

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ  
ЮНАКІВ СТАРШИХ КЛАСІВ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи FKSb1–M17  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Войтов Юрій Юрійович  
Керівник: Гурман Л. Д., кандидат  
педагогічних наук, професор  
Рецензент: Солопчук Д. М., кандидат  
педагогічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 р.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	7
1.1 Значення і місце фізичного виховання в системі загальної середньої освіти.....	7
1.2 Зміст, завдання і форми фізичного виховання у старшій школі.....	12
1.3 Позакласні форми фізичного виховання.....	16
1.4 Фактори мотиваційної діяльності школярів у процесі фізичного виховання.....	22
1.4.1 Виховання особистої фізичної культури школярів .....	23
1.4.2 Мотивація до занять фізичною культурою і спортом юнаків старших класів.....	27
1.4.3 Фактори, що впливають на формування мотивації старшокласників до занять фізичними вправами.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТАРШИХ КЛАСАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ .....	39
3.1 Аналіз експериментального дослідження організації занять з фізичного виховання серед юнаків старших класів .....	39
3.2 Психолого-педагогічні умови організації фізичного виховання в старших класах загальноосвітніх шкіл .....	45
3.3 Основи методики виховання фізичних якостей .....	50
3.4 Характеристика вікових особливостей юнаків старших класів.....	59
3.5 Загальна та професійно-прикладна фізична підготовка юнаків старших класів.....	61
3.6 Силова підготовка школярів старших класів в системі загальної освіти.....	65
3.6.1 Розвиток сили юнаків старших класів за допомогою тренажерів.....	71
3.6.2 Вплив занять з обтяженнями на морфо-функціональний стан старших школярів .....	75
ВИСНОВКИ .....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРАЛ.....	82

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ВНС	– внутрішня нервова система
кг	– кілограми
км	– кілометр
м	– метр
мл	– мілілітр
НВК	– навчально-виховний комплекс
ст	– століття
ФКіС	– фізична культура і спорт
хв	– хвилина

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах України та обґрунтування ефективних методик виховання учнів, здатних наполегливо навчатися у школі та займатися фізичною культурою.

Зростання навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл, а, як наслідок, малорухливий спосіб життя, призвів до поширення захворювань різних систем організму: за роки навчання в школі кількість хворих дітей, в порівнянні з початковим та випускним класом, зросла в декілька раз (майже 90% школярів страждають на порушення опорно-рухового апарату). Заняття фізичною культурою та спортом – найкращий засіб для протидії негативним наслідкам малорухливого способу життя та сприяють збереженню та зміцненню здоров'я підлітків, покращення працездатності та активності на уроках, покращують протистояння організму різним видам інфекційних захворювань в навчальний період.

В ході занять фізичними вправами та інформування учнів про важливість їх виконання та дотримання здорового способу життя, надана школярам інформація стає мотивацією для занять спортом, ведення здорового способу життя та дотримання елементарних правил збереження здоров'я власного організму, а як наслідок формування вольових якостей для досягнення поставлених особистих цілей в майбутньому. Визначення динаміки даного мотиваційного процесу є рівень здоров'я школярів та їх працездатність в ході навчального процесу, що визначається порівнянням даних про успішність та рівень захворювань.

В ході реалізації програми фізичного виховання школярів передбачається організація занять в старших класах з використанням комплексу заходів для збільшення рухової активності школярів. Проте, в реальності основним засобом

подолання малорухливого способу життя в стінах загальноосвітнього навчального закладу залишається урок фізичної культури, для якого відведено 2 години на тиждень. Окрім обов'язкових занять фізичною культурою старшокласникам рекомендується самостійно займатися фізичними вправами під час навчання та в позаурочний час.

Проблема набуває особливого значення в теперішній час, коли змінилася цільова спрямованість фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особи, це вимагає певного знання у сфері духовного і тілесного вдосконалення. Знання багатьох підлітків досить низькі у цьому плані тому що в освітній школі практично не звертають уваги на питання формування фізичної культури.

В даний час в багатьох школах є достатня матеріальна база для самостійних занять атлетикою. І багато підлітків проявляють бажання займатися вправами з обтяженнями. Але недостатній рівень методичної підготовленості не дозволяє правильно підбирати та складати поурочні програми занять. Існуючі ж програми занять розроблені в основному провідними зарубіжними атлетами в повному об'ємі, і не придатні для вживання в шкільних гуртках атлетичної гімнастики. Це пов'язано з тим, що деякі вправи для свого виконання вимагають спеціального устаткування, тренажерів. Крім того в цих програмах подається неповний методичний опис вправ, що у свою чергу не створює повного уявлення про правильну техніку виконання вправ, її значущості й важливості. Усе це вказує на актуальність обраної теми.

**Мета дослідження** – вдосконалення фізичного розвитку юнаків старших класів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретичні основи фізичного виховання старшокласників у школі;
2. Проаналізувати зміст, завдання і форми фізичного виховання учнів старших класів;
3. Визначити мотиви та інтереси до занять фізичною культурою і спортом юнаків старших класів;

4. Визначити місце силової підготовки юнаків старших класів в системі загальної освіти.

**Об'єкт дослідження** – фізичний розвиток юнаків старших класів.

**Предмет дослідження** – шляхи вдосконалення фізичного розвитку юнаків старших класів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися методи ретроспективного, порівняльного та системного аналізу для зіставлення різних поглядів на досліджувану проблему, розгляду теоретичних питань з метою визначення поняттєво-категоріального апарату дослідження, обґрунтування педагогічних умов організації фізичного виховання в старшій школі; методи спостереження та хронометрування рухової активності; методи тестування і експериментальної апробації для проведення експерименту; методи математичної статистики для статистичного групування експериментальних даних і перевірки статистичної гіпотези.

**Наукова новизна дослідження:** виявлено структуру мотивів та інтересів школярів 16-18 років до занять фізичною культурою і спортом, яка змінюється не тільки у процесі вікового розвитку, але й відповідно до типологічних особливостей вищої нервової діяльності, статевої належності й умов проживання.

**Практичне значення отриманих результатів.** Охарактеризована практика організації фізичного виховання у старших класах загальноосвітніх шкіл та визначено фактори мотиваційної діяльності школярів у процесі фізичного виховання.

**Апробація результатів дослідження.** Викладені у даній роботі результати дослідження доповідалися і обговорювалися на звітній конференції за матеріалами наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Робота викладена на 86 сторінках, складається зі вступу, 3 розділів, 10 підрозділів, висновків та списку використаної літератури, що включає 61 джерело.

## ВИСНОВКИ

1. Викладене вище дає загальну уяву про предмет фізичне виховання. Діяльність з фізичного виховання в суспільстві забезпечує наступність у розвитку фізичної культури, виступаючи своєрідним каналом передачі досягнень у цій сфері від покоління до покоління. Будучи невід'ємною частиною загального виховання, фізичне відіграє суттєву роль у реалізації і загально педагогічних, і специфічних освітньо-виховних завдань, продиктованих потребами суспільства у цілеспрямованому впливі на розвиток людини.

Специфічний зміст у фізичному вихованні мають фізична освіта і вдосконалення фізичних якостей. Прикладним результатом фізичного виховання, якщо розглядати його стосовно практичної діяльності людей, є фізична підготовленість, втілена в підвищення працездатності, рухових умінь і навичках. У цьому зв'язку фізичне виховання можна розглядати як процес фізичної підготовки людини до повноцінної життєдіяльності.

До числа основних складових фізичної культури належить спорт, який є арсеналом ефективних засобів і методів фізичного виховання. Разом з тим, фізичне виховання не зводиться до спорту, так само, як і спорт не зводиться до фізичного виховання. Таким чином, поняття фізична культура, фізичне виховання і спорт характеризуються єдністю але не є тотожними.

Соціальна практика фізичного виховання будується в рамках певної системи – системи фізичного виховання, яка в свою чергу, є складовою частиною загальної системи виховання.

2. Фізкультурно-оздоровча й спортивно-масова робота в школі – це складний, багатогранний процес, який вимагає регулярної і творчої діяльності адміністрації, педагогічних колективів, а також громадських організацій школи. Особливо уважно треба вивчати проект плану або хоч би загальні установки до плану спортивно-масової роботи школи, бо плани роботи з фізичного виховання повинні доповнюватись, змінюватись, якнайбільше впливати на позитивну діяльність

школи. Чим глибше й всебічніше визначатимуться всі умови, які тою чи іншою мірою можуть впливати на зміст плану, на терміни його виконання, тим план такої діяльності буде конкретнішим. Конче потрібно проводити підготовчу роботу зі складання плану. Вносячи схарактеризовані вище заходи з фізичної культури в річний план роботи, потрібно не забувати, що фізичне виховання молодших школярів є справою не тільки вчителів початкової школи, а й усього педагогічного колективу.

3. Формування інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою здійснюється на психологічному рівні шляхом розвитку мотиваційної зацікавленості до даних занять, та усвідомленням старшокласників, що фізичне здоров'я людини, його збереження та покращення залежить від бажання займатися фізичними вправами, ведення здорового способу життя та фізичній активності.

Мотивація, як один із спонукальних факторів для активних занять фізичними вправами, ґрунтується на основі навчання (що стимулює цілеспрямованість юнаків до занять фізичним вправами), різних біологічних (стан здоров'я чи необхідність корегування власного тіла) та соціальних (популяризація того чи іншого виду спорту в світу та серед молоді) факторів.

Сучасна концепція фізичного виховання спрямована на досягнення високих результатів в спорті за допомогою новітніх підходів, засобів та технологій для формування чіткої мотиваційної основи, чіткого розуміння значення самовдосконалення та розвитку. Для цього використовується не лише засоби фізичного розвитку, а й емоційно-вольового удосконалення організму. Завдяки цьому, у кожного хто займається фізичною культурою, формується індивідуальна, цілеспрямована та осмислена мотивація для даних занять.

4. Фізичне виховання школярів відіграє важливу роль у житті дітей. Це засіб оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності школярів протягом всього періоду навчання в школі. Позаурочна робота (позакласна, позашкільна) з фізичного виховання школярів доповнює урочні форми організації занять фізичною культурою, сприяє підвищенню рівня



рухової активності дітей впродовж усього навчального року, сприяє корисній організації дозвілля, задовольняє індивідуальні потреби та інтереси у фізичному вдосконаленні, розвиває соціальну активність школярів. Основними завданнями, які вирішуються в процесі виконання програми обов'язкового курсу фізичного виховання є: сприяння зміцненню та збереженню здоров'я, нормальному фізичному розвитку й підтримці високої працездатності; забезпечення всебічного розвитку фізичних якостей, необхідних для повноцінної фізичної підготовки і майбутньої трудової діяльності, службі в армії; закріплення й удосконалення придбаних раніше життєво-важливих рухових умінь і навиків, доповнення їх новими вміннями і навиками; розширення і поглиблення знань в області фізичної культури, навчання раціональному використуванню цього засобу в побуті і в режимі життєвої практики.

Ще здавна люди виділяли переваги сили і витривалості. Рівень сили характеризує певний морфофункціональний стан м'язової системи, тому школярі з достатньо розвиненими силовими якостями швидше і краще засвоюють програмний матеріал по фізкультурі. За допомогою сили можна досягти високих результатів практично у будь-якому виді спорту. Певний рівень силової підготовки необхідний кожній людині – для звичайного, нормального і повноцінного життя. У гармонійно розвинених чоловіків сила поєднується із красою зовнішніх форм тіла та з міцним здоров'ям.

В старшому шкільному віці є сприятливі умови для розвитку силових якостей юнаків. М'язи у них еластичні, мають хорошу нервову регуляцію, їх скоротлива здібність до розслаблення велика. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статичні і динамічні навантаження. Силкові якості дуже добре розвиваються у віці 13-16 років і якщо не залучити дітей до занять в цьому віці, то надалі розвиток цієї якості стане дуже складною задачею, а також може залишитися дисгармонія, тобто непропорційно розвинена фігура.

В даний час серед школярів різко зріс інтерес до занять атлетичною гімнастикою. У молоді велика тяга до вправ з обтяженнями, тому заняття ОФП з

силовою спрямованістю, або атлетичною гімнастикою, досить популярні. В 16-ти річному віці хлопці можуть піднімати і переносити вантажі, рівні вазі власного тіла. Завдяки цьому на заняттях їм доступні, в значному об'ємі, вправи з обтяженнями, з опором партнера, з подоланням власної ваги. Заняття з обтяженнями характеризують певні морфофункціональні стани м'язової системи, які забезпечують, окрім рухової функції організму, ще три життєво необхідні функції: корсетну, обмінну і насосну.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРАЛ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ: Здоров'я, 1990. 168с.
2. Андреева Е. В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: MEDIA, 1999. С. 771-774.
3. Андреева Є. Б. Фізпауза на уроках. Початкова школа. № 9. 1995. 47 с.
4. Апциаури Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности. Теория и практика физической культуры. 2003. №1. С. 12-14.
5. Бабешко О. І. Стан та перспективи вдосконалення фізичного виховання учнівської молоді в світлі новітніх концептуальних підходів. Директор школи. 2002. № 39-40. С. 34-39.
6. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 23-25.
7. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность. Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 24-27.
8. Барышева Н. В. Основы физической культуры старшеклассников. Самара: СГПУ, 1995. 251 с.
9. Безверхняя Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. Харьков: 2000. № 22. С. 26-32.
10. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 192 с.
11. Божович Л. І. Личность и ее формирование в детском возрасте. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 398 с.
12. Верхошанский Ю. В., Ганченко И. О. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития. Москва: ФиС, 1991. 22 с.

13. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник. Москва: Советский спорт, 2009. 328 с.
14. Власюк Г. І. Мотивація фізкультурно-оздоровчих занять старшокласниць. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 40 річчю факультету фізичного виховання ТДТТТ «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти». Київ-Тернопіль. 1997. С. 34-36.
15. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 295с.
16. Волкова Н. П. Педагогіка: Навч. посіб. Вид. 2–ге, перероб., доп. Київ: Академвидав, 2007. 616 с.
17. Гурман Л. Д., Гоншовськимй В. М. Атлетизм в школі. Кам'янець–Подільський: Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ, 2011. 113 с.
18. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». Ростов на Дону: Феникс, 2001. 384 с.
19. Жидко Ю. С. Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательных школ: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: 13.00.01. Рига, 2000. 24 с.
20. Иванников В. А. Потребности как жизненные задачи. Вестник МГУ. 1997. №1. С. 35.
21. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч 2. Черкаси: Видавництво ЦНТЕТ, 2006. 420с.
22. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч 2. Черкаси: Видавництво ЦНТЕТ, 2006. 467с.
23. Ільїн Є. П. Мотивація і мотиви. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 512 с.
24. Кисапов Н. Н. Педагогические условия формирования интереса школьников к физической культуре и спорту: дисс.... канд. пед. наук: 13.00.04 Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева. Йошкар-Ола, 2007. С.32.-37.

25. Кінденко В. П. Застосування теоретичних знань на уроках фізичної культури в основній школі. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів. Хотин-Кам'янець-Подільський. 2000. С. 112-114

26. Козак Е. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. С. 51-52.

27. Короткова Е. А. Дифференцированное физкультурное образование школьников: Монография. Тюмень: ТюмГУ, 2000. 183 с.

28. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. 2001. № 3. С. 3-15.

29. Кузнецов В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Москва: ВЛАДОС, 2002. 176 с.

30. Леоненко А. О., Сінгаєвський С. М. Змістовно-тематична сутність теоретичної підготовки школярів в процесі фізичного виховання в школі. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів. Хотин-Кам'янець-Подільській. 2000. С. 108–112.

31. Лях В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методы развития. Терра-спорт, 2000. 192 с.

32. Максименко М. А. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие. Москва: 2001. 319 с

33. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. 185 с.

34. Матвеев А. П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. Москва: Дрофа, 2000. 68 с.

35. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості. Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Т.1. С. 137-140.

36. Матюхіна М. В. Вивчення і формування мотивації навчання у молодших школярів: навч. посібник. Волгоград, 2003. 385с.

37. Насимовская Е. Н. Методы изучения мотивации личности. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации. Москва: МГУ, 2008. 156 с.
38. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва: ООО «Изд-во Астрель» : ООО «Изд-во АСТ», 2003. 863 с.
39. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.
40. Приходченко К. І. Діагностика у виховному процесі. Харків: Основа, 2006. 160 с.
41. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: Постанова Кабінету міністрів України від 01.03.2017. Голос України від 02.03.2017. № №40 (6545)
42. Рощенко В. І., Столітенко В. Г. Самостійні заняття учнів фізичними вправами. Фізичне виховання в школі. Кіровоград: КДПУ, 1998. №2. С. 15.
43. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2001. № 1. С. 33-37.
44. Скоробогатова Ю. В. Персональный рекреационный тренинг и тестирование. Современные проблемы атлетизма: Сб. науч. тр. / Под науч. ред. Г. П. Виноградова. Санкт-Петербург: 2000. С. 102.
45. Смирнов Ю. И. Спортивная метрология Москва: Академия, 2000. 232 с.
46. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Москва: Терра-Спорт; Олимпия-Пресс, 2001. 520 с.
47. Солопчук М. С., Солопчук Д. М. Формування в учнів старших класів уміння самостійно займатися фізичними. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів. Хотин-Кам'янець-Подільській. 2000. С. 78-86.
48. Степанов В. С. Педагогическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на оптимизацию структуры физических упражнений (на примере тяжелой атлетики): учебное пособие. Санкт-Петербург: 2009. 76 с.

49. Степанов В. С. Пропорции атлетического развития. Атлетизм на рубеже веков. Санкт-Петербург: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2001. С.55-57.
50. Сущенко Л. П. Методика викладання основних понять фізкультурної освіти. Запоріжжя: ЗДУ, 2001. 70 с.
51. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ. Москва: Физкультура и Спорт. 2001. 175с.
52. Теория и методика физической культуры (курс лекций): учеб. пособие. Санкт-Петербург: 1999. 324 с.
53. Теория и методика физической культуры: ученик. Москва: Советский спорт, 2004. 464 с.
54. Фазлеев Н. Ш. Профессиональное образование по физической культуре и спорту: компетентно ориентированный подход. Теория и практика физической культуры. 2007. №12. С. 49-52.
55. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Київ: Початкова школа, 2017. 112 с.
56. Черняева Е. А. Спортивная культура в общеобразовательной школе. Дети России образованны и здоровы: материалы 4-ой Всероссийской научно-практической конференции; г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г. Москва: 2007. С. 140-141.
57. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.
58. Шиян Б.С. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.
59. Шиянов Е.Н. Развитие личности в обучении: учебное пособие. Москва: Изд. центр «Академия», 2000. 288 с.
60. Шмаргун В. Чому рухи нашого тіла впливають на психіку та інтелект. Початкова школа. № 10. 2007. С.51-54.
61. Яковлева Е.Л. Развитие творческого потенциала личности. Москва: Изд-во «Феникс», 1997. 223 с.