

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛИЦ
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОВЕДЕНИИ
ДОСУГА**



Татьяна Круцевич, Татьяна Имас

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотація

У статті розглянуті загальнокультурні інтереси, ціннісні орієнтації в проведенні дозвілля осіб зрілого віку. Визначені пріоритетні мотиви суб'єктів до рекреаційно-оздоровчої діяльності, виділено низку зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності.

Ключові слова: загальнокультурні інтереси, ціннісні орієнтації, мотивація, рекреаційна діяльність, дозвілля, зрілий вік.

Annotation

The article examines general cultural interests, value attitudes in recreation activity of middle-aged people. Priority motives of subjects to recreational and fitness activity are identified, a number of internal and external factors affecting the formation of value orientations of subjects of recreational activities are outlined.

Key words: general cultural interests, value attitudes, motivation, recreation activity, leisure, mature age.

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций. Проблема исследования ценностных ориентаций лиц зрелого возраста в проведении досуга остается актуальной, так как, во-первых, нет единого подхода к трактовке понятия ценностных ориентаций; во-вторых, кардинальные изменения в политической, экономической, духовной сферах нашего общества влекут за собой радикальные изменения в ценностных ориентациях и поступках людей.

Ценностные ориентации личности, как и любое другое многозначное междисциплинарное научное понятие, по-разному интерпретируются в исследованиях различных авторов [2,9]. В ряде исследований понятие «ценностные ориентации личности», по существу, совпадает с терминами, характеризующими мотивационно-потребностную либо смысловую сферу [2]. При наличии ситуации, в которой возможно удовлетворение определенной потребности, включается особое регулятивное образование, которое Д. Н. Узнадзе называет установкой [10]. Функция установки, состоит в том, что она «указывает» потребности предмет, способный удовлетворить ее в данной ситуации. Установки с ценностными ориентациями личности объединяет общее для них состояние готовности. В то же время число ценностей, которыми может располагать индивид, значительно

меньше, чем число установок, связанных с конкретными ситуациями. Большинство отечественных авторов придерживаются точки зрения, что именно ценности определяют основные качественные характеристики установки, имея большую субъективную значимость, а не наоборот. Ценностные ориентации как регулятивный механизм охватывают более широкий круг проявлений активности человека, чем установки, которые связываются в основном с биологическими потребностями, что предопределило необходимость изучения именно этого вопроса.

Лица зрелого возраста являются основной производительной силой государства, занятость их составляет около 10 часов пять раз в неделю с двумя выходными – суббота и воскресенье. Свободное время, согласно авторам [5,8], подсчитывается путем вычитания времени, затраченного человеком на производственные функции, включая передвижения на работу и с работы; физиологический отдых (ночной сон); оздоровительные и санитарно-гигиенические мероприятия; покупку продуктов и приготовление еды; покупку необходимых вещей, товаров ежедневного пользования; воспитание малолетних детей, уход за больными родителями и т.д. При таких подсчетах в течение суток у взрослых людей может оставаться от 1 до 3 часов свободного времени в течение рабочих суток.



Одним из недостатков современных исследований является недостаточное освещение вопросов о предпочтениях разных категорий населения при выборе занятий в свободное время согласно их общекультурным интересам. Анализ факторов отношения к активным занятиям оздоровительной направленности представляет сложность в связи с недостаточным количеством исследований современных авторов, которые в основном исследуют мотивационные преимущества школьников и студенческой молодежи [1,3,6.7]. Наличие данного противоречия и предопределило выбор темы исследования.

Исследования выполнены согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме “Усовершенствование научных основ спорта для всех, фитнеса и рекреации” (номер государственной регистрации 0111U001735) и теме “Исторические, теоретико-методологические принципы формирования рекреационной деятельности разных групп населения” (номер государственной регистрации 0112U007808).

Цель исследования – определить ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга.

Методы и организация исследования – теоретический анализ специальной научной литературы, социологические методы исследования, статистические методы обработки полученных результатов. В исследованиях приняли участие лица зрелого возраста (всего 400 человек, 200 женщин и 200 мужчин).

Результаты исследования, их обсуждение. Наши респонденты считали свободным временем то, что не занято производственными процессами и дорогой на работу и с работы, поэтому их ответы включали широкий диапазон занятий, в том числе и тех, которые необходимо вычитать для

определения «чистого» времени. В данном случае это удовлетворяло нашу цель исследования, т.к. здесь проявляются предпочтения в видах деятельности мужчин и женщин разного возраста. Анализ ответов женщин представлен в таблице 1.

Подтверждается тот факт, что причиной, препятствующей посещению ФОЗ в группах, является загруженность домашними делами, на которую указывали 27,5% женщин, т.к. 83% посвящают им свободное время. Причем от 21 до 50 лет и старше их процент остается достаточно стабильным (80-86%). На II месте находится такой вид проведения свободного времени, как общение с друзьями. Здесь прослеживается определенная возрастная динамика. В большей степени на это указывают женщины в возрасте 21-30 лет (56%). В период 31-40 лет их процент несколько снижается (44%), а после доходит до 38%. Это подтверждает определенную закономерность, которая была отмечена исследователями на подростковом и юношеском контингенте [4,6]. В наибольшей степени стремление к общению с товарищами присутствует в школьном и студенческом возрасте (от 55 до 75%). Учащиеся в силу социальных условий уже объединены в коллективы (классы, академические группы), внутри которых возникают свои микрогруппы с симпатиями, товарищескими отношениями и т.п., которые предрасполагают к общению во внеучебное время. Тенденция к общению продолжается и после окончания учебного заведения и сохраняется на протяжении нескольких лет. Период от 20 до 50 лет является наиболее активным и способствует приобретению новых друзей.

После 50-ти лет способность приобретать новые знакомства и налаживать дружеские связи снижается, поэтому только 38% женщин указывает на то, что в свободное время они общаются

с друзьями. Они больше времени проводят дома, смотрят телевизор (78%), читают книги (50%), занимаются домашними делами (86%). Многие из них испытывают чувство одиночества и проявляют желание объединиться в группу по интересам, которой, по их мнению, является «группа здоровья».

Прослеживается также возрастная динамика в просмотре телепередач в свободное время. В 21-30 лет на это указывает 20% женщин, в 31-40 лет – 36%, в 41-50 лет – 44%, а в 51 и старше – 78%. С возрастом снижается с 50 до 6% количество женщин, которым нравится слушать музыку, посещать ночные клубы (с 10 до 0%), посещать кинотеатры (с 16 до 2%), заниматься в ФОГ (с 30 до 12%). В возрасте от 21 до 40 лет наибольшее количество женщин указывают, что свободное время они посвящают воспитанию детей (60-56%), что является вполне объективным, т.к. именно этот возраст является детородным. В возрасте после 50 лет на воспитание детей указывает уже 22% женщин, что уже связано с воспитанием внуков. Отличается прогрессивная тенденция с возрастом в посещении театров (с 6 до 16%) увлечении в вышивании, вязании (с 0 до 18%). Любовь к приготовлению новых блюд отличается в возрасте 31-50 лет (16-14%). Небольшой процент женщин любит туристические походы, которым посвящает время в выходные дни и во время отпуска (в 21-30 лет – 12%, в 51 и старше – 6%). С возрастом у женщин появляется увлечение рыбалкой, на это указывают в 31-40 лет – 8%, в 51 и старше – 14%.

Изучение общекультурных интересов женщин зрелого возраста по десятилетним периодам свидетельствует об их различной структуре, связанной с социальными условиями, семейными отношениями, формированием окружающей микросреды и лич-



Виды занятости женщин в свободное время

Виды занятости	21-30 лет		31-40 лет		41-50 лет		51 и старше		Всего	
	n=50		n=50		n=50		n=50		n=200	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Чтение художественной литературы	28	56	22	44	18	36	25	50	93	46,5
Просмотр телевизора	13	26	18	36	22	44	39	78	92	46
Слушают музыку	25	50	10	20	10	20	3	6	48	24
Посещают ночные клубы	5	10	4	8	2	4			11	6,5
Общаются с друзьями	28	56	22	44	25	50	19	58	94	47
Играют в компьютерные игры	3	6	2	4			2	4	7	3,5
Занимаются в ФОГ	15	30	12	24	10	20	6	12	43	21,5
Хобби	3	6	8	16	7	14	3	6	21	10,5
Занимаются домашними делами	40	80	40	80	43	86	43	86	166	83
Ремонт автомобиля										
Туристические походы	6	12	4	8	3	6	3	6	16	8
Рыбалка			4	8	3	6	7	14	14	7
Воспитание детей	30	60	28	56	20	40	11	22	89	44,5
Посещение кинотеатров	8	16	6	12	3	6	1	2	18	9
Посещение театров	3	6	4	8	5	10	8	16	20	10
Вязание, вышивание			4	8	7	14	9	18	20	10

Таблица 2

Виды занятости мужчин в свободное время

Виды занятости	21-30 лет		31-40 лет		41-50 лет		51 и старше		Всего	
	n=50		n=50		n=50		n=50		n=200	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Чтение художественной литературы	11	22	16	32	7	14	3	6	37	18,5
Просмотр телевизора	15	30	18	36	35	70	44	88	112	56
Слушают музыку	15	30	14	28	8	16	3	6	40	20
Посещают ночные клубы	6	12	2	4					8	4
Общаются с друзьями	21	42	22	44	19	38	12	24	74	37
Играют в компьютерные игры	15	30			2	15			17	8,5
Занимаются в ФОГ	10	20	17	34	5	10	2	4	34	17
Хобби	6	12	6	12	7	14	3	6	22	11
Занимаются домашними делами	11	22	7	14	18	36	26	52	62	36
Ремонт автомобиля	18	36	10	20	13	26	15	30	56	28
Туристические походы	6	12	7	14	15	30	8	16	36	18
Рыбалка	8	16	9	18	15	30	18	36	50	25
Охота			5	10	4	8	4	8	13	6,5
Посещение кинотеатров	10	20	7	14					17	8,5
Посещение театров, концертов	7	14	4	8	3	6	2	4	16	8
Воспитание детей					4	8	3	6	7	3,5
Чтение периодической прессы	8	16	18	36	14	28	21	42	61	30,5



ностно-ориентированными психологическими особенностями, связанными с формированием ценностей, которые требуют своего дополнительного исследования.

Виды занятости мужчин зрелого возраста в свободное время несколько отличаются от женского контингента (табл. 2). На I месте находится просмотр телепередач (56%), который с возрастом становится более востребованным занятием. Так в 21-30 лет этот вид занятости указывают 30% мужчин, в 31-40 лет – 36%, в 41-50 лет – 70%, а в 51 и старше это становится основным занятием 88%, что совпадает с возрастной динамикой этого времяпрепровождения женщин.

Мужчины в целом по всем возрастным группам на 10% меньше увлекаются общением с друзьями, чем женщины, однако убывающая динамика отмечается также с возрастом. В 21 – 40 лет на этот вид занятий указывают 42-44% мужчин, в 41-50 лет – 38%, а после 51 года – 24%.

Более чем в 2 раза меньше, чем женщины (83%), мужчины (36%) указывают, что в свободное время они занимаются домашними делами. Отмечается увеличение количества мужчин после 40, которые посвящают себя этому занятию. Так, в 21-30 лет на это указывают 22%, в 31-40 лет – 14%, в 41-50 лет – 36%, а после 50 лет – 52%. Чисто мужским занятием является ремонт автомобиля, которому посвящают время 28% мужчин, а в возрасте 21-30 лет – 36%, 31-40 лет – 20%, 41-50 лет – 26%, а после 50 лет – 30%.

Рыбалка с возрастом поглощает свободное время все большего количества мужчин. Если в 21-30 лет на этот вид занятия указывают 16%, в 31-40 лет – 18%, в 50 и старше – 36% мужчин.

Охота считается элитарным видом рекреационных занятий, и ею увлекаются состоятельные мужчины после 30-40 лет 8-10%.

Почти в 3 раза меньше, чем женщины мужчины читают художественную литературу (18,5%), и с возрастом их количество уменьшается с 22% до 16%. В то же время мужчины указывают, что в свободное время они читают периодические издания (прессу) и с возрастом их количество увеличивается с 16% до 42%.

Любят слушать музыку преимущественно в возрасте 21-40 лет (30-28%), а после 50 лет их количество снижается до 6%.

Занятия в ФОГ в основном привлекают мужчин в возрасте 31-40 лет (34%) и в меньшей степени после 50 лет (4%). Различного вида хобби (коллекционирование, игра в шахматы, посещение сауны и др.) отмечают мужчины в возрасте 21-50 лет от 12 до 14%, после 50 лет – только 6%.

Туристические походы привлекают 18% мужчин в большей степени в период 41-50 лет (30%). В 21-40 и после 50 на них указывают 12-16% мужчин.

Обращает внимание низкая потребность посещения кинотеатров, которая с возрастом вообще исчезает, так, если на этот вид культурной занятости указывали 20% мужчин 21-30 лет, 14% от 31 до 40 лет, то после 40 лет не указал ни один респондент.

Посещение театров и концертных залов также имеет убывающую динамику, в возрасте 21-30 лет на этот вид проведения свободного времени указывали 14,5%, в 31-40 лет – 8%, в 41-50 лет – 6%, а после 50 лет только 6%. Воспитание детей мужчины практически не указывают как вид деятельности в свободное время.

Анализ культурных интересов мужчин в свободное время подтвердил возрастные особенности их проявления. Эти особенности начинают проявляться всплеском активности в 31-40 лет и ее снижении после 41 года. Происходит смена рекреационных интересов. Так, если в 31-40 лет 34% мужчин

указывают, что они занимаются в ФОГ, 18% - рыбалкой, 10% охотой и 14% туристическими походами, то в 41-50 лет посещают ФОГ только 10%, а рыбалкой, туристическими походами – 30% и охотой – 8%. После 50 лет востребованность занятий в ФОГ снижается до 4%, возрастает интерес к рыбалке – 36%, снижается интерес к туристическим походам (16%), остается у 8% интерес к охоте.

Обращает внимание низкая востребованность как у мужчин, так и у женщин удовлетворение культурных интересов, связанных с посещением кинотеатров, театров, концертных залов. Однако здесь необходимы другие исследования, посвященные изучению кинопродукции, выпускаемой на киноэкраны, репертуару театров и стоимости билетов на концерты, что не является целью нашего исследования.

Для определения влияния занятий в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ) нами был проведен сравнительный анализ ценностных ориентаций мужчин и женщин 21-35 лет занимающихся более года в ФОГ и не занимающихся физическими упражнениями организованно.

Терминальные ценности представлены в (табл. 3). Отмечаются сходные ценности у мужчин и женщин независимо от занятий в ФОГ, к которым относятся «здоровье» - I место и «любовь» - II место.

У мужчин, занимающихся двигательной активностью на II месте «активная жизненная позиция», затем «любовь» (III место), «общественное признание» (IV место) «уверенность в себе» (V место). Мужчины, не посещающие ФОГ, имеют несколько иной режим: на II месте «любовь», на III месте «материально обеспеченная жизнь» на IV месте – «общественное признание», на V месте – «наличие хороших друзей».



Таблица 3

Рейтинг терминальных ценностей у лиц I зрелого возраста занимающихся и не занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ)

Название ценности	Занимающиеся		Не занимающиеся	
	Мужчины n=34	Женщины n=25	Мужчины n=50	Женщины n=50
Активная жизнедеятельность	2	5	8	4
Жизненная мудрость	12	7	12	7
Здоровье	1	1	1	1
Красота природы	17	13	17	8
Любовь	3	2	2	3
Материальная обеспеченность	7	4	3	6
Наличие хороших друзей	9	12	5	15
Общественное признание	4	9	4	5
Познание	15	14	15	12
Продуктивная жизнь	6	8	11	10
Развитие	14	17	14	11
Развлечение	16	15	7	17
Свобода	10	16	6	16
Счастливая семейная жизнь	8	6	10	2
Счастье других	11	10	13	9
Творчество	13	11	16	14
Уверенность в себе	5	3	9	13

Наблюдаются некоторые различия в среднем звене ценностных ориентиров, так называемом «резерве». У занимающихся в ФОГ на 6-м месте «продуктивная жизнь», далее – «материальная обеспеченность», «счастливая семейная жизнь», «наличие хороших друзей» и 10-е место – «свобода».

У не занимающихся в ФОГ мужчин 6-е место занимает «свобода», далее «развлечения», «активная жизненная позиция», «уверенность в себе» и «счастливая семейная жизнь» сравнение этих жизненных целей может свидетельствовать, что мужчины, занимающиеся в ФОГ занимают в жизни более активную позицию, ценят продуктивность в делах, уверены в себе, не чувствуют ограничения в свободе и ценят семейные отношения.

Мужчины, не занимающиеся в свободное время в ФОГ, ценят любовь, стремятся к материальной

обеспеченности, общественному признанию, любят находиться в компании хороших друзей и развлечения, испытывают ограниченность в свободе, что может сказываться на их семейной жизни. Можно предположить, что занятия в ФОГ выбирают более активные личности, а систематическое их посещение может удовлетворить и потребности в общении, достижение поставленных целей физического развития делает мужчину более уверенным в себе и дает силы к продуктивной жизни.

Определенные особенности целевых ориентиров мы отмечаем и у женщин. Женщины, не занимающиеся в ФОГ, на II место ставят «счастливую семейную жизнь», на 3-е место – «любовь», на 4-е «активную жизненную позицию», на 5-е «общественное признание». Дополняют эти терминальные ценности, резерв который состоит из «материально

обеспеченной жизни» (6-е место), «жизненной мудрости», «красоты природы», «счастья других» и «продуктивной жизни». Жизненное кредо этих женщин подчинено семье и стремлению реализовать себя в производственной деятельности, общественной жизни.

Женщины, занимающиеся в ФОГ, как правило, в этом возрастном периоде имеют мотив занятий «улучшение фигуры», т.е. внешний мотив, связанный с восприятием их со стороны окружающих. Это является подтверждением их жизненных целей, направленных на повышение уверенности в себе (3-е место), достижение материальной обеспеченности путем получения престижной работы,

где ценятся внешние данные, занятие активной жизненной позиции и на 6-м месте «счастливая семейная жизнь».

Определенные особенности характеристик мужчин и женщин, занимающихся и не занимающихся в ФОГ, прослеживаются и в структуре инструментальных ценностей (табл.4).

Мужчины, посещающие ФОГ, на I место ставят «ответственность», на 2-е – «воспитанность», на 3-е – «эффективность в делах», на 4-е «дисциплинированность», на 5-е – «жизнерадостность». Мужчины, не занимающиеся в ФОГ, предпочитают «воспитанность», «независимость», «ответственность», имеют высокие запросы и «широту взглядов». «Жизнерадостность и дисциплинированность» они ставят лишь на 6-е и 14-е место соответственно.

Отличительные особенности приоритетных личностных



Рейтинг инструментальных ценностей у лиц I зрелого возраста занимающихся и не занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ)

Название ценности	Занимающиеся		Не занимающиеся	
	Мужчины n=34	Женщины n=25	Мужчины n=50	Женщины n=50
Аккуратность	6	1	8	3
Воспитанность	2	2	1	4
Высокие запросы	17	7	4	13
Жизнерадостность	5	4	6	12
Дисциплинированность	4	9	14	5
Независимость	15	8	2	16
Непримиримость к своим недостаткам и недостаткам других	14	13	12	17
Образованность, общая культура	13	3	13	8
Ответственность	1	12	3	1
Рационализм	16	17	9	14
Самоконтроль	8	5	15	9
Смелость в отстаивании своих взглядов	10	18	10	18
Твердая воля	9	15	11	15
Терпимость	7	14	16	2
Широта взглядов	12	10	5	11
Честность	11	16	17	6
Эффективность в делах	3	6	7	10
Чувствительность	18	11	18	7

качеств, посредством которых можно добиться жизненных целей проявляются и у женщин. Занимающиеся в ФОГ на I место ставят «аккуратность», на 2-е – «воспитанность», на 3-е «образованность», на 4-е «жизнерадостность», на 5-е – «самоконтроль».

Женщины, не занимающиеся в ФОГ, и нацеленные на благополучие семьи на 1-е место ставят «ответственность», на 2-е – «терпение», на 3-е – «аккуратность», на 4-е «воспитанность», на 5-е – «дисциплинированность». Характерным является рейтинг качеств «резерва». На 6-м месте у женщин не занимающихся в ФОГ – «честность», у занимающихся это качество на 16-м месте, на 6-м месте у занимающихся «эффективность в делах», у не занимающихся эта ценность на 10-м месте, на 7-м месте у занимающихся «высокие запросы», у не занимающихся на 13-м месте, на 8-м месте у занимающихся «не-

зависимость», у не занимающихся только на 16-м месте.

Выводы

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что организованные занятия физическими упражнениями выбирают мужчины и женщины, руководствуясь как внешними мотивами, которые конкретизируются целевыми установками, отражающими сформированные на данный период ценности. На формирование жизненных ценностей и средств их достижения влияют внешние и внутренние факторы. К внешним относятся социально-экономические условия, семейные отношения, материальная обеспеченность, наличие интересной работы и морально нравственные установки в производственном коллективе, способствующие или препятствующие реализации личности своих притязаний. К внутренним факто-

рам относятся личностные качества, способность адаптироваться к внешним социально-экономическим, морально-нравственным устоям деятельности коллектива, а также возрастные особенности лиц зрелого возраста, меняющимся не только по периодам (I и II периоды зрелого возраста), но и по возрастным декадам.

Таким образом, развитие системы ценностных ориентаций личности подчиняется определенным закономерностям: преобладание на протяжении индивидуального развития действия тех или иных факторов и механизмов, реализующих процессы личностной динамики, определяет доминирование соответствующего уровня в индивидуальной системе ценностей.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на разработку подходов к формированию мотивации лиц зрелого



возраста к рекреационно-оздоровительной деятельности в свободное время в условиях физкультурно-оздоровительных клубов.

Литература:

1. Андреева О.В. Анализ мотивационных теорий у сферы оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №2. – С. 81 – 85.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е.П.Ильин. – СПб: Питер, 2008. – 512 с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвіллевої культури / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благій // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. № 1. – С. 3 – 8.
4. Круцевич Т.Ю. Формирование потребностно-мотивационной структуры личности студентов в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич, О.Ю.Марченко, Т.В. Багрий. – STIINTA CULTURII FIZICE. Chisinau: Editura USEFS., – 2011. – №8.2. – С. 123 – 128.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення. / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
6. Марченко О.Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. – Харків. – №9. – 2009. – С. 85 – 88.
7. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях /К.Пацалюк //Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі ф. к. і с.: Вип. 14: У 4-х Т. – Л., 2010. – Т.4. – С. 142-145.
8. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С.С.Єрмакова. – Х., 2007. – №1. – С. 106-112.
9. Рьжкин Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю.Е. Рьжкин– СПб.: Издательство СПб ГПУ «Нестор», 2005. – С. 76 – 84.
10. Узнадзе Д.Н. Общая психология. / Д. Н. Узнадзе. – СПб.: Питер, 2004. – 413 с.

