Правдивость
- авторитет

Психологический такт

Отличительные характеристики тактичности

- Естественность и простота обращения (без фамильярности);
- Доверие (без попустительств);
- Серьезность тона (без натянутости);
- Ирония и юмор (без насмешливости);
- Требовательность (без мелочности и грубости);
- Доброжелательность (без заласкивания);
- Деловой тон (без раздражительности);
- Своевременность воспитательного воздействия (без поспешности);
- Принципиальность (без упрямства);
- Внимательность и чуткость (без акцента);
- Обучение (без подчеркивания своего превосходства);
- Выслушивание (без выражения безразличия).

Культура речи

- **Компоненты культуры речи:**

- Грамотность построения фраз,
- Простота и ясность изложения,
- Выразительность,
- Интонация и тональность,
- Темп речи, паузы,
- Динамика звучания голоса,
- Дикция,
- Образность речи

- **Грамотное произношение слов из быденной речи**

- Правильное ударение в словах,
- Исключение диалектных слов.

- **Правильное использование специальной терминологии**

- Исключение режущих слух устойчивых выражений,
- Исключение лишних слов в командах,
- Исключение жаргонных и модных словечек.

- **Немногословие**

- **Речедвигательная координация**



5. Психологическое обеспечение и сопровождение в спорте

Психологическое обеспечение – комплекс мероприятий направленный на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнований.

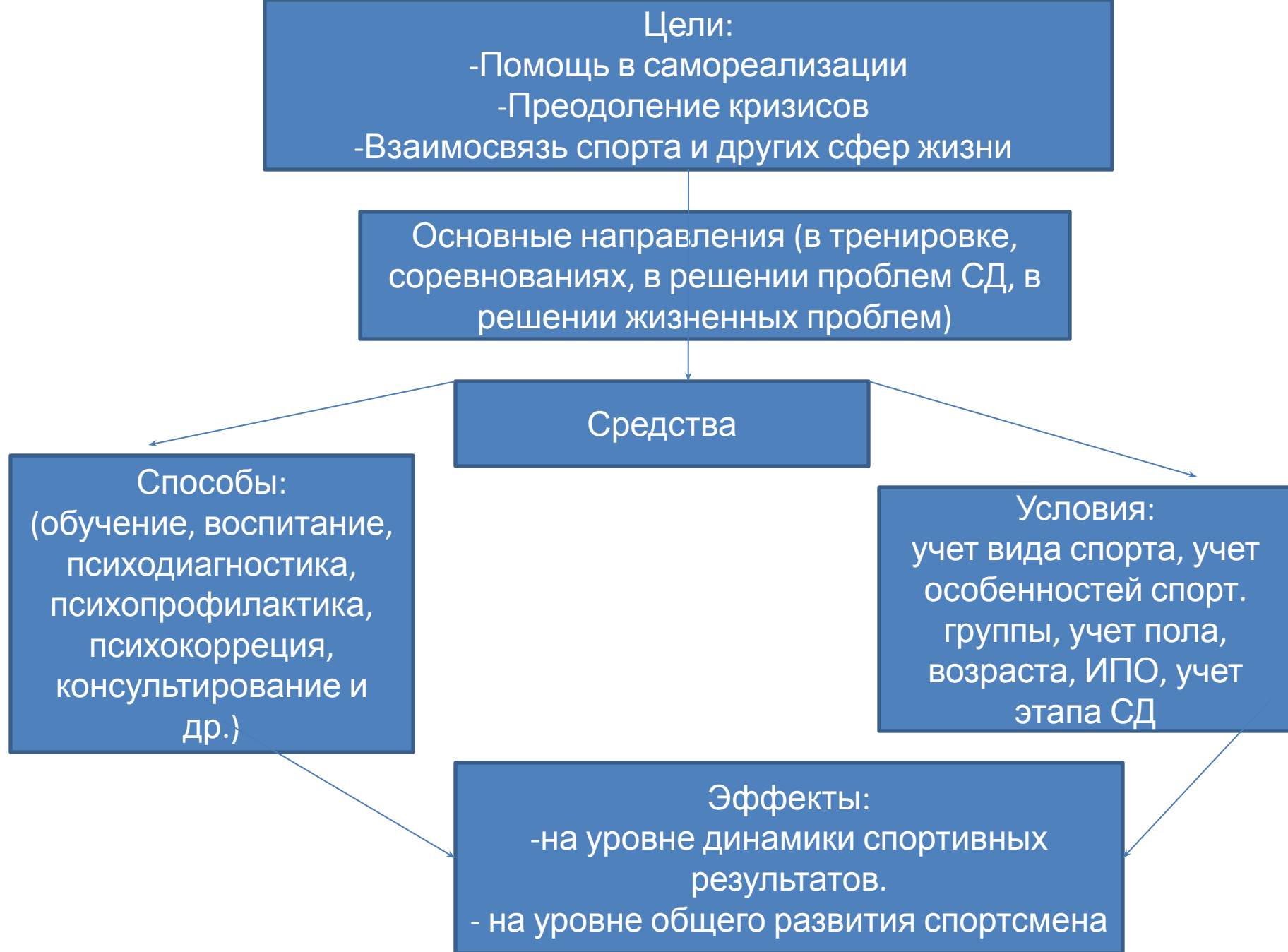
Психологическое сопровождение – это система общих и частных технологий психологической помощи спортсмену, а также особенности их применения на каждом этапе спортивной деятельности.

Блок-схема системы комплексного психологического контроля в спорте (Ю.Я. Киселев)

№	Формы психологического контроля	Психологические особенности	Область применения
1	Углубленный специализированный	- социально-психологический статус в команде; - направленность личности, мотивация; - свойства н.с., темперамент	- спортивная ориентация, отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годичного планирования; - формирование ИССД; - выбор индивидуально-оптимальной стратегии подготовки
2	Этапный	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуальной, оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выявление лиц нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
3	Текущий	- активность; - актуальные эмоциональные состояния	- выявление индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
4	Оперативный	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

Схема психологического обеспечения спортивной диагностики (по Г.Д. Горбунову)

	<i>Основные разделы</i>	<i>Направление раздела</i>	<i>Объекты исследования, воздействия</i>
1	Психодиагностика	- в процессе отбора -в тренировочном процессе -в соревнованиях	• Спортсмены • Спортивные команды
2	Психолого-педагогические и психо-гигиенические рекомендации	-к занятиям определенным видам спорта - к тренировочному процессу -к соревнованиям вообще или к конкретному соревнованию -к спортивному режиму, к спортивной жизни	• Спортсмены • Тренеры • Руководители • Массажист • Врач • Родители • Партнеры
3	Психологическая подготовка	- к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу, -общая к соревнованиям, -специальная к конкретному соревнованию - коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям	• Спортсмены • Тренеры
4	Ситуативное управление состоянием и поведением	- перед или между тренировочными занятиями -при выполнении отдельных упр.в тренировке -в определенном тренировочном периоде -перед соревнованиями -непосредственно перед стартом -во время и после соревнований	• Спортсмены



Модель системы психологического сопровождения

Психодиагностика в спорте

Спортивная психодиагностика - это прикладной раздел психологии спорта, предметом которой являются измерение и контроль психических особенностей спортивной деятельности и ее исполнителей - спортсменов.

Практическое использование психодиагностики в спорте позволяет решать следующие задачи:

- обеспечить отбор спортсменов и снизить субъективный отсев из команд;
- определять степень и уровень готовности спортсмена и команды к предстоящим соревнованиям;
- разработать адекватные методы индивидуальной подготовки спортсменов, а соответственно сократить время и затраты на спортивную подготовку;
- разработать и предложить тренеру индивидуальные рекомендации по работе со спортсменом или командой.

Классификации методов психодиагностики (Й.Шванцаре)

- 1) по используемому материалу (вербальные, невербальные, манипуляционные, тесты «бумаги и карандаша» и т.д.);
- 2) по количеству получаемых показателей (простые и комплексные);
- 3) тесты с «правильным» решением и тесты с возможностью различных ответов;
- 4) по психической активности испытуемых:
 - интроспективные (сообщение испытуемого о личном опыте, отношениях), анкеты, беседа;
 - экстраспективные (наблюдение и оценка разнообразных проявлений);
 - проективные. Испытуемый проецирует неосознаваемые свойства личности (внутренние конфликты, скрытые влечения и др.) на малоструктурированные, многозначные стимулы;
 - исполнительные. Испытуемый осуществляет какое-либо действие (перцепционное, мыслительное, моторное), количественный уровень и качественные особенности которого являются показателем интеллектуальных и личностных черт.

Классификации психодиагностических методов по В.К. Гайде, В.П.Захарову представлена по следующим основаниям:

- 1) по качеству: стандартизованные, не стандартизованные;
- 2) по назначению:
 - общедиагностические (тесты личности по типу опросников Р.Кеттелла или Г.Айзенка, тесты общего интеллекта);
 - тесты профессиональной пригодности;
 - тесты специальных способностей (технических, музыкальных, тесты для пилотов);
 - тесты достижений;
- 3) по материалу, которым оперирует испытуемый:
 - бланковые;
 - предметные (кубики Кооса, «сложение фигур» из набора Векслера);
 - аппаратные (устройства для изучения особенностей внимания и т.д.);
- 4) по количеству обследуемых: индивидуальные и групповые;
- 5) по форме ответа: устные и письменные;
- 6) по ведущей ориентации: тесты на скорость, тесты мощности, смешанные тесты. В тестах мощности задачи трудны и время решения не ограничено; исследователя интересует как успешность, так и способ решения задачи;
- 7) по степени однородности задач: гомогенные и гетерогенные, которые отличаются тем, что:
 - в гомогенных тестах задачи схожи друг с другом и применяются для измерения вполне определенных личностных и интеллектуальных свойств;
 - в гетерогенных тестах задачи разнообразны и применяются для оценки разнообразных характеристик интеллекта;
- 8) по комплексности: изолированные тесты и тестовые наборы (батареи);
- 9) по характеру ответов на задачи: тесты с предписанными ответами, тесты со свободными ответами;
- 10) по области охвата психического: тесты личности и интеллектуальные тесты;
- 11) по характеру умственных действий: вербальные и невербальные.

В психодиагностике нет ни одного универсального приема диагностирования, что требует от диагноста специальных знаний, профессионального опыта, интуиции и культуры диагностирования.

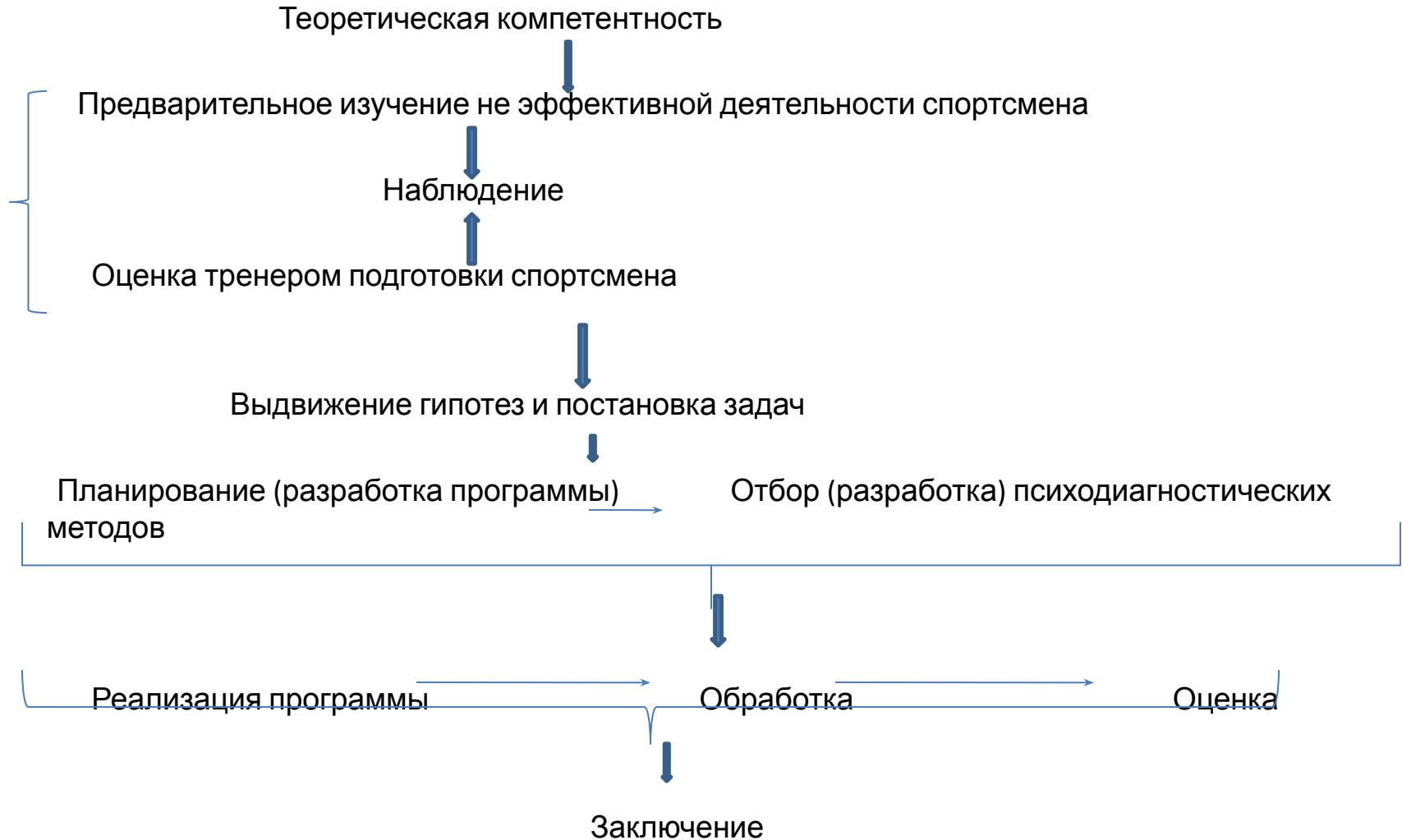


схема диагностического процесса

процедура диагностики

включает четыре этапа:

- Планирование,
- Проведение,
- Обработка,
- Оценка (которая может быть отражена в письменном заключении).

1 этап Планирование обследования или разработка программы обусловлено рядом факторов:

- практической задачей (профотбор, консультирование, экспертиза и т. д.),
- определением предмета психодиагностики (черт личности, эмоциональных и функциональных состояний, мотивационно-смысловой сферы и т.д.),
- количеством обследуемых (индивидуальная или групповая диагностика),
- подбором соответствующих методик, их комплексностью, достоверностью, подготовкой стимульного материала,
- ответственностью за последствия выводов.

На этапе планирования составляют схему обследования, определяют состав и количество испытуемых, необходимое число измерений, выбирают математико-статистический способ обработки

2 этап Обеспечение условий проведения обследования.

1. Лучшим помещением является специально оборудованная комната.

- устранение помех и постороннего вмешательства.

- расположить в нужном порядке весь тестовой материал, в случае использования аппаратуры продумать соответствие условий тестирования стандартизации обстановки.

- установления контакта с испытуемым. (Доброжелательные доверительные отношения с испытуемым спортсменом - залог качественного обследования).

2. Спортсмен должен быть проинформирован о целях обследования, о возможностях использования результатов. Ничто не может быть применено во вред личности. Диагност обязан тщательно проинструктировать испытуемого по каждому тесту)

3. Личность диагноста. (Внешность, характер, манера поведения и речи, настроение, так же как и уровень профессиональных знаний, владение диагностом методикой, безусловно, влияют на успешность обследования)

4. Психодиагносту полезно перед непосредственным проведением обследования (даже, если оно проводится в учебных целях) самому поработать в качестве испытуемого. От психодиагноста требуется соблюдать спокойствие, нейтральность, постоянную внимательность, четкость в работе.

5. Инструкция испытуемому должна быть ясной, четкой, краткой и однозначной. Процедура диагностирования накладывает на создателей и интерпретаторов методик высокую моральную ответственность за судьбу людей, подвергающихся тестированию.

6. Все полученные результаты, заносятся в протокол обследования. Форма протокола продумывается заранее. В необходимом случае разрабатывают знаковую систему, необходимую для регистрации речевых или поведенческих реакций испытуемого, заготавливают опросные листы, ключи или трафареты с прорезями.

3 этап Обработка полученных данных представляет собой очень ответственный и трудоемкий процесс. Он включает в себя анализ данных, сопоставление с другими результатами, обобщение и интерпретацию. Это возможно только при достаточном профессиональном опыте и умении пользоваться методами статистической обработки данных.

4 этап Оценка - не менее важный и морально ответственный момент - это написание *заключения* о проведенном обследовании. Одно дело дать оценку (диагноз) - годен или не годен, болен или не болен и т.д., и совсем другое дать развернутую оценку с рекомендациями или заключение. Отметим также, что написание заключения порой занимает гораздо больше времени, чем проведение всей диагностики.

Литература

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: - 2000 г.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – Спб.: - 2008.
3. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. - Academia. - 2010.
4. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебн. пособие. – СПб.: издательство «Центр карьеры», - 1999.
6. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.
7. Кузьменко Г.А. Психолого – педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – М.: Советский спорт, 2008.
8. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе занчемых качеств личности: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2010.
9. Психология спорта: Хрестоматия / А.Е. Тарас; Харвест, 2007.
10. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
11. Алексеев А.В. Психагогика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
12. Педагогическая библиотека URL: <http://www.pedlib.ru/Books/4/0324/>