Вариант 5

План

Введение

1. Роль особенности нервной системы и темперамента в формировании психологического состава личности спортсмена

1. Особенности психологической напряженности во время соревнований и методы регуляции уровня возбуждения у спортсменов
2. Методы исследования в психологии спорта

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Основные цели психологии спорта – изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям (Мельников), 1987). Достижение этих целей предполагает решение следующих конкретных задач:

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:
   * а) психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);
   * б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
   * в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
   * г) определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;
   * д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.
2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок. Психология спорта призвана раскрыть механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов.

Все это требует от психологов:

* а) психологического обоснования существующих методов и средств спортивной тренировки и поиска новых;
* б) определения путей для максимального использования возможностей организма спортсмена, как за счет развития психических функций, так и за счет создания аппаратурных методов тренировки (например, использования систем с «биологической обратной связью»);
* в) разработки методов психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), методов психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;
* г) разработки научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок.

1. Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов. В настоящее время коренным образом меняются содержание и характер предсоревновательной подготовки спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях уже недостаточно высокого уровня только физической и тактической подготовленности. Наряду с двигательными сенсомоторными навыками и умениями приобретают значимость интеллектуальные навыки, а также навыки коллективных действий. Поэтому в предсоревновательной подготовке все большую роль начинают играть различные психические процессы и состояния. Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки – одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:
   * а) изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
   * б) исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
   * в) развитие психопрофилактики, формирование приемов, способов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психо-травмирующим воздействиям.
2. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе. Психология спорта изучает особенности функционирования спортивных коллективов и дает характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью. Решение этой задачи предполагает:
   * а) изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т.п.), а также разработку методов управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;
   * б) изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;
   * в) выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;
   * г) изучение влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды.

1. Роль особенности нервной системы и темперамента в формировании психологического состава личности спортсмена

Личность – понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. В понятие «личность» обычно включают свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки.

Итак, личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

Способности – индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

Темперамент – качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

Характер – качества, определяющие поступки человека в отношении других людей.

Волевые качества – специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

Эмоции и мотивация – переживания и побуждения к деятельности.

Социальные установки – убеждения и отношения людей.

Психология личности, как известно, соотносится с учением о способностях, типах темперамента и их свойствах, типологии характеров и их формировании, теории воли и волевой регуляции поведения и развития воли у человека, психологической теории эмоций и роли эмоций в жизни человека, психологической теории мотивации и мотивах деятельности.

Что же такое личность в спорте?

Как любая частная ветвь науки опирается в своих изысканиях и решениях на фундаментальные положения общих основ научной мысли, теории и практики, так и в решении психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических основ личности человека в целом.

Личность – продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определенные функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности.

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К.К. Платонов (СНОСКА: См.: Платонов К.К. Личностный подход как принцип психологии // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М, 1969.), анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на четыре группы, образующие основные стороны личности:

1. социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);
2. биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности);
3. опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);
4. индивидуальные особенности различных психических процессов.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, – все это качества личности, характеризующие ее мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности (отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует характер.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обусловливают поведение, отношения с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить:

* направленность;
* особенности взаимодействия с окружающим миром;
* уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности;
* эмоционально-волевую динамику;
* уровень интеграции различных свойств личности.

Характер человека приобретает свою социальную направленность в соответствии с разноуровневыми целями его основных видов деятельности.

Социальная направленность личности находит свое выражение в отношении:

1. к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, симпатия и др.);
2. к своим видам деятельности (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность);
3. к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам);
4. к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самолюбие);
5. к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность).

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

2. Особенности психологической напряженности во время соревнований и методы регуляции уровня возбуждения у спортсменов

Психическая напряженность — это психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий. Оно сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха, однако, в отличие от тревоги, включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом.

Спортсмены очень часто испытывают состояние психической напряженности. От того, какого качества или степени будет эта напряженность, а также какими мотивами она сопровождается, во многом зависит успех или поражение спортсмена на соревнованиях. Успехи и неудачи спортсмена перекладываются на повседневную жизнь и влекут за собой социальную адаптацию или дезадаптацию. Именно поэтому состояние психической напряженности у спортсменов необходимо рассматривать в контексте профилактики .

Психическая напряженность и ситуативная тревога подвергаются общепсихологическому и методологическому анализу, имеются различные точки зрения и принципиальные подходы в понимании психических состояний и свойств личности в спорте. В последнее время положение c этой проблемой несколько изменилось. Решением вопроса психического напряжения в спорте занимаются многие ученые. В экспериментальных исследованиях по теории методике лыжного спорта проблеме оценки психической напряженности и управления психическим состоянием спортсменов высокой квалификации уделяется недостаточно внимания. По всей видимости, проблема психической напряженности будет актуальна и в ХХI веке.

Актуальность рассматриваемой темы исследования определяется совокупностью следующих противоречий, имеющих место в подготовке спортсменов к соревнованиям. Из предложенных противоречий рассмотрим следующие: во-первых, в современном спорте высших достижений большое значение имеет оптимальное психическое напряжение (до и после соревнований); во-вторых, выявлены трудности в оценке психической напряженности у лыжников в соревновательном периоде подготовки; в-третьих, недостаточно изучена динамика психической напряженности, в этом случае в психологической подготовке больше сформулировано вопросов, чем решено педагогических задач. И наконец, многие вопросы психического напряжения в лыжном спорте остаются неисследованными, это и явилось основанием для их изучения.

В проблеме исследования и обоснования темы представляется целесообразным кратко рассмотреть определения тревоги, тревожности, которые непосредственно участвуют в проявлении психической напряженности (стресса). В психологическом энциклопедическом словаре (1990, 2000) тревога определяется как "эмоциональное состояние, возникающее в ожидании неблагополучного развития событий". Тревожности дается следующее определение: "Склонность индивида к переживанию тревоги, характеризирующаяся низким порогом возникновения реакций тревоги". Из анализа понятий отмечаем, что тревога и тревожность сопровождают проявления в развитии психической напряженности, возникающие в ответ на результат эмоционального неблагополучия в соревнованиях, и могут порождать устойчивую тревожность, распространяющуюся на другие виды подготовленности лыжников. Вышеизложенное позволяет заключить, что психическое напряжение в определенных ситуациях затрудняет деятельность спортсменов. Тем не менее необходимо отметить, что на ее оптимальном уровне можно успешно решать любые задачи, поставленные в соревнованиях.

Методы регуляции возбуждения у спортсменов

При современном уровне результатов и всевозрастающей конкуренции, когда техническая и физическая подготовленность ведущих спортсменов достаточно высока и примерно одинакова, победу одерживает тот спортсмен, который может четко и осмысленно управлять своим состоянием на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и во время выступления на них. Класс спортсмена во многом определяется тем, как он умеет провести последние дни и часы перед ответственными соревнованиями. Этот этап подготовки во многом определяет успех или поражение в предстоящих соревнованиях. Задачей этапа является сохранение положительных факторов, приобретенных за многолетнюю тренировочную и соревновательную деятельность, и создание оптимального эмоционального тонуса на время соревнований. Для одних спортсменов соревнование - стимул для повышения активности ряда функций организма.

Другие, несмотря на регулярное участие в соревнованиях самого различного ранга, подвержены сильнейшему стрессу, способному вызвать дезорганизацию различных систем организма.

Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от оптимального функционирования организма непосредственно перед участием в соревнованиях.

Существующая методика подготовки к выступлению в ответственных соревнованиях по пулевой стрельбе строится на основе управления деятельностью спортсмена. Однако тренер, рекомендуя спортсмену те или иные методы, не всегда знает, вызывают ли они желаемые сдвиги в организме спортсмена. По мнению Н. А. Худадова, в зависимости от того, как происходит управление н самоуправление психическим состоянием, во многом зависит спортивное совершенствование и успех выступлений в соревнованиях, а умело организованное воздействие на психическое состояние спортсмена является одним из путей формирования его личности. Проблема изучения предстартового состояния на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и методика его регуляции в экстремальных условиях на сегодняшний день одна из актуальных.

Влияние обстановки соревнования сказывается обычно на состоянии спортсмена еще до старта. Предстартовое состояние сопровождается учащением и углублением дыхания, повышением газообмена, учащением сокращений сердца, повышением артериального давления и т. д. Эти и многие другие изменения давно известны и описаны во многих литературных источниках.

Физиологи в развитии предстартового состояния выделяют три стадии:

1. Раннее предстартовое, возникающее за несколько дней и даже недель до соревнований.
2. Собственно предстартовое, проявляющееся в последние часы перед выступлением.
3. Стартовое состояние, наступающее за несколько минут до начала выступления.

Исходя из этого, целесообразно и средства регуляции разделить на три раздела: средства регуляции раннего предстартового состояния; средства регуляции собственно предстартового состояния; средства регуляции стартового состояния.

Для оптимизации предстартового состояния мы предлагаем средства и методы, описанные в литературе и имеющие широкое применение в других видах спорта, а также специфические, присущие только пулевой стрельбе. Средства регуляции раннего предстартового состояния. В последние недели и дни перед соревнованиями режим дня необходимо построить в соответствии со спецификой выступления в предстоящих соревнованиях.

Немаловажное значение имеет местоположение спортивной базы, где осуществляется подготовка к соревнованиям.

Хорошо, если она находится в парке, в лесу. Прогулки на местности необходимы каждому спортсмену, общение с природой оказывает благоприятное воздействие на нервную систему. Для удачного выступления необходимо заранее знать календарь соревнований, спланировать время приема пищи, вид отдыха между сериями и положениями.

Смена режима в дни, предшествующие соревнованию, может явиться дополнительным раздражителем. Уровень возбуждения не должен резко подниматься в день соревнований. Необходим его постепенный подъем при индивидуальной дозировке тренировочной нагрузки в предсоревновательные дни. Большую помощь в оптимизации предстартового состояния могут оказать отвлекающие факторы — чтение книг, игра в шахматы, беседы на отвлеченные темы и т. д., что помогает снизить возбудимость в дни, предшествующие соревнованию.

Как средство оптимизации предстартового состояния применяют массаж. Его роль двояка: во-первых, он способствует скорейшему отдыху мышц после нагрузки, и во-вторых, оказывает благоприятное влияние на нервную систему.

С каждым годом все большую популярность завоевывает психорегулирующая тренировка (ПРТ). В основе метода лежит принцип тренировки нервных процессов. Овладев методикой ПРТ, спортсмен сможет достаточно эффективно управлять своим психическим состоянием. В предстартовом периоде определенный эффект могут дать фармакологические средства. Но чтобы применять их, необходима консультация с врачом.

Средства регуляции собственно предстартового состояния. Регуляция состояния с помощью физических упражнений и специальной разминки с оружием эффективна при использовании специальных комплексов, цель которых либо повысить эмоциональное возбуждение (А), либо снизить его (Б).

**Комплекс А:**

1. Легкий бег.
2. Гимнастические упражнения.
3. Легкие прыжки вверх на месте.
4. Резкие движения руками и туловищем.

Комплекс можно выполнять под ритмичную музыку.

**Комплекс Б:**

1. Медленная ходьба с плавными движениями руками.
2. Плавные наклоны вперед и в стороны.
3. Очень плавные вращения туловищем и головой.
4. Плавные движения руками.

Большую роль в регуляции собственно предстартового состояния могут сыграть наставления тренера, он помогает спортсмену «войти» в необходимое состояние. Как и при регуляции раннего предстартового состояния, можно использовать массаж. В связи с тем, что каждое стрельбище имеет только ему присущие особенности, необходимо провести хотя бы одну тренировку на месте будущих соревнований. Если такой возможности нет, то следует проанализировать направление и силу ветра, качество работы установок при скоростной стрельбе и т. д. Для выведения спортсмена из состояния «стартовой лихорадки» рекомендуется отвлечь его мысли от предстоящей соревновательной борьбы. В дни соревнований хороший эффект может дать применение укороченного варианта ПРТ, внушения, самовнушения, самоприказа.

Регуляция стартового состояния. После выхода стрелка на огневой рубеж его контакт с тренером нарушается, поэтому необходимо заранее смоделировать возможные варианты состояния спортсмена и научить его управлять ими. В основе регуляции стартового состояния спортсмена лежит анализ и коррекция его действий. Постоянный анализ - это уже регуляция.

**Методы исследования в психологии спорта**

**Многообразие методов научного психологического исследования можно разделить на четыре группы:**

* организационные
* эмпирические
* количественно – качественного анализа научных фактов
* интерпретационные.

**1. Организационные методы** –определяют стратегию исследования.

К этой категории методов относятся **сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы.**

**Сравнительный метод** используется для изучения психологических различий в психических процессах, состояниях, свойствах и личностных особенностях спортсменов в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации, квалификации, от особенностей методики физического воспитания, спортивной подготовки, условий тренировки и соревнований и др.

**Лонгитюдный метод** используется с целью многолетнего прослеживания хода психического и психомоторного развития. Например, влияние занятий физической культурой на развитие психических процессов и двигательных качеств младших школьников. Это имеет существенное значение для совершенствования методики физического воспитания в школе. С успехом применяется при изучении влияния многолетней спортивной тренировки на формирование личности спортсменов.

Комплексный метод заключается в многостороннем изучении одного итого же объекта, одного и того же явления с помощью некоего множества частных методик. Например, при определении уровня тренированности спортсмена может быть использован комплекс методик, направленных на изучение познавательных, эмоциональных, волевых процессов и личностных характеристик спортсмена.

**2. Эмпирические методы:** объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и методы психодиагностики.

**Объективное наблюдение** – используется для изучения психических, двигательных, поведенческих и других проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности (на тренировке, на соревнованиях и др.). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной, стенографической записи, технических средств (киноаппаратуры, магнитофона, видеомагнитофона и др.). Наблюдение всегда целенаправленно, проводится по заранее составленной схеме, с заранее предусмотренным планом обработки зарегистрированных фактов.

Самонаблюдение чаще всего сочетается с другими методами и выражается в форме словесного отчета, раскрывающего некоторые субъективные стороны изучаемого явления. Например, анализ спортсменом своих движений, действий, переживаний, состояний, мыслей и т.д. в процессе деятельности. Что чрезвычайно важно для познания спортсменами самих себя (самопознания) в целях самосовершенствования не только технико-тактическом отношении или в плане развития двигательных качеств, но и особенно в целях формирования себя как личности и рационального управления самим собой в многообразных, часто непредвиденных, ситуациях жизни и деятельности.

**3. Экспериментальный метод – лабораторный и естественный эксперимент.**

Лабораторный эксперимент проводится в специальных помещениях – лабораториях, камерах и пр., оборудованных приборами и аппаратурой различного типа (тахистоскопами, рефлексометрами, регистрационными приборами и вычислительными средствами).

Естественный эксперимент – констатирующий, формирующий или преобразующий – психолого-педагогический.

В лабораторном и естественном эксперименте иногда используются методы моделирования. Обычно моделируются соревновательные условия, в которых протекает деятельность спортсменов.

**4. Психодиагностические методы.**

Рассчитаны на изучение умственного и психомоторного развития, специальных способностей к конкретным видам спорта, психических, (предсоревновательных, соревновательных, послесоревновательных и др.) состояний спортсменов, в частности состояния психической готовности к соревнованию, состояние тренированности и пр. могут быть применены и для отбора кандидатов в сборные команды. Широко используются различные инструментальные и бланковые методики для исследования интеллекта, психомоторики, конкретных познавательных, эмоциональных и волевых процессов, а также свойств личности спортсмена.

**5. Методы количественно – качественного анализа**

Используются для обработки фактического материала исследований.

**Количественные** методы – математико-статистические методы (корреляционный, факторный, дисперсионный, дискриминантный и др. виды анализа).

**Количественные** методы заключаются в анализе материалов исследования по содержательной сущности изучаемых психических явлений, их дифференцировке и классификации по типам, группам, вариантам и т.п. Например, при изучении влияния учебной и соревновательной мотивации на овладение двигательными действиями спортсменов с сильной и слабой нервной системой фактический материал требует следующей дифференцировки:

* во-первых, разделения учащихся на группы по признаку силы – слабости нервной системы;
* во-вторых, выделения в каждой группе вариантов успешности овладения действиями в зависимости от указанной выше мотивации.

Интерпретационные методы. К этим методам относятся различные варианты теоретического анализа и обобщения материалов исследования с позиций системно-структурного, функционального, генетического, кибернетического, информационного и других концептуальных подходов к разрабатываемой проблеме.

Заключение

Психология спорта изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований.

Психология спорта принадлежит к числу очень молодых прикладных отраслей психологической науки. Понятие «психология спорта» впервые появилось в статьях Пьера де Кубертена – основателя Олимпийских игр современности. Они публиковались в самом начале XX столетия и имели описательный характер. В 1913 году на специальном конгрессе по психологии спорта, организованном по его инициативе Международным олимпийским комитетом в Лозанне, она получила свое «крещение».

Инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили стимулом к изучению проблем психологии спорта. В период с 1920 по 1940 год их изучение довольно активно велось в Германии, США и других странах. Однако глубокой научной разработки проблемы психологии спорта тогда не получили.

Психология спорта интенсивно развивалась уже после второй мировой войны. Причиной тому послужил бурный рост спортивных достижений во всем мире и повышение престижности спорта. Особенно ярко это проявлялось на олимпийских играх и мировых первенствах по видам спорта.

В настоящее время научная разработка психологии спорта ведется в большинстве стран мира.

В истории отечественной психологии временем рождения психологии физического воспитания и спорта можно считать даты выхода в свет первых научных работ. Первыми в 1925-1926 годах были исследования, выполненные проф. П.А. Рудиком на кафедре психологии ГЦОЛИФК («Влияние мускульной работы на процесс реакции», «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры») и Т.Р. Никитиным («Значение внушения и подражания в деле физического воспитания»).

Список использованной литературы

1. Байкова И.А., Головач А., Тарасевич Е.В., Порахонько С.А., Чистов А.В. [Психотерапия в спорте](http://forum.myword.ru/index.php?/files/file/3652-psihoterapija-v-sporte/?s=731ef21f5cde823aee7ba279df6cd743) 2006
2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Дубровский В.И. [Реабилитация в спорте](http://forum.myword.ru/index.php?/files/file/9497-reabilitacija-v-sporte/) 1991
4. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоров'я, 1985. - 128 с.
5. Рубштейн Н. [Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта](http://forum.myword.ru/index.php?/files/file/1968-chto-nuzhno-znat-chtobi-stat-pervim-psihologija-tancevalnogo-sporta/) 2002
6. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. - М.: Педагогика, 1984. 472 с.