

УДК 159.98
ББК А84

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕКРЕАЦИИ И ЗАБОТА О ТЕЛЕСНОМ КАПИТАЛЕ

М. Р. Арпентьева¹, А. И. Тащёва², С. В. Гриднева²

¹Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Россия

²Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Рекреация — важный компонент заботы о телесном, а также культурном человеческом и социальном капиталах. Она же — важнейший компонент так называемой «телесной чувствительности» и телесной «отзывчивости», формирования и развития метапознавательных способностей в сфере телесной активности, которая является особенностью спортсменов или иных людей, длительно и регулярно занимающихся спортом, участников программ реабилитации, лечебной физической культуры (ЛФК).

Такого рода формирование и развитие метапознавательных способностей в сфере телесной активности — характеристика высокоразвитого телесного капитала. Кроме того, в современном представлении досуг и усталость и соответственно рекреация и забота о телесном капитале имеют выраженный «социальный смысл», который необходимо учитывать в построении программ подготовки спортсменов и работы с иными занимающимися физической культурой и спортом, а также реабилитации: сама по себе двигательная активность или её отсутствие не решают проблемы усталости и отдыха современного человека. Так же, как не решают они и вопросов, связанных со спортивными достижениями: последние ограничены постольку, поскольку специалисты и спортсмены интересуются физиологическими и физическими аспектами достижений.

Однако психологическое сопровождение спорта и рекреации показывает, что этого недостаточно. Телесный капитал современного человека не существует изолированно от человеческого, социального, культурного капиталов.

Смысл отдыха заключается в гармонизации и восстановлении личности во всех выбранных компонентах и взаимосвязи между ресурсами и возможностями человека. Метакогнитивные знания и навыки личности играют ведущую роль в этом процессе (тренер, реабилитолог, психолог, спортсмен, физкультурник, член физиотерапевтической группы, проходящей реабилитацию).

Ключевые слова: *рекреация, телесный капитал, телесная чувствительность, метапознавательные способности в сфере телесной активности, спортсмен.*

Рекреация — важный компонент заботы о телесном, а также культурном человеческом и социальном капиталах. Она же — важнейший компонент так называемой «телесной чувствительности» и «телесной отзывчивости», формирования и развития метапознавательных способностей в сфере телесной активности, которая является особенностью спортсмена или длительно и регулярно занимающегося спортом, физической и лечебно-физической культурой (ЛФК).

Такого рода формирование и развитие метапознавательных способностей в сфере телесной активности — характеристика высокоуровневого

телесного капитала. Они представляют собой медленный и растянутый во времени процесс, который лишь отчасти зависит от воли или осознания.

Этот процесс и работа с ним — важная часть психолого-педагогического сопровождения спортсменов, занимающихся физической и лечебно-физической культурой. Помимо общих моментов, спортивный психолог учитывает в своей работе множество специфических аспектов, связанных с фокусом его работы — поддержкой лиц, занимающихся телесными аспектами своего развития, бытия. Вместе с тем общие проблемы подготовки и деятельности психологов-консультантов

и психодиагностов также очень важны в работе с духовно-нравственными, ценностно-смысловыми и психофизиологическими аспектами активности спортсменов и занимающихся, а также иных участников спортивной, реабилитационной и рекреационной деятельности (тренеров, реабилитологов, гидов и т. д.) [4–6; 9; 13].

Телесное знание как основа соматической культуры включает в себя знание о теле и знание тела. Формирование телесной чувствительности и телесной откликаемости/пластичности или телесных знаний и умений требует не только внесознательного и «незаметного» вписывания в тело и в развитие тела ментальных и телесных схем, присущих той или иной спортивной или оздоровительной «практике, которая предполагает недискурсивное посредничество или систематизацию, но и направленную, осознанную работу.

«То, что мы можем назвать телесной работой — по аналогии с понятием “эмоциональной работы”, — отмечает А. Хохшильд, — состоит из напряжённой и тонко упорядоченной манипуляции организмом, цель которой в том, чтобы запечатлеть в телесной схеме... позиционные (postural) установки, модели движения и субъективные эмоционально-когнитивные состояния, которые превращают его в опытного практика... Она является формой “практического труда”, включающего тренировку... способностей, которая реализуется в соотнесении конкретных и фактических реалий своего естественного окружения». Телесная работа трансформирует не только физическое состояние и «телесное чувство» (body-sense), наличное осознание своего организма, но и через изменённое тело — осознание мира вокруг. Тело занимающегося становится похожим на живые «полевые заметки» [12. Р. 552; 17. Р. 74].

При этом «...управление телом — это коллективное предприятие, требующее “командной работы” и приложения усилий не только тренером, менеджером и “постоянными приятелями”, но также знакомыми и близкими родственниками. “Тренеры обычно считают близких... членами команды, которые помогают им на домашнем фронте”, которым приходится “безотказно выполнять” “функцию заботы”, как в отношении тренировок, так и рекреации после неё. По мере того как спортсмен и тренер сближаются, они начинают жить “рука об руку”, как семья» [17. Р. 83–84]. Поэтому рекреация также входит в структуру подготовки спортсмена и отношений по поводу подготовки

(с тренером, семьёй и т. д.). Рекреация спортсмена предусматривает многочисленные варианты, за исключением тех, что наносят прямой вред здоровью тела и психики.

Рекреация или отдых — это деятельность досуга, досуг — дискреционное время и место (discretionary time and topos) [1; 8]. Необходимость сделать что-то не ради мира или ради достижения связанных с миром целей, а для себя самого, для отдыха является важным элементом человеческой жизни. Рекреационные мероприятия часто проводятся для наслаждения, развлечения или удовольствия и считаются «забавами». Понятие рекреации использовалось с древних времён в контексте «освежения сил» или лечения больных [1; 14].

Однако в современном представлении досуг и усталость обретают «социальный смысл», учитывать который необходимо, поскольку сама по себе двигательная активность или её отсутствие не решают проблемы усталости и отдыха современного человека. Так же, как не решают они и вопросов, связанных со спортивными достижениями: последние ограничены постольку, поскольку специалисты и спортсмены интересуются физиологическими и физическими аспектами достижений. Однако психологическое сопровождение спорта и рекреации показывает, что этого недостаточно.

Одна из сложностей участия человека в жизни социума состоит в том, что человек, с одной стороны, зависим, а с другой стороны, свободен. Когда он свободен, то часто не знает, что делать со свободой. Он включается в отношения (со) зависимости, для которых характерны «мантры (вечной, безусловной и т. д.) любви», постоянные попытки удержать других людей и группы в состоянии подчинения, зависимости и управляемости, «с гарантией», лишив и их, и себя свободы.

Поэтому вопреки тому, что многие исследователи, в том числе Дж. Кейнс, прогнозировали, что в конце XX в. наступит «век праздности и изобилия» и только в угоду привычке люди будут иногда немного работать, но будут совершенствовать искусство жить, на самом деле человек оказывается во всё большей трудовой кабале, вплоть до возникновения неорабовладельческих отношений.

Наряду с ростом хронической усталости [2], маркирующей недостаток трудовой активности в жизни человека, живущего в мире, где он ничего не решает и ни к чему не относится (отчуждён от результатов и даже от процесса труда), нарастают тенденции всё большей прекаризации и де-

структурирования труда. Это происходит наряду с ростом эксплуатации человека как машины, аналогичной, хотя и уступающей машинам-роботам и т. д.

Хотя досуг всё больше совершенствуется и капитализируется, условия выбора между трудом и досугом становятся всё более многозначными и потому — неопределёнными, разрушительными, отчуждающими. Прогресс отчуждения труда, обсуждённый ещё К. Марксом, стимулирует интерес к проблемам борьбы за свободу трудиться и свободу отдыхать и даже — свободу лениться (П. Лафарг), к проблемам появления и развития человека, принадлежащего по рождению или в результате собственных усилий к группе «праздных классов» (Т. Веблен).

К. Малевич, Дж. Агамбен, Ю. Хабермас пишут о значимости возможности и способности изобилия во времени и ресурсах, в том числе способности и возможности лениться, заниматься творческим трудом, достойным свободного человека, участвовать в жизни социума как субъект, а не объект или средство, включаться в отношения социального участия и служения. В отличие от традиционных отчуждающих практик, практики участия как практики служения дифференцируют, проясняют, уточняют отношения людей и народов к себе и другим людям и народам, к миру в целом.

Любовь/служение — это добровольная жертва. Жертва (фиктивными) желаниями ради (истинных) нужд. Любовь как служение — это «радость сгорания»: изменения мира и себя. Любовь/служение — это обмен дарами: 1) подарок дарят «от полноты» (без страха потерять и ограничить себя); 2) его дарят «из души», когда не подарить — невозможно; 3) дарят лучшее — именно для этого человека, организации, народа, а не по принципу «остатка».

Иной «подарок» — унижение, подкуп, ложь. Они усиливают отчуждённость/безучастие между людьми и народами. Поэтому многие «подарки» государства и бизнеса на самом деле абсолютно бесполезны или откровенно вредны и для того, для кого они делаются, и для самих «жертвователей»: государственный бюрократический «управленческий монолит» не интересуется никем и ничем кроме себя, его «подарки» не могут быть ничем, кроме как взяткой или обманом.

Именно поэтому коррупция в государствах капитализма и многих ставших капиталистическими странах бывшего СССР «нормализована». Бюрократический «управленческий монолит»

таких стран испытывает состояние постоянного страха нехватки и неудовлетворённости всё возрастающих, фиктивных желаний. Служение же возможно лишь «от полноты», избытка, оно — роскошь, которую может позволить себе даже нищий: «...всякому имеющему дано будет, а у не имеющего отнимется и то, что имеет» (Библия, Луки, 19:26).

Оказывающий служение (волонтёр, доброволец и т. д.) нуждается в том, чтобы испытывать «благогование перед жизнью» (безусловное уважение к ней), стремиться участвовать в ней как целостный и нравственный человек (быть её частью, частью смерти и жизни, приобретений и потерь, успехов и ошибок), стремиться быть вместе с другими людьми и нациями («двери его сердца» открыты навстречу людям), быть в сотрудничестве, двустороннем, паритетном, развивающем. Эти нужды и стремления нужно лишь активизировать, исследовать и направить (правильно применить) [1; 3; 7; 15].

В борьбе отчуждения и партисипации, дистопий и утопий на свет появляется новая реальность. Другой вопрос — используется и как используется этот потенциал совершившими революцию: знают ли они куда идут и свободны ли они по отношению к прошлому и будущему. Свобода по отношению к прошлому означает благодарность, а не только и не столько отрицание его непродуктивных и неэффективных аспектов. Свобода по отношению к будущему — бытие «здесь и теперь», отсутствие стремления скоропалительного и насильственного преобразования («укрощения»): сочетание наличия стратегического направления развития и свободы в выборе традиционных и инновационных способов следования этому направлению (отсутствие колебаний между утопическими и дистопическими сценариями, исследовательское, уважительное и заботливое отношение членов общества друг о друге).

В традиционном же представлении досуг как пространство и время рекреации связан с отсутствием, свободой от привычных семейных и рабочих обязанностей и обязательств [16], время и место рекреации увеличивается с увеличением продолжительности жизни, а также с уменьшением ресурсов, которые тратятся на выживание, с уменьшением суеты повседневности и давления обстоятельств, уменьшением числа задач, которые пытается одновременно или последовательно, в одиночку или вместе с другими решить человек [17].

Другими факторами, способствующими повышению роли и места в жизни человека рекреации как отдыха, являются рост благосостояния (богатства), многие демографические тенденции и расширение коммерциализации рекреационных предложений [18].

Однако досуг — это не просто «свободное время» и место, не потребляемое потребностями семейной или профессиональной повседневно-бытовой и кризисно-экстремальной жизни, но ресурс, который позволяет людям рассматривать и осознавать себя и мир, осознавать и трансформировать системы ценностей, представлений и переживаний, иных внутренних и внешних реалий, которые упускаются в повседневной суете жизни. Поэтому рекреация — важный элемент развития личности, сообществ и цивилизации [11; 14]. Более того, часто досуг является целью работы, и важнейшим правом человека, закреплённом во Всеобщей декларации прав человека.

Отдых — неотъемлемая часть человеческой жизни и имеет множество разных форм, которые выбираются естественным образом, согласно индивидуальным интересам, а также в результате окружающего человека поля социальных выборов [12]. Рекреационные мероприятия могут быть общественными, массовыми или уединёнными, активными или пассивными, иногда даже здоровыми или вредными для человека и для общества. Значительная часть развлекательных мероприятий выступает как хобби, которые проводятся для удовольствия регулярно и целенаправленно. Список типичных видов отдыха и иной рекреационной деятельности может быть почти бесконечным, а некоторые рекреационные виды деятельности, такие как азартные игры, рекреационное употребление наркотиков или иная делинквентная деятельность, могут нарушать общественные нормы и законы и быть социально вредными.

Самыми старыми формами индивидуального и коллективного отдыха выступают праздники и обряды различных религиозных культов. Люди разных этносов всегда отмечают рождение человека, заключение брака и смерть — личные события человеческой жизни, а также события побед и скорби этноса в целом обычно включают участие большого числа участников. Сюда же относятся ежегодные развлекательные мероприятия, например, античные вакханалии, славянские колядки и масленичные гулянья, праздники древних египтян и индейцев майя, иудейские Шаббат

и Йом-Кипур (в эти дни полностью запрещено работать), мусульманские Курбан-байрам и Рамазан (Рамадан), христианские Пасха и Рождество.

Обычно же отдых трудно отделить от игры, которая часто применяется для осмысления рекреационной деятельности детей. Игровая или рекреационная деятельность выражает избыточную энергию ребёнка, направленную на социально приемлемые виды деятельности, которые отвечают как индивидуальным, так и социальным потребностям. Эти виды деятельности не включают в себя необходимости принуждения и доставляют удовольствие для человека — участника игры/игрока.

У взрослых работа и достижение успехов как цель работы поддерживается рекреацией, отдых необходим для того, чтобы улучшить рабочие характеристики. Работа, деятельность, обычно выполняемая по внешней экономической и иной необходимости и полезная для общества и организованная как трудно, однако, может также быть приятной и может быть избрана самим человеком. Таким образом, иногда работу и отдых сложно отличить, а иногда легко. Многие виды деятельности могут быть работой для одного человека и отдыхом для другого, а на индивидуальном уровне со временем рекреационная деятельность может стать работой, а трудовая — рекреационной.

Заключение. В современном представлении досуг и усталость и соответственно рекреация и забота о телесном капитале имеют выраженный «социальный смысл», который необходимо учитывать в построении программ подготовки спортсменов и работы с иными занимающимися физической культурой и спортом, а также реабилитации: сама по себе двигательная активность или её отсутствие не решают проблемы усталости и отдыха современного человека. Как не решают они и вопросов, связанных со спортивными достижениями: последние ограничены, поскольку специалисты и спортсмены интересуются физиологическими и физическими аспектами достижений. Однако психологическое сопровождение спорта и рекреации показывает, что этого недостаточно. Телесный капитал современного человека не существует изолированно от человеческого, социального, культурного капиталов. Смысл рекреации — в гармонизации и восстановлении человека во всех выделенных составляющих и связей телесного капитала с иными видами ресурсов и возможностей человека.

Метакогнитивные знания и навыки личности играют ведущую роль в этом процессе (тренер, реабилитолог, психолог, спортсмен, физкультурник, член физиотерапевтической группы, проходящей реабилитацию). Осмысленность жизни и экзистенциальная исполненность, самореализация и гармония внутреннего и внешнего мира человека, отсутствие психологического выгорания и профессионально-личностных деформаций, рефлексивное самоуправление, точная и разносторонняя ориентация и самостоятельная деятельность в реальности, свободный труд и свободный отдых, отсутствие страхов нехватки, потерь, неуспеха, любовь к себе, людям, жизни, уверенность в продуктивности перемен и умение выходить из «зоны комфорта», критическое осмысление повседневных и профессиональных (спортивных, медицинских, психологических, педагогических) концепций и технологий помогают человеку достигать успеха в накоплении, восстановлении и укреплении телесного и иных видов капитала, а также успехов в спортивной и/или реабилитационной активности.

Список литературы

1. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер. — СПб. : Акад. проект, 1997. — 254 с.
2. Бодрийяр, Ж. Усталость / Ж. Бодрийяр // Общество потребления. Его мифы и структуры. — М. : Культур. революция ; Республика, 2006. — С. 230–234.
3. Виттих, В. А. Проблемы эвергетики / В. А. Виттих // Проблемы упр. — 2014. — № 4. — С. 69–71.
4. Гриднева, С. В. Повышение качества психологического и педагогического профессионального образования в вузе / С. В. Гриднева, А. И. Тащёва // XXVI Мерлинские чтения: психологические инновации в образовании : материалы Всерос. науч. конф. — Пермь : ПГУ, 2011. — С. 175–177.
5. Тащёва, А. И. Консультативная беседа : учебн. пособие / А. И. Тащёва. — Ростов-н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2014. — 64 с.
6. Тащёва, А. И. Энциклопедия психологической помощи / А. И. Тащёва. — Ростов-н/Д. : Феникс, 2000. — 544 с.
7. Тойнби, А. Дж. Цивилизация перед судом истории / А. Дж. Тойнби. — М. : Рольф, 2007. — 592 с.
8. Bruce, C. D. Puritans at Play. Leisure and Recreation in Colonial New England / C. D. Bruce. — New York : St. Martin's Press, 1995.
9. Danish, S. J. Sport-based life skills programming in the schools / S. J. Danish, T. Forneris, I. Wallace // J. of Applied School Psychology. — 2005. — Vol. 21 (2). — P. 41–62.
10. Goodger, K. Burnout in sport: A systematic review / K. Goodger, T. Gorely, D. Lavallee, C. Harwood // The Sport Psychologist. — 2007. — Vol. 21. — P. 127–151.
11. Gould, D. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes / D. Gould, M. Whitley // J. of Intercollegiate Athletics. — 2009. — Vol. 2. — P. 16–30.
12. Hochschild, A. R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure / A. R. Hochschild // American J. of Sociology. — 1979. — Vol. 85, № 3. — P. 551–575.
13. Jones, G. What is this thing called mental toughness?: An investigation with elite performers / G. Jones, S. Hanton, D. Connaughton // J. of Applied Sport Psychology. — 2002. — Vol. 14. — P. 211–224.
14. McLean, D. D. Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society / D. D. McLean, A. R. Hurd, N. B. Rogers. — 7th ed. — Jones and Bartlett, 2005. — 155 p.
15. Mindell, A. Processmind: A user's guide to connecting with the mind of god / A. Mindell. — San Francisco : Quest Books 2010. — 304 p.
16. Parent, M. Occupational and recreational physical activity during adult life and the risk of cancer among men / M. Parent [et al.] // Cancer epidemiology. — 2010. — № 35 (2). — P. 151–159. — doi:10.1016/j.canep.2010.09.004. PMID21030330.
17. Wacquant, L. J. D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers / L. J. D. Wacquant // Body&Society. — 1995. — Vol. 1(1). — P. 65–93.
18. Yukic, Th. S. Fundamentals of Recreation / Th. S. Yukic. — 2nd ed. — London : Harpers & Row, 1970. — 340 p.

Поступила в редакцию 21 февраля 2019 г.

Для цитирования: Арпентьева, М. Р. Психолого-педагогические аспекты рекреации и забота о телесном капитале / М. Р. Арпентьева, А. И. Тащёва, С. В. Гриднева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 7–13.

Сведения об авторах

Арпентьева Мариям Равильевна — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии развития и образования, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского. Калуга, Россия. mariam_rav@mail.ru

Тащёва Анна Ивановна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии личности и консультативной психологии, научный руководитель психологической службы, Академия психологии и педагогики, Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, Россия. annaivta@mail.ru

Гриднева Светлана Валерьевна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и педагогической психологии, Академия психологии и педагогики, Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, Россия. gridneva-sveta@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 7–13.

Psychological and Pedagogical Aspects of Recreation and Caring for Bodily Capital

^{1a}Arpentieva M.R., ^{2b}Tashcheva A.I., ^{2c}Gridneva S.V.

¹Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga, Russia

²Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

^amariam_rav@mail.ru; ^bannaivta@mail.ru; ^cgridneva-sveta@mail.ru

Recreation is an important component of caring for human as well as cultural human and social capital. It is also the most important component of the so-called “bodily sensitivity” and bodily “responsiveness”, the formation and development of meta-cognitive abilities in the field of bodily activity, which is a feature of athletes or other people who go in for sports for a long time and regularly, exercise rehabilitation participants. This kind of formation and development of meta-cognitive abilities in the field of bodily activity is a characteristic of high-level bodily capital. In addition, in the view of modern specialists, leisure and fatigue, and, accordingly, recreation and caring for physical capital, have a pronounced “social meaning”. This meaning it is necessary to take into account in the construction of training programs for athletes and work with others involved in physical culture and sports, as well as rehabilitation. It is important to understand that physical activity itself or its absence does not solve the problems of fatigue and relaxation of a modern person. They do not solve issues related to sporting achievements: the latter are limited insofar as specialists and athletes are interested in the physiological and physical aspects of achievements. Psychological support of sports and recreation, however, shows that this is not enough. The corporeal capital of a modern person does not exist isolated from human, social, cultural capital. The meaning of recreation is the harmonization and restoration of a person in all of the selected components and the links between the resources and capabilities of a person. The meaning of recreation lies in the harmonization and restoration of the personality in all selected components and the relationship between resources and human capabilities. Metacognitive knowledge and personality skills play a leading role in this process (trainer, rehabilitologist, psychologist, athlete, member of the physiotherapy group undergoing rehabilitation)

Keywords: *recreation, bodily capital, bodily sensitivity, metacognitive abilities in the field of bodily activity, athlete.*

References

1. Adler A. *Ponyat prirodu cheloveka* [Understand human nature]. St. Petersburg, 1997. 254 p. (In Russ.).
2. Bodriyyar Zh. Uсталost' [Fatigue]. *Obschestvo potrebleniya. Yego mify i struktury* [Consumer Society. Its myths and structures]. Moscow, 2006. Pp. 230–234. (In Russ.).
3. Vittih V.A. Problemy evergetiki [Problems of power engineering]. *Problemy upravleniya* [Problems of management], 2014, no. 4, pp. 69–71. (In Russ.).
4. Gridneva S.V., Tashyova A.I. Povysheniye kachestva psikhologicheskogo i pedagogicheskogo professional'nogo obrazovaniya v vuze [Improving the quality of psychological and pedagogical professional education at the University]. *XXVI Merlinskiye chteniya: psikhologicheskoye innovatsii v obrazovanii: materialy*
5. Tashyova A.I. *Konsul'tativnaya beseda* [The counseling interview]. Rostov on Don, 2014. 64 p. (In Russ.).
6. Tashyova A.I. *Entsiklopediya psikhologicheskoy pomoschi* [Encyclopedia of psychological aid]. Rostov on Don, 2000. 544 p. (In Russ.).
7. Toynbi A.Dzh. *Tsivilizatsiya pered sudom istorii* [Civilization before the court of history]. Moscow, 2007. 592 p. (In Russ.).
8. Bruce C.D. *Puritans at Play. Leisure and Recreation in Colonial New England*. St. Martin's Press, New York. 1995.
9. Danish S.J., Forneris T., Wallace I. Sport-based life

skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 2005, vol. 21(2), pp. 41–62.

10. Goodger K., Gorely T., Lavallee D., Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 2007, vol. 21, pp. 127–151.

11. Gould D., Whitley M. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Athletics*, 2009, vol. 2, pp. 16–30.

12. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure. *American Journal of Sociology*, 1979, Vol. 85, no. 3, pp. 551–575.

13. Jones G., Hanton S., Connaughton D. What is this thing called mental toughness?: An investigation with elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002, vol. 14, pp. 211–224.

14. McLean D.D., Hurd A.R., Rogers N.B. *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. London, Jones and Bartlett. 2005. 155 p.

15. Mindell A. *Processmind: A user's guide to connecting with the mind of god*. San Francisco: Quest Books 2010. 304 p.

16. Parent M. [et al.]. Occupational and recreational physical activity during adult life and the risk of cancer among men. *Cancer epidemiology*, 2010, vol. 35 (2), pp. 151–159.

17. Wacquant L.J.D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers. *Body&Society*, 1995, vol. 1(1), pp. 65–93.

18. Yukic Th.S. *Fundamentals of Recreation*. 2nd ed. London, Harpers & Row, 1970. 340 p.