

УДК 796.08.1

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ РАННЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А.Г. Алыпов (Красноярск, Россия)

А.Н. Савчук (Красноярск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. В статье анализируются и формулируются существенные противоречия между наличием значительных возрастно-половых и индивидуально-типологических различий среди юных спортсменов и недостаточной разработанностью теоретических и методических вопросов индивидуализации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации. Данное противоречие сдерживает целенаправленную научно обоснованную работу со спортивным резервом и препятствует раскрытию творческого потенциала юных спортсменов и развитию их личности. *Цель* статьи: изучить особенности личностного и физического развития юных спортсменов младшего подросткового возраста на этапе начальной спортивной специализации.

Методологию исследования составляют современные педагогические, физиологические и психологические концепции, раскрывающие ведущую роль деятельности в педагогическом процессе обучения и воспитания детей.

Результаты. Дано обоснование личностного и физического развития юных спортсменов младше-

го подросткового возраста на этапе начальной спортивной специализации. Проанализированы двигательные, анатомо-физиологические и психологические особенности младших подростков. Эти материалы имеют важное значение для развития теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, а также для теории и методики юношеского спорта.

Заключение. Совокупность положений и выводов, полученных в ходе написания статьи, может быть использована в работе, направленной на повышение эффективности профессиональной деятельности педагога спортивного профиля, работающего с детьми. Выводы и рекомендации, полученные в исследовании, могут включаться в содержание спецкурсов для студентов академий, институтов и техникумов физической культуры, тренерских факультетов педагогических институтов, а также слушателей факультетов повышения квалификации работников физической культуры.

Ключевые слова: *индивид, личность, физическое развитие, подросток, способность, спортивный отбор.*

Постановка проблемы. Для человеческой природы характерна тесная взаимосвязь биологического и социального начал. Человеческая индивидуальность с позиций системного подхода рассматривается как некое явление, целью которого является сохранение самодостаточности, целостности и тождественности собственной личности в условиях непрерывных внутренних и внешних изменений.

Российский психолог Э.А. Голубева, специализирующаяся на проблемах психофизиологических основ индивидуальных различий и способностей, опирается в методологических исследованиях на идеи неразрывной взаимосвязи

биологического и социального в развитии индивида. В одной из ее работ подчеркивается, что «...можно считать доказанной мысль о том, что проблемы индивидуальных различий в темпераменте, способностях и склонностях не могут быть решены без анализа природных предпосылок этих различий» [Способности..., 1989, с. 76]. Кроме того, при обсуждении проблемы структуры личности и индивидуальности Э.А. Голубева находит разобщение различного вида противопоставлений, в таких категориях, как: «личность», «индивидуальность», «организм» [Способности..., 1989, с. 64]. Однако во избежание трудностей во время экспериментального изу-

чения способностей и склонностей необходима определенная интеграция данных категорий с психологической точки зрения. В качестве теоретической модели индивидуальности нами ис-

пользована предложенная Э.А. Голубевой модель структуры личности и индивидуальности, в которой сделана попытка соединить природное и социальное.

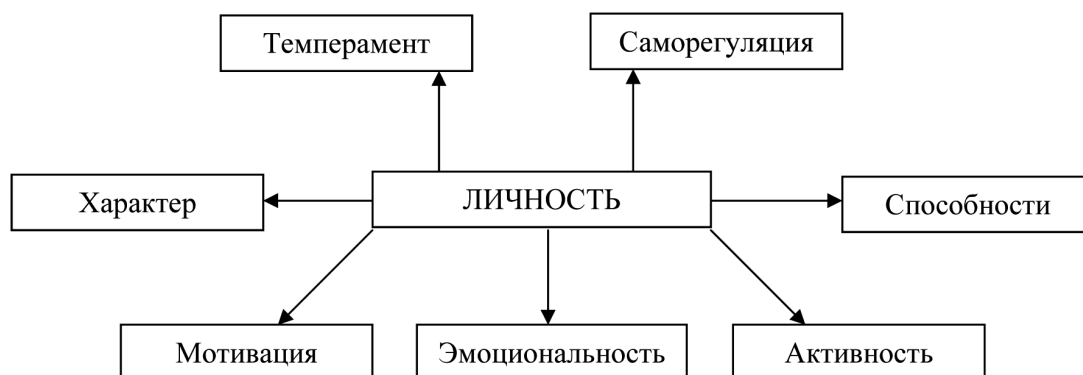


Рис. 1. Модель структуры личности по Э.А. Голубевой [Способности..., 1989, с. 87]

Fig. 1. Model of personality structure by E.A. Golubeva [Abilities..., 1989, p. 87]

Указанные составляющие, или подструктуры, личности, по мнению автора модели, связывают между собой биологические конституционные свойства и характеристики мировоззренческие, такие как интересы и склонности, интроверсия и целеустремленность.

К.К. Платонов выделял четыре основные подструктуры (уровни) личности. Тем самым использовал в своих работах во многом схожий подход к пониманию структуры личности, которая соотносится с социальной и биологической составляющей человеческой индивидуальности (табл. 1).

Таблица 1

Структура личности по К.К. Платонову

Table 1

Personality structure according to K. K. Platonov

| Подструктуры личности | | | |
|-----------------------|--------|---------------|---------------|
| Первая | Вторая | Третья | Четвертая |
| Элементы подструктур | | | |
| Направленность | Знания | Восприятие | Темперамент |
| Отношения | Умения | Память | Пол и возраст |
| Моральные черты | Навыки | Мировоззрение | Патологии |

Элементы личности, входящие в первую подструктуру, не имеют непосредственных природных (биологических) задатков, но отражают индивидуально преломленное классовое общественное сознание. Элементы второй подструктуры, по мнению К.К. Платонова, хотя сами и не обусловлены биологическими влияниями, находятся под заметным воздействием последних, нижележащих свойств личности (третьего и четвертого уровней). Индивидуальными особенностями элементов третьей подструктуры являются отдельные психические процессы или психиче-

ские функции (и т.д.) как формы отражения действительности. Особенности личности данной подструктуры зависят от влияния биологических факторов и проявляются уже более отчетливо. Согласно результатам многочисленных исследований, социальное влияние оказывает меньшее воздействие, нежели свойства четвертой подструктуры, обусловленной физиологическими и морфологическими особенностями мозга¹.

¹ Барникова И.Э. Подготовка спортивных резервов в педагогической деятельности В.И. Алексеева: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1992. 22 с.

Представителями научной школы В.С. Мерлина было экспериментально установлено, что связь между свойствами разных уровней может быть многозначна и опосредована, а свойства одного и того же иерархического уровня связаны более однозначно и непосредственно [Мерлин, 1986, с. 115].

Таким образом, В.С. Мерлин и К.К. Платонов сходятся во мнении, что свойства четвертой подструктуры личности, которые в значительно большей степени обусловлены физиологическими и морфологическими особенностями мозга, в структуре личности наиболее устойчивы и консервативны. Речь идет о свойствах темперамента, половых, возрастных и патологических особенностях индивида [Мерлин, 1986, с. 110].

При отборе новичков в секции единоборств на начальном уровне оценивается физическое развитие ребенка.

Известно, что система движений человека, зависит от его телосложения:

- от того, низкий он или высокий;
- сколько индивидуум весит;
- от пропорциональных особенностей (как построено туловище, руки и ноги);
- какова конституция человека в целом.

Понятно, что пропорциональные особенности у разных индивидуумов часто различны, хотя физическая подготовка может быть соответственной.

Анатомо-физиологические особенности обусловлены также и кинематикой движений, и уровнем двигательной активности. Значительное изменение пропорций и строения тела происходит в процессе возрастного развития. Главное условие рационального управления процессом физического воспитания школьников – знание о темпах развития их двигательных качеств.

Некоторые особенности физического развития девочек и мальчиков представлены в табл. 2.

До 11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков рост тела в длину происходит интенсивнее, чем прибавка массы тела, а затем начинает преобладать прибавка массы. Вес девочек увеличивается на 4–6 кг в год. Отношение веса мышц к весу тела в 12-летнем возрасте составляет 30 %.

В данном возрасте девочкам-подросткам и девушкам следует внимательно распределять нагрузки, ввиду значительного изменения в весе и недостаточной для этого силе мышц.

Таблица 2

Некоторые особенности физического развития девочек и мальчиков

Table 2

Some features of physical development in girls and boys

| Параметры развития | Характерные особенности | |
|--|-------------------------|------------------------------|
| | Девочки | Мальчики |
| Резкое увеличение длины тела | С 11 лет | С 12 лет |
| Резкое увеличение массы тела | С 12 лет | С 13 лет |
| Преимущественное развитие мышц | Туловища | Верхних и нижних конечностей |
| Изменение абсолютной и относительной силы мышц | Уменьшается | Увеличивается |

В 10–13 лет прирост силы мышц предплечья и кисти, разгибателей предплечья, икроножных мышц не столь значителен, как в предыдущие годы, поэтому для поддержания мышечной работоспособности необходимы постоянные физические упражнения.

Установлено, что при физических нагрузках сердце ребенка 9–12 лет расходует боль-

шее количество энергии, чем сердце взрослого. Это объясняется тем, что минутный объем крови увеличивается за счет учащающихся сердечных сокращений при незначительном увеличении ударного объема.

А.М. Шлемин установил, что двигательные навыки у детей 10–12 лет формируются значительно быстрее, дети этого возраста успеш-

но овладевают доступными гимнастическими упражнениями, тогда как подростки легче переносят нагрузки, но частая смена темпа и ритма плохо сказывается на деятельности их сердечно-сосудистой системы.

Г.П. Богдановым и соавторами было установлено, что у детей 11–14 лет развитие сердца и других внутренних органов, как морфологическое, так и функциональное, еще не завершено. По этой причине упражнения для развития выносливости следует применять с осторожностью [Богданов, 1972, с. 35].

В период от 8 до 12 лет начинается процесс совершенствования движений, в частности рабочих движений кисти и пальцев. В этом возрасте усиливается направленность на результат, процесс действий становится более четким и координированным. Регуляция физических нагрузок тренером и правильная их дозировка помогают соблюдать баланс и обеспечивать экономное расходование ресурсов по всем направлениям. Нагрузки, направленные на развитие координационных способностей, могут помочь обойти стороной однотипность и монотонность в тренировке, а также быстрое переутомление.

Отличия в поведении мальчиков и девочек данного возраста обусловлены не только особенностями физиологической перестройки организма. По мнению А.П. Краковского, формирование особенностей поведения непрерывно связано с превращением потребности в достойном положении в ведущий мотив поведения младших подростков. При этом им свойственно находить различные пути улучшения своего положения в коллективе.

Изменение эндокринной системы порождает высокий уровень эмоциональности младших подростков. В результатах наблюдений за школьниками А.П. Краковского отмечается, что повышение эмоциональности характерно у представителей всех темпераментов, хотя внутри возрастной группы различие в степени эмоциональности сохраняется [Краковский, 1970, с. 59].

Активность и усердие младшего подростка стимулируют ближайшие цели. Поскольку взрослое состояние представляется младшему под-

ростку чем-то чрезвычайно далеким, апелляция к неуспешности в будущем из-за отсутствия успехов в настоящем, как правило, не стимулирует активности младших подростков и успехов в работе с ними добивается лишь тот учитель, родитель и тренер, который ставит перед ним только ближайшие, конкретные задачи².

Младший подросток, который оценивает свои возможности в настоящем с позиций достижений в отдаленном будущем, трудиться во имя этого самого будущего не только не умеет, но и не считает нужным: успешное будущее не обладает еще в 11 лет качеством мотива поведения³.

К 11 годам у девочек наблюдается большое количество специфических «женских» черт. Отличия в поведении мальчиков и девочек не являются случайностью. Физиологическое изменение организма, которое начинается в данном возрасте, воспринимается и переживается мальчиками и девочками не идентично. Осознание последствий изменений в организме проходит по-разному. Закономерным является тот факт, что проблемы осознания и принятия младшими подростками перестройки организма по-разному сказываются на «картине их поведения».

Зарубежные авторы, проведя анализ двигательной деятельности человека, охарактеризовали координационные факторы, приняв во внимание психические и нейрофизиологические функции, которые лежат в основе координации движений; предложили в процессе физического воспитания школьников развивать и совершенствовать несколько основополагающих (фундаментальных) координационных способностей:

- дифференцирование;
- ритм;
- реакция;
- равновесие;
- ориентация в пространстве.

² Бойченко С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Минск, 1993. 45 с.

³ Смирнов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М.: МОГИФК, 1991. 37 с.

Вышеперечисленные способности, по мнению авторов, необходимо развивать и совершенствовать на протяжении всего времени обучения в школе, независимо от циклов и временных периодов развития. Считается, что легкость и быстрота достижения положительного эффекта в развитии координационных способностей будут выше, если учитывать особо благоприятные фазы их формирования.

Таким образом, анализируя результаты многочисленных исследований по возрастным особенностям школьников 9–13 лет, можно сделать заключение – эффективное развитие организма достигается только при гармоничном сочетании развитости тела и соответствующей возрасту молодого человека физической активности. Это в первую очередь развитость и натренированность конечностей, которая обычно проявляется при достижении молодым человеком определенного «телесного созревания». Понятно, что бывают дети физически «переразвитые» для своего возраста, но это уже зависит от влияния на ребенка его родителей.

Акцентированное развитие физических способностей с учетом особенностей благоприятных периодов их развития будет способствовать повышению эффективности процесса физической подготовки.

В спортивной подготовке школьников-подростков большая роль отводится процессу отбора.

Для спортивного отбора, как для любого процесса, характерно наличие этапов. Выявляя данные этапы необходимо обратить внимание на утверждения К.Н. Степина, который считает, что в настоящее время отбор необходимо подразделять на три части.

Прежде всего, это возрастной период начала отбора детей для занятий тем или иным видом спорта. Его вектором является выявление понимания: на каком уровне физического развития находится ребенок, который хочет идти в спорт.

Задачей второго этапа является обеспечение отбора наиболее одаренных для определенных групп спортивных дисциплин, замеченных

в процессе обучения (тренировок), различных предрасположенностей: двигательных (координация и уровень физического развития), телесных, психологических и общесистемных (образно говоря: в здоровом теле – здоровый дух)⁴.

Итоговым является третий этап, когда реализуется специальный выбор, задачей которого является установление своеобразных склонностей, требуемых для конкретного вида спорта.

В.К. Бальсевич пишет о том, что высокий уровень развития двигательных и физических способностей еще не является гарантией успеха. Мотивация, по мнению автора, считается одним из наиболее важных факторов, определяющих успех в деятельности, требующей высокого исполнительского мастерства [Бальсевич, Пьянзин, 2004, с. 33].

Мотивацией к хорошему выполнению работы является для индивида осознание, что данная работа дает возможность ему в полном объеме реализовать свои способности. Особый вклад в развитие проблемы способностей внес Б.М. Теплов, который рассматривал их, прежде всего как индивидуально-психологические различия между людьми [Теплов, 1961, с. 29].

Многочисленное разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей.

Б.М. Теплов, основываясь на многочисленном экспериментальном материале, показал, что главная роль среди биологических факторов в определении признаков человеческой индивидуальности принадлежит центральной нервной системе [Теплов, 1961, с. 164]. Отсюда наиболее значимую роль в адекватности выбора вида спорта играют именно типологические особенности свойств нервной системы, так как выступают биологической основой индивидуальных различий и являются задатками развития

⁴ Бондарчук Т.В. Феномен педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе (на примере юношеского спорта): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Челябинск, 2000. 40 с.

двигательных способностей. К основным свойствам нервной системы относятся следующие.

1. Сила нервной системы по возбуждению отражает способность нервных клеток выдерживать длительно действующий раздражитель.

2. «Подвижность – инертность» нервных процессов отражает скорость протекания нервных процессов.

3. «Внешний» баланс отражает соотношение между возбуждением и торможением на мотивационном и эмоциональном уровнях, связанное с реакциями на внешнюю ситуацию.

4. «Внутренний» баланс отражает соотношение между возбуждением и торможением на уровне двигательных центров, связанных с произвольной регуляцией.

Б.М. Теплов утверждал, что основные свойства нервной системы не обуславливают никаких строго определенных форм поведения, но образуют «почву», на которой легче формируются одни формы поведения, другие – труднее [Теплов, 1961, с. 148].

Необходимо учитывать, что одна и та же деятельность может осуществляться разными психологическими путями (в разных стилях – атакующем, контратакующем, комбинированном, защитном), поскольку в одном виде деятельности могут быть успешными лица с разными типологическими особенностями.

Необходимо знать, что в качестве задатка развития определенной двигательной способности выступает не столько какое-либо отдельное типологическое свойство нервной системы, сколько типологический комплекс (сочетание свойств нервной системы). Например, развитию быстроты способствуют слабая нервная система, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу. В этой связи, если у человека обнаруживается такой типологический комплекс, есть все основания предполагать, что при прочих равных условиях усердные занятия по развитию быстроты будут иметь больший успех, чем у человека, имеющего «неполный» комплекс типологических свойств, необходимый для развития данной способности.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / Теория и практика физической культуры. 1980. № 1. С. 31–33.
2. Бальсевич В.К., Пьянзин А.И. Организация непрерывного контроля за двигательными функциями организма спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 32–34.
3. Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии человека. М.: МГУ, 1962. 340 с.
4. Беритов И.С. Рефлексы и поведение // Труды биологического сектора АН СССР. Тбилиси, 1934. Т. 1. С. 22–32.
5. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ. М.: Прогресс, 1986. 420 с.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений в физиологии активности. М.: Наука, 1966. 242 с.
7. Блюменштейн Б.Д. Психолого-педагогические воздействия в спортивной деятельности // Психическая саморегуляция: сб. науч. ст. Алма-Ата: КГИФК, 1988. С. 21.
8. Богданов В.А. Самооценка и некоторые вопросы измерения в социальной психологии // Вопросы психологии познания людьми друг друга. Краснодар, 1977. С. 56–60.
9. Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников. М.: Просвещение, 1972. 143 с.
10. Божович Л.И. Особенности самосознания у подростков // Вопросы психологии. 1955. № 1. С. 98–107.
11. Божович Л.И., Морозова И.Г., Славина Л.С. Развитие мотивов у современных школьников // Известия АПН РСФСР. 1981. Вып. 36. С. 138–144.
12. Брайент Дж. Кретти Б. Джю Психология в современном спорте: пер. с англ. М.: ФиС, 1978. 224 с.
13. Бриль М.С., Филин В.П. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1982. № 8. С. 30–32.

14. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: ФиС, 1980. 127 с.
15. Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование. М.: Наука, 1979. 345 с.
16. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте: пер. с англ. М.: ФиС, 1973. 150 с.
17. Изард К.Е. Эмоции человека: пер. с англ. М.: Изд-во МГУД, 1980. 439 с.
18. Келлер В.С., Сайчук Л.В. Регулирование психической напряженности – важнейшее условие целесообразного управления процессом достижения спортивной формы // Теория и практика физ. Культуры. 1970. № 5. С. 7–10.
19. Краковский А.П. О подростках (содержание возрастного, полового и типологического в личности младшего и старшего подростка). М.: Педагогика, 1970. 172 с.
20. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте: пер. с англ. М.: ФиС, 1978. 222 с.
21. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Просвещение, 1986. 254 с.
22. Ригель Дж. Энергия, жизнь и организм: пер. с англ. М.: Мир, 1967. 167 с.
23. Способности и склонности: Комплексные исследования / под ред. Э.А. Голубевой. М.: Педагогика, 1989. 200 с.
24. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М.: АПН РСФСР, 1961. 535 с.

FEATURES OF PERSONALITY AND PHYSICAL DEVELOPMENT IN CHILDREN AT THE STAGE OF EARLY SPORTS SPECIALIZATION

A.G. Alypov (Krasnoyarsk, Russia)

A.N. Savchuk (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Problem and purpose. The article analyzes and formulates the essential contradictions between the presence of significant age-sex and individual-typological differences among young athletes, on the one hand, and insufficient development of theoretical and methodological issues of individualization of the training process at the stage of initial sports specialization, on the other. This contradiction hinders purposeful scientifically grounded work with sports reserves and inhibits disclosure of creative potential of young sportsmen and development of their personality. The purpose of this article is to study the pedagogical conditions of individualization of training process of young athletes in their early teenage years at the stage of initial sports specialization.

The research methodology consists of modern pedagogical, physiological and psychological concepts that reveal the leading role of activities in the pedagogical process of teaching and upbringing children.

Results. The substantiation of the content of educational work in the process of training young athletes

of younger adolescence at the stage of initial sports specialization is stated in the article. Motor, anatomical, physiological and psychological features of younger teenagers are analyzed. These materials are important for the development of the theory and methodology of physical education and sports training, as well as for the theory and methodology of youth sports.

Conclusion. The totality of the provisions and derivations obtained in the course of writing the article can be used in the work aimed at increasing the efficiency of a professional physical training pedagogue working with children. The conclusions and recommendations obtained in the study can be included in the content of special courses for students of academies, institutes and colleges of physical culture, faculties of sports training in pedagogical institutes as well as for faculties of advanced training and physical education staff retraining.

Key words: *individual, personality, physical development, teenager, ability, sports selection.*

References

1. Balsevich V.K. Methodological principles of research in the field of selection and sports orientation / Theory and practice of physical culture.-1980. No. 1. P. 31–33.
2. Balsevich V.K., Pyanzin A.I. Organization of continuous monitoring of motor functions of the athlete's organism // Theory and practice of physical culture. No. 5. 2004. P. 32–34.
3. Bashkirov P.N. The doctrine of physical development of man. M.: Moscow State University, 1962. 340 p.
4. Beritov I.S. Reflexes and behavior / I. S. Beritov // Proceedings of the biological sector of the AS of the USSR. Tbilisi, 1934. T. 1. P. 22–32.
5. Bern R. Development of I-concept and education. Translation from English. M.: Progress, 1986. 420 p.
6. Bernstein N.A. Essays on physiology of movements in activity. Moscow: Science, 1966. 242 p.
7. Blumenstein B.D. Psycho-pedagogical impact in sport activities // Psychic self-regulation / Collection of scientific works. Alma-Ata: KGIFK, 1988. P. 21.
8. Bogdanov V.A. Self-assessment and some other issues of monitoring in social psychology. In the book.: Psychology of cognitive perception of each other. Krasnodar, 1977. P. 56–60.
9. Bogdanov G.P. Management of physical education of schoolchildren. Moscow: Enlightenment, 1972. 143 p.
10. Bozhovic L.I. Features of consciousness in adolescents // Questions of psychology. 1955. No. 1. P. 98–107.
11. Bozhovich L.I., Morozova G.I., Slavina L.S. Development of motives in contemporary school children // Izvestiya, APN RSFSR. 1981. Vol. 3 b. P. 138–144.
12. Kretty B.G. Psychology in modern sports. Translation from English. Moscow: FandS, 1978. 224 p.

13. Brill M.S., Filin V.P. Prospects of improving the system of selection of young athletes // Theory and practice of physical culture. 1982. No. 8. P. 30–32.
14. Brill, M.S. Selection in sports games. Moscow: FandS, 1980. 127 p.
15. Brushlinsky A.V. Thinking and forecasting. Moscow: Science, 1979. 345 p.
16. Hessen L. Psychology and psycho-hygiene in sports: Trans. from English. Moscow: Physical Culture and Sport, 1973. 150 p.
17. Izard K.E. Emotion of the person: Trans. from Per. from English. M.: Publishing House of MSU, 1980. 439 p.
18. Keller B.C., Saichuk L.V. Regulation of mental health tensions as an essential condition for good management of the process of achieving a good sport condition // Theory and practice of Physical Culture. Trans. from English. 1970. No. 5. P. 7–10.
19. Krakowski A.P. About teenagers (maintenance age, sex and typological, in the person of Junior and senior Teens). Moscow: Pedagogics, 1970. 172 p.
20. Cretti B.J. Psychology in contemporary sport: Trans. from English. Moscow: physical Culture and Sport, 1978. 222 p.
21. Merlin B.C. Essay on the integral study of individuality. M.: Education, 1986. 254 p.
22. Rigel, John. Energy, life and body: Per. from English. M.: Mir, 1967. 167 p.
23. Abilities and inclinations: Comprehensive research / ed. by E.A. Golubeva. Moscow: Pedagogics, 1989. 200 p.
24. Teplov B.M. Problems of individual differences. Moscow: APN RSFSR, 1961. 535 p.