

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по проведению практических (семинарских) занятий**  
**по дисциплине (модулю)**  
**«Возрастная психология»**

**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

**Разработчик(и) методических указаний**

Забродина Т.А., доцент каф. ФОР, к.п.с.н.  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)



---

(подпись)

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.....	4
Цели и задачи курса .....	4
Содержание практических (семинарских занятий).....	5
Приложение 1.....	10
Приложение 2.....	12

## **Введение**

Психологические знания занимают центральное место в структуре профессиональной подготовки студентов физкультурных вузов. Обучение и воспитание подрастающего поколения невозможно без знания закономерностей психического развития, возрастной динамики психических процессов, без учета индивидуальных особенностей детей в построении учебно-воспитательного процесса. Будущий педагог, инструктор, тренер должны уметь самостоятельно анализировать и объяснять те явления, с которыми они ежедневно встречаются в спортивной или общеобразовательной школе.

В современном профессиональном образовании наблюдается тенденция увеличения доли самостоятельной работы студентов. Данные методические рекомендации по возрастной психологии учитывают все требования государственного стандарта по этой дисциплине. Они предназначены для углубленного изучения студентами наиболее сложных вопросов по возрастной психологии, овладения методами научного анализа, творческого обсуждения опыта их деятельности во время педагогических практик.

Предметом научного изучения возрастной психологии являются изучение и представление в виде научных фактов и соответствующих теорий основных особенностей психического развития человека из одной возрастной группы в другую, специфическое сочетание психологии и поведения человека, обозначаемое при помощи понятия «возраст», движущие силы, условия и законы психического и поведенческого развития человека.

Овладение студентами психологическими знаниями является важным фактором развития у них профессиональной компетенции, инициативы и творческого отношения к делу обучения и воспитания учащихся. Практические занятия способствуют более глубокому, осознанному овладению психологическими знаниями. Студент учится творчески применять на практике знания, учится выявлять и учитывать в учебно-воспитательной работе возрастные и индивидуальные особенности детей.

## **Цели и задачи курса**

Целью дисциплины является формирование у студентов представления о предмете и методах возрастной психологии, ее значении для обучения и воспитания детей, исследование человека с точки зрения представлений о психологическом возрасте, который отражает психологические особенности, характерные для большинства представителей данной культуры при сравнительно одинаковых условиях.

Задачи курса:

1) изучение механизмов, закономерностей и особенностей проявления и развития психических процессов, состояний и свойств личности, изучении природы и условий формирования психических особенностей личности на разных этапах ее возрастного развития;

- 2) формирование знаний об общих и индивидуальных нормах развития и психологическом содержании различных возрастных периодов;
- 3) формирование у студентов системы базовых понятий;
- 4) формирование способностей применения знаний, полученных в ходе изучения курса в практической деятельности.

### **План практических (семинарских) занятий**

#### **Тема 1. Предмет и методы возрастной психологии. Связи возрастной психологии с другими науками. Понятие возраста и возрастного периода.**

Вопросы для обсуждения:

1. Что изучает возрастная психология? Какова сущность понятий «возраст» и «возрастная периодизация»?
2. Каковы принципы построения возрастной периодизации, выдвинутые Выготским Л.С.
3. Какова роль возрастных кризисов в психическом развитии?
4. Представления о предмете возрастной психологии в истории науки.
5. Метод наблюдения в возрастной психологии. Специфика и значение этого метода в возрастной психологии.

Рекомендуемая литература:

1. Гонина О.О. Психология развития и возрастная психология : Учебное пособие / Гонина О.О. Москва : КноРус, 2020.- 149 с.
2. Хилько, М. Е. Возрастная психология : Учебное пособие для вузов / Хилько М. Е., Ткачева М. С. 2-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020.- 201 с.
3. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : Учебник и практикум для вузов / Шаповаленко И. В. 3-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020.- 457 с.
4. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста : Практическое пособие / Рогов Е. И. 4-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020.- 412 с.

#### **Тема 2. Теории психического развития. Закономерности и динамика психического развития. Роль общения и деятельности в психическом развитии человека.**

Вопросы для обсуждения:

1. В чем сходство и различие биогенетических и социогенетических концепций психического развития человека?
2. Какова сущность теории конвергенции двух факторов?
3. Назовите представителей биогенетической концепции.
4. Каковы основные положения психоаналитической теории?
5. Каковы основные стадии интеллектуального развития по Ж. Пиаже?

## Рекомендуемая литература:

1. Гонина О.О. Психология развития и возрастная психология : Учебное пособие / Гонина О.О. Москва : КноРус, 2020. -149 с.
2. Хилько, М. Е. Возрастная психология : Учебное пособие для вузов / Хилько М. Е., Ткачева М. С. 2-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020.- 201 с.
3. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : Учебник и практикум для вузов / Шаповаленко И. В. 3-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020. -457 с.
4. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста : Практическое пособие / Рогов Е. И. 4-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020. -412 с.

### **Тема 3. Проблема периодизации психического развития в работах Д.Б. Эльконина.**

## Вопросы для обсуждения:

1. Что лежит в основе возрастной периодизации Эльконина Д.Б.?
2. Каковы стадии возрастной периодизации Эльконина Д.Б.?
3. Какова роль ведущего вида деятельности в психическом развитии ребенка?
4. Какие психологические новообразования формируются на каждой возрастной стадии?

## Рекомендуемая литература:

1. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : Учебник для вузов / Хухлаева О. В., Зыков Е. В., Базаева Г. В. ; под ред. Хухлаевой О.В. Москва: Юрайт, 2020.- 367 с.
2. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: Учебник Для СПО / Обухова Л. Ф. Москва: Юрайт, 2020.- 460 с.

### **Тема 4. Период младенчества (до 1 года). Кризис первого года жизни.**

## Вопросы для обсуждения:

1. Какова характеристика кризиса новорожденности?
2. Какова сущность понятия «комплекс оживления»?
3. Назовите ведущий вид деятельности и основные новообразования младенческого периода.
4. Что включает в себя кризис первого года жизни?

## Рекомендуемая литература:

1. Берк Л. Е. Развитие ребенка / Лаура Е. Берк; пер. А. Богачев [и др.].— 6-е изд. — М. [и др.] : Питер, 2006 .— 1056 с.
2. Гонина О.О. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / Гонина О.О. Москва : КноРус, 2020.- 149 с.

3. Хилько, М. Е. *Возрастная психология : Учебное пособие для вузов / Хилько М. Е., Ткачева М. С. 2-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020. -201 с.*

4. Шаповаленко, И. В. *Психология развития и возрастная психология : Учебник и практикум для вузов / Шаповаленко И. В. 3-е изд., пер. и доп. Москва: Юрайт, 2020. -457 с.*

### **Тема 5. Период раннего детства (от 1 года до 3 лет). Кризис трех лет.**

Вопросы для обсуждения:

1. Чем характеризуется социальную ситуацию развития в раннем детстве
2. Каковы основные этапы речевого развития в раннем детстве
3. Какая деятельность является ведущим видом деятельности в раннем детстве?
4. Какова характеристика кризиса трех лет?

Рекомендуемая литература:

1. Берк Л. Е. *Развитие ребенка / Лаура Е. Берк; пер. А. Богачев [и др.].— 6-е изд. — М. [и др.] : Питер, 2006 .— 1056 с.*

2. Гонина О.О. *Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / Гонина О.О. Москва : КноРус, 2020.- 149 с.*

3. Хилько, М. Е. *Возрастная психология : Учебное пособие для вузов / Хилько М. Е., Ткачева М. С. 2-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020. -201 с.*

4. Шаповаленко, И. В. *Психология развития и возрастная психология : Учебник и практикум для вузов / Шаповаленко И. В. 3-е изд., пер. и доп. Москва: Юрайт, 2020. -457 с.*

### **Тема 6. Психологическая готовность ребенка к школе. Младший школьный возраст. Подростковый возраст (от 12 до 15 лет).**

Вопросы для обсуждения:

1. Что включает в себя понятие «школьная зрелость»?
2. Какова социальная ситуация развития ребенка младшего школьного возраста?
3. Какой вид деятельности является основным видом деятельности в младшем школьном возрасте?
4. Каковы основные мотивы учебной деятельности в младшем школьном возрасте?
5. Какую роль играет обучение в формировании произвольности познавательных процессов младших школьников?
6. Какова социальная ситуация развития в подростковом возрасте
7. Чем характеризуется ведущий вид деятельности в подростковом возрасте?
8. В чем выражается сущность понятия «чувство взрослости»?

## Рекомендуемая литература:

1. Берк Л. Е. Развитие ребенка / Лаура Е. Берк; пер. А. Богачев [и др.].— 6-е изд. — М. [и др.] : Питер, 2006 .— 1056 с.
2. Гонина О.О. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / Гонина О.О. Москва : КноРус, 2020.- 149 с.
3. Хилько, М. Е. Возрастная психология : Учебное пособие для вузов / Хилько М. Е., Ткачева М. С. 2-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020. -201 с.
4. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : Учебник и практикум для вузов / Шаповаленко И. В. 3-е изд., пер. и доп. Москва: Юрайт, 2020. -457 с.

**Тема 7. Старший школьный возраст, ранняя юность (от 15 до 17 лет).  
Период юности (от 17 до 20-22 лет).**

## Вопросы для обсуждения:

1. Как происходит становления мировоззрения в юношеском возрасте?
2. Какова сущность профессионального самоопределения в юношеском возрасте?
3. Какой вид деятельности является основным видом деятельности в юношеском возрасте?
4. В чем проявляется проблема личностного самоопределения и развития самосознания в юности?

## Рекомендуемая литература:

1. Берк Л. Е. Развитие ребенка / Лаура Е. Берк; пер. А. Богачев [и др.].— 6-е изд. — М. [и др.] : Питер, 2006 .— 1056 с.
2. Гонина О.О. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / Гонина О.О. Москва : КноРус, 2020.- 149 с.
3. Хилько, М. Е. Возрастная психология : Учебное пособие для вузов / Хилько М. Е., Ткачева М. С. 2-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020. -201 с.
4. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : Учебник и практикум для вузов / Шаповаленко И. В. 3-е изд., пер. и доп. Москва: Юрайт, 2020. -457 с.

**Тема 8. Период молодости (от 20-22 до 30 лет). Кризис тридцати лет.  
Период зрелости (от 30 до 60-65 лет). Кризис середины жизни. Период  
поздней зрелости.**

## Вопросы для обсуждения:

1. Каковы особенности профессионального, личностного и социального развития в период молодости?
2. Охарактеризуйте период зрелости, и в чем выражается кризис этого возраста?

3. Какие психологические изменения происходят в личности и деятельности человека позднего возраста.

4. Старость как социальная и психологическая проблема.

Рекомендуемая литература:

1. Берк Л. Е. Развитие ребенка / Лаура Е. Берк; пер. А. Богачев [и др.].— 6-е изд. — М. [и др.] : Питер, 2006 .— 1056 с.
2. Гонина О.О. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / Гонина О.О. Москва : КноРус, 2020.- 149 с.
3. Хилько, М. Е. Возрастная психология : Учебное пособие для вузов / Хилько М. Е., Ткачева М. С. 2-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2020. -201 с.
4. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : Учебник и практикум для вузов / Шаповаленко И. В. 3-е изд., пер. и доп. Москва: Юрайт, 2020. -457 с.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. [http://publ.lib.ru/ARCHIVES/\\_OBS\\_VOE/\\_Obs\\_voe.html#68.7](http://publ.lib.ru/ARCHIVES/_OBS_VOE/_Obs_voe.html#68.7) – Публичная библиотека.
2. <http://www.businessstest.ru/> – "Businessstest.ru" - деловые тесты Коллекция тестов, помогающих оценить деловые и личные качества и по итогам анализа скорректировать поведение и изменить ситуацию ([http://library.tsu.tula.ru/ellibraries/all\\_news.htm](http://library.tsu.tula.ru/ellibraries/all_news.htm))

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Контрольные вопросы:**

1. Раскройте сущность профессионального самоопределения.
2. Охарактеризуйте ведущий вид деятельности в юношеском возрасте.
3. Каковы особенности познавательной сферы в юношеском возрасте?

**Задание.** Оценка профессиональной направленности на основе анализа предпочтений человеком различных по характеру видов деятельности

*Цель занятия.* Определение профессиональной направленности личности

**Анкета испытуемого**

Фамилия, имя, отчество.....

Школа .....

Класс.....

Дата.....

1. Назовите ваши любимые учебные предметы.
2. Назовите ваши нелюбимые учебные предметы.
3. Назовите профессии, которые вам нравятся.
4. Назовите профессии, которые вам не нравятся.
5. Чем вы любите заниматься в свободное время?
6. Какие кружки, секции, факультативы посещаете или посещали?
7. В какой работе класса или школы принимаете участие?
8. Сколько времени обычно у вас уходит на приготовление уроков?
9. Какая область деятельности или знаний из приведенного ниже вас больше всего интересует:
  - а) естественно-научная (химия, биология, медицина, геология, сельское хозяйство);
  - б) точные науки (математика, физика);
  - в) общественно-научная (история, философия, экономика, право);
  - г) гуманитарная (литература, журналистика, лингвистика, педагогика, психология);
  - д) искусство (музыкальное, театральное, изобразительное) или же определенные интересы отсутствуют?
10. Какую профессию вы решили избрать?
11. Наметили ли вы пути ее получения?
12. Есть ли у вас родственники или друзья, которые работают по избранной вами профессии?
13. Есть ли у вас друзья, которые намерены избрать ту же профессию, что и вы?
14. Что привлекает вас в избранной профессии:
  - а) условия труда;

- б) сам процесс трудовой деятельности;
- в) высокая материальная обеспеченность;
- г) подвижная работа и возможность получения новых впечатлений;
- д) спокойная работа;
- е) высокая степень ответственности;
- ж) самостоятельное принятие решений;
- з) возникновение сложных или даже опасных ситуаций; и) контакты с людьми;
- к) возможность творческой деятельности;
- л) частые командировки;
- м) возможность создавать что-либо своими руками;
- н) работа на свежем воздухе;
- о) романтичность;
- п) полезность результатов;
- р) независимость;
- с) перспективность (профессиональный рост, продвижение по служебной лестнице);
- т) близость к месту жительства;
- у).....

### Примерный вариант теста достижений

1. Выберите правильный вариант ответа:

Возрастная психология изучает

- а) факты и закономерности развития психики человека;
- б) общие законы развития и формирования психики;
- в) проявления психики людей;
- г) детей дошкольного и школьного возраста.

2. Выберите и вставьте правильный ответ:

... - это метод, который предполагает изучение психических особенностей человека в специально созданных условиях для выяснения зависимости протекания психического процесса или проявления свойств личности от внешних и внутренних условий.

- а) наблюдение;
- б) опрос;
- в) тестирование;
- г) эксперимент.

3. Вставьте правильный ответ:

Согласно ... концепции все в поведении индивида, включая ценности, установки и эмоциональные реакции, определяется воздействием внешней среды в прошлом либо в настоящем.

4. Установите соответствие между авторами и теориями:

- а) Эпигенетическая теория развития личности. 1) Э. Эриксон.
- б) Учение об интеллектуальном развитии ребенка. 2) Ж. Пиаже.
- в) Теория развития высших психических функций. 3) Л.С. Выготский.

5. Установите последовательность нравственного развития дошкольников:

- а) правильный поступок ребенка определяется усвоенными им нормами поведения;
- б) ребенок сам начинает оценивать собственное поведение в соответствии со знаемыми нормами;
- в) ребенок поступает согласно указаниям взрослых;

6. Джон Локк считал, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска и на ней можно написать все, что угодно. Какой фактор он считал главным в психическом развитии ребенка.

7. Выберите правильный ответ:

Реально имеющиеся у ребенка возможности, которые могут быть раскрыты и использованы для его развития при минимальной помощи или подсказке со стороны окружающих людей, называются

- а) зоной актуального развития;
- б) зоной ближайшего развития;
- в) зоной перспективного развития.

8. Выберите и вставьте правильный ответ:

Цикличность, неравномерность, «метаморфозы», «сочетание процессов эволюции и инволюции» – это ... психического развития, установленные Л.С.Выготским.

- а) закономерности;
- б) функции;
- в) характеристики.

9. Вставьте пропущенное слово:

... - это первая социальная потребность человека.

10. Установите соответствие:

а) Ведущая деятельность дошкольника, имеющая моделирующий характер, в которой дети берут на себя роли взрослых людей и в обобщенной форме воспроизводят их.

- 1) Конструирование.
- 2) Сюжетно-ролевая игра.
- 3) Труд.
- 4) Учебная деятельность.

б) Вид продуктивной деятельности ребенка, предполагающий построение предметов, а также умение обследовать объект, разделить его на части, заменить одну деталь другой и представить будущий предмет в целом.

в) Деятельность, направленная на создание общественно полезных продуктов.

г) Сложная умственная деятельность, преследующая цель усвоения знаний, формирование умений и навыков, мыслительных способностей.

11. В своей периодизации З.Фрейд прослеживает линию психосексуального развития. Установите правильную последовательность стадий этой периодизации:

а) латентная стадия (затухание интереса к сексуальной стороне жизни);

б) фаллическая стадия (дети начинают испытывать сексуальную привязанность к взрослому);

в) оральная стадия (формируется неудовлетворенность всем предлагаемым);

г) анальная стадия (определяющим становится принцип реальности).

12. Кто автор этой теории?

Ребенок – целостная личность, активно познающая окружающий мир – мир предметов и человеческих отношений. Он включается при этом в две системы отношений: «ребенок – вещь» и «ребенок – взрослый». Деятельность ребенка внутри этих систем представляет единый процесс, в котором формируется его личность.

13. Выберите правильный ответ:

Приспособиться к новым условиям жизни новорожденному помогают

- а) условные рефлексы;
- б) безусловные рефлексы;
- в) слуховые анализаторы.

14. Вставьте правильный ответ:

... - простейшая первичная форма самосознания.

- а) узнавание себя;
- б) самооценка;
- в) автономная речь.

15. Вставьте правильный ответ:

... - это ведущая деятельность в дошкольном возрасте.

16. Установите соответствие между видами мышления и их содержанием:

а) Ребенок решает задачи, опираясь на понятия.  
б) В решении задач ребенок оперирует образами предметов и явлений.

- 1) Наглядно-действенное.
- 2) Наглядно-образное.
- 3) Словесно-логическое.

в) Мышление ребенка осуществляется в процессе непосредственных действий с предметами.

17. Установите последовательность формирования высших психических функций по Л.С. Выготскому:

- а) формируются в совместной деятельности;
- б) переходят во внутренний план;
- в) становятся внутренними психическими процессами ребенка.

18. Какая сторона психологической готовности еще не сформирована у мальчика? Мама Вани (6 лет) считает, что ее сын имеет необходимый запас знаний, умений и навыков для обучения в школе. Но в беседе с ним она узнала, что у него нет желания идти в школу.

19. Выберите правильный ответ:

Кризис 7 лет – это:

- а) период рождения социального «Я», переоценка ценностей, возникновение внутренней жизни ребенка, утрачивание детской непосредственности;
- б) легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх;
- в) тревожность, демонстративность, вербализм.
- г) все ответы верны;
- д) правильного ответа нет.

20. Выберите и вставьте правильный ответ:

Компонентами учебной деятельности младшего школьника являются учебные задачи, ..., контроль, оценка.

- а) учебные действия;
- б) манера поведения учителя;
- в) действия осознанности.

21. Вставьте правильный ответ:

В младшем школьном возрасте происходит переход от ... вида мышления к абстрактно-логическому.

22. Установите соответствие:

Новообразования:

- а) Возникновение цельного детского мировоззрения, первичных этических инстанций, соподчинения мотивов, личного сознания.
- б) Развитие произвольности психических процессов и поведения, компетентность.

Возраст:

- 1) младший школьный;
- 2) ранний возраст;
- 3) дошкольный.

- в) Сравнение своего действия с действиями взрослого, развитие восприятия, интеллекта, речи.

23. Назовите доминирующие интересы подростков (по Л.С. Выготскому) в порядке возрастания:

- а) интерес подростка к собственной личности - эгоцентрическая доминанта;
- б) установка подростка на более дальние дела, чем на ближайшие (перспектива) - доминанта дали;
- в) стремление подростка к неизвестному (рискованному) – доминанта романтика.

24. Укажите возрастной период, которому соответствуют Антон и его друзья.

Учившийся на одни 5-ки Антон вдруг начал терять интерес к учебе. У него появились какие-то дела, новые друзья. Они постоянно встречались, слушали музыку, о чем-то говорили.

25. Выберите правильный ответ:

Важным (основным) стимулом в подростковом возрасте к учению является:

- а) притязание на признание среди подростков;
- б) похвала родителей;
- в) желание получить хорошую оценку.

26. Выберите и вставьте правильный ответ:

Сленг в подростковом возрасте придает эффект усиления чувства ... тем, что сокращает дистанцию между общающимися через идентификацию всех членов группы:

- а) дружбы;
- б) сплоченности;

в) доверия.

27. Вставьте правильный ответ:

Старшеклассники – «люди, обращенные в ..., и все настоящее выступает для них в свете этой основной направленности их личности» ( Л.И. Божович).

28. Установите соответствие:

Преобладающий мотив учения:

а) Практический мотив (связь с профессией).

б) Чтобы быть не хуже других.

в) Мотив получения хорошей оценки.

Возраст:

1) Младший школьник.

2) Подросток.

3) Старший школьник.

29. Расположите в порядке их появления личностные новообразования (младший школьный возраст, подростковый возраст, юношеский возраст):

а) самоопределение;

б) чувство взрослости;

в) произвольность.

30. Основными ценностями какого возраста становятся выбор спутника жизни и профессиональная деятельность?

31. Выберите правильный ответ:

Основное новообразование старости:

а) мудрость;

б) эгоистическая стагнация;

в) генеративность.