

Индивидуально-психологические характеристики учащейся молодежи, занимающейся разными видами спорта

УДК 796+612.821+154.6

**С. В. Тукаев^{1,2}, Е. Н. Долгова³, Т. В. Вашека³,
С. В. Федорчук², Е. Н. Лысенко², Ю. Д. Гаврилец¹,
И. Г. Зима¹, В. В. Ризун¹, Е. В. Колосова²,
О. А. Шинкарук²**

¹Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Киев, Украина

²Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

³Национальный авиационный университет, Киев, Украина

Резюме. Цель: выявление индивидуально-психологических и типологических характеристик, которые связаны с выбором активного образа жизни, любительского спорта. Результаты. Занимающиеся любительским спортом демонстрируют более высокие уровни возбуждения и подвижности нервных процессов, более низкие уровни нейротизма и невротизации, личностной тревожности, психического напряжения и депрессии. Для них характерны эйфорические реакции и менее выраженные дисфорические реакции на внешние раздражители, они более склонны к прямой физической агрессии. Спортсмены-любители продемонстрировали значительные уровни как общей, так и пространственной антиципационной состоятельности. Последнее было более выраженным среди тех, кто занимается командными видами (футболом, волейболом и баскетболом). Заключение. Показано, что тип нервной системы может определять склонность к двигательной активности, а сила нервной системы влияет на способность добиться успеха в спорте. Занятия спортом являются социально приемлемым способом выражения агрессии.

Ключевые слова: любительский спорт, индивидуально-психологические и типологические свойства личности.

Резюме. Мета: виявлення індивідуально-психологічних і типологічних характеристик, які пов'язані з вибором активного способу життя, любительського спорту. Результати. Ті, хто займаються любительським спортом, демонструють вищі рівні збудження і рухливості нервових процесів, нижчі рівні нейротизму і невротизації, особистісної тривожності, психічного напруження і депресії. Для них характерні ейфоричні реакції і менш виражені дисфоричні реакції на зовнішні подразники, вони більш схильні до прямої фізичної агресії. Спортсмени-любители продемонстрували значні рівні як загальної, так і просторової антиципаційної спроможності. Останнє було більш вираженим серед тих, хто займається командними видами (футболом, волейболом і баскетболом). Висновок. Показано, що тип нервової системи може визначити схильність до рухової активності, а сила нервової системи впливає на здатність досягти успіху в спорті. Заняття спортом є соціально прийнятним способом вираження агресії.

Ключові слова: любительський спорт, індивідуально-психологічні та типологічні властивості особистості.

Abstract. The aim: to identify individual psychological and typological characteristics that are associated with the choice of an active lifestyle, amateur sports. Results. Those engaged in amateur sports demonstrate higher levels of excitation and mobility of nervous processes, lower levels of neuroticism and neurotization, personal anxiety, mental stress and depression. They are characterized by euphoric responses and less pronounced dysphoric ones to external stimuli, they are more prone to direct physical aggression. Amateur athletes demonstrated significant levels of both general and spatial anticipatory solvency. The latter was more pronounced among those engaged in team events (football, volleyball and basketball). Conclusion. It is shown that the type of the ner-

vous system can determine the propensity to motor activity, and the strength of the nervous system affects the ability to succeed in sports. Practicing sport is a socially acceptable way of expressing aggression.

Keywords: amateur sport, individual-psychological and typological features of personality.

Актуальность. Здоровье — это одна из наиболее значимых характеристик человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Согласно данным современных исследований, здоровье уже не рассматривается как сугубо медицинская проблема. Состояние системы здравоохранения обуславливает в среднем лишь 10 % всего комплекса воздействий на организм, остальные 90 % приходятся на экологию (около 20 %), наследственность (приблизительно 20 %) и больше всего — на условия и образ жизни (двигательную активность, сбалансированное питание, вредные привычки, условия труда, отдыха и др.) — почти 50 % [7]. Связь между активным образом жизни, регулярными физическими упражнениями, занятием спортом и психологическим здоровьем остается в центре внимания психологов, исследователей в последние годы. Двигательная активность является необходимой основой здорового образа жизни. В современном обществе малоподвижный образ жизни становится к тому же экономической проблемой, непомерным грузом для общественного здравоохранения [12]. Проблема нездорового образа жизни является одной из наибольших проблем в экономически развитых странах (например, в странах ЕС) и еще более важной в развивающихся странах Восточной Европы с их трудностями переходного периода (например, в Украине). Снижение уровня двигательной активности напрямую связано с изменениями в технологии, экономики, обществе и архитектурной среде, в частности, с «экраным временем», увлечением, переходящим в зависимость от различных видов видеоигр, Интернета и ТВ [9]. Одним из негативных последствий подобных изменений в результате отказа от активного образа жизни, невовлеченности в любительский спорт, уменьшения физической нагрузки являются расстройства пищевого поведения [10]. Согласно докладу Федерального управления общественного здравоохранения Швейцарии (Bundesamt für Gesundheit) [19], распространенность избыточной массы тела и ожирения среди детей в возрасте от 6 до 13 лет с 1960 по 2007 г. выросла с 5,4 до 16,8 % у мальчиков и с 5,8 до 13,1 % у девочек. На повестке дня в области общественного

здравоохранения стоит вопрос: каким образом спорт может исправить ситуацию, как двигательная активность может быть использована для укрепления здоровья [9]. Использование средств физической культуры в повседневной жизни — как академических, так и самостоятельных занятий — можно рассматривать в качестве компенсации дефицита повседневной двигательной активности [1]. Инфраструктура профессионального и любительского спорта активно развивается, расширяется во многих странах мира вопреки необоснованному мнению многих политических аналитиков, предостерегающих от чрезмерных (с их точки зрения) расходов общественных средств на профессиональный и любительский спорт, тем самым проявляя экономическую близорукость и непонимание тяжести проблемы для современного общества [18].

Многочисленные мероприятия, направленные на укрепление здоровья, пропаганду здорового образа жизни, не всегда успешны, даже при условии, что осведомленность о программе по укреплению здоровья среди целевых групп населения является высокой. Одним из камней преткновения в этой ситуации является тот факт, что намерения изменить свое поведение, стать более активным не всегда приводят к реальным изменениям поведения [19].

Хорошо известно, что занятия спортом (здесь мы говорим исключительно о любительском спорте), а также энергичная двигательная активность в целом способствуют здоровому образу жизни, формируют определенный запас прочности организма, предохраняют от травматизма, преждевременного старения, позволяют быть эффективным в труде, учебе и преодолении экстремальных ситуаций, помогают предотвратить развитие многих хронических заболеваний (например, сердечно-сосудистых, ожирения, артериальной гипертензии и т. д.) и играют терапевтическую роль в решении ряда когнитивных и психических расстройств (депрессии, тревоги, стресс-чувствительности, эмоциональных расстройств, предменструального синдрома, искаженного восприятия собственного тела и самовосприятия, низкой самооценки и т. п.) [9, 12, 20]. Более того, двигательная активность и упражнения имеют тот же эффект, что и психотерапевтические вмешательства (лечение) [12].

Наибольшее внимание исследователи в области спорта посвящают не любительскому спорту, университетскому спорту, а спорту высших достижений. Многочисленные исследования демонстрируют, что студенты с изначально более высокой физической подготовленностью лучше адаптируются к новым условиям, возникающим на начальном этапе обучения, и это положительно отражается на их самочувствии, психическом состоянии, учебе. Существует очевидная взаимосвязь между физическим и психическим состоянием учащейся молодежи, широко известен положительный эффект упражнений умеренной интенсивности на улучшение субъективного самочувствия, эмоционального состояния и настроения [12].

Цель исследования — установить индивидуально-психические отличия студентов высших учебных заведений, занимающихся разными видами спорта.

Выбор данной возрастной студенческой группы обусловлен тем, что в юношеском возрасте (17–23 года) завершается физическое формирование организма человека. В этом возрастном диапазоне организм сохраняет относительно высокую врожденную работоспособность, выносливость, общий уровень функциональной активности. К этому времени выносливость, например, составляет 85 % величины этого показателя у взрослых, тогда как в 20–29 лет ее развитие достигает наивысшего уровня [2]. Данный возрастной период характеризуется более высокой способностью к прогнозированию у студентов и наиболее благоприятный для формирования здоровьесберегающего мировоззрения, для осознания необходимости вести здоровый и активный образ жизни. Понимание того факта, что двигательная активность, физические упражнения могут улучшить как физическое, так и психическое здоровье, побуждает студентов к максимизации двигательной активности, а значит, к развитию мотивации здоровьесбережения [3]. Дополнительно в качестве одного из компонентов мотивации здоровьесбережения важен профессиональный компонент, состоящий из мотивов достижения, которые выражаются в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Познавательный компонент составляет особый тип отношения личности студента к здоровьесбережению, где ведущими мотивами являются мотивы общения (стремление к познанию и оценке других людей, к самопознанию и самооценке) [3].

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнялась согласно

госбюджетным научно-исследовательским темам «Технологія прогнозування емоційного стресу в умовах напруженої діяльності» (номер госрегистрации темы 0117U002385) и «Психофізіологічні механізми сприйняття новинного контенту аудіовізуальних мас-медій» (номер госрегистрации темы 16БП045-01) Министерства образования и науки Украины.

Методы исследования. В исследованиях приняли участие студенты Киевского национального университета имени Тараса Шевченко, которые по уровню физической активности были разделены на две группы. Группу «Спортсмены» составили 67 человек (33 мужчин и 34 женщины) в возрасте от 17 до 23 лет ($M_{age} = 18$, $SD = 1,57$), регулярно занимающихся спортом (спортивный стаж 2–7 лет), причем как командными (футболом, волейболом), так и индивидуальными (легкой атлетикой, плаванием) видами. В контрольную группу вошли студенты, не имеющие опыта занятий спортом, кроме уроков физкультуры в школе и вузе. Причем их количество среди студентов факультетов психологии и биологии значительно превышает число тех, кто занимается спортом: 281 студент (220 женщин и 61 мужчина) возрастом от 17 до 23 лет, $M_{age} = 18$, $SD = 1,13$. Студенты были осведомлены о содержании тестов и дали согласие на их проведение.

С целью исследования индивидуально-типологических свойств применяли методики Я. Стреляу и Г. Айзенка EPQ, позволяющие диагностировать силу процессов возбуждения, торможения и лабильность нервной системы, а также уровень экстраверсии-интроверсии и нейротизма [5].

Для исследования психоэмоциональных состояний респондентов использовали: методику измерения уровня тревожности Дж. Тейлора; методику диагностики самооценки тревожности Ч. Спилбергера, Ю. Ханина; методику дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова; методику диагностики уровня невротизации Л. Вассермана; методику диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В. Бойко; Бостонский тест на стрессоустойчивость; тест, измеряющий психическое напряжение (PSM); методику «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина, П. А. Ковалева [5].

Для диагностики антиципационных способностей была использована методика изучения прогностической компетентности (антиципационной состоятельности) В. Д. Менделевича [4], позволяющая определить такие показатели, как общая антиципационная способность,

ситуационно-личностная антиципация, пространственная и временная антиципация, а также методика «Способность к прогнозированию» Л. Рёгуш [6].

Математическая обработка данных проводилась с использованием методов математической статистики (непараметрического критерия Манна–Уитни, t-критерия Стьюдента для установления отличий между группами) с помощью статистического пакета SPSS. Для определения типа распределения применялся критерий Колмогорова–Смирнова.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования индивидуально-типологических особенностей испытуемых методиками Я. Стреляу и Г. Айзенка нами было установлено, что группа студентов, занимающихся разными видами спорта, значительно отличается от контрольной группы по нескольким характеристикам (табл. 1).

Как видно из таблицы 1, группа спортсменов-любителей имеет более высокие уровни процессов возбуждения и подвижности нервных процессов. Поскольку мы не устанавливали причинно-следственные параметры, а искали отличия между группами, можно только предположить, что тип нервной системы является предпосылкой для формирования склонности к двигательной активности, а сила нервной системы позволяет добиваться успехов в избранном виде спорта, что, в свою очередь, подкрепляет мотивацию к занятиям спортом. Справедливо наше предположение о влиянии индивидуально-типологических особенностей нервной системы на формирование мотивации к занятиям спортом. Влиянию темперамента на занятия спортом посвящен целый ряд исследований [15, 21]. Опытные фехтовальщики характеризуются более высоким и средним уровнем силы процессов возбуждения, подвижности нервных процессов и мотивации к достижениям по сравнению с неспортсменами того же

возраста [21]. Отмечено, что низкорезактивные люди стремятся быть альпинистами и планиристами, баскетболистами и волейболистами, в то время как высокорезактивных лиц больше среди тех, кто не занимается спортом [8]. Темперамент лиц, занимающихся атлетическими видами спорта, характеризуется склонностью к коммуникативности (общительностью) с низким уровнем эмоциональности-впечатлительности [15].

Нами показано, что результаты тестирования с помощью методики Г. Айзенка не выявили значимых отличий по уровню экстраверсии, однако результаты по шкале нейротизма были явно ниже у тех студентов, которые занимаются спортом. Здесь может проследиваться следующая связь: эмоционально неустойчивые студенты быстрее разочаровываются в спортивных занятиях, и им труднее приспособиться как к командной игре, так и к регулярным физическим нагрузкам. Или же систематическая двигательная активность действительно приводит к снижению уровня эмоциональной неустойчивости студентов-спортсменов.

Полученные данные согласуются с результатами других исследователей, которые показали, что спортсмены в командных видах спорта, по сравнению со студентами колледжей, которые не занимаются спортом, имеют более высокую активность и более низкий уровень нейротизма-тревожности [17]. Спортсмены-любители и инструкторы в экстремальных видах спорта (затяжные прыжки с парашютом, дельтапланеризм, парапланеризм, аквалангисты, сверхлегкая авиация и скалолазание) характеризуются более высоким уровнем экстраверсии и низким уровнем нейротизма по сравнению с неспортсменами [22].

Надежным критерием профессионализма спортсмена, отличительным признаком отличия от новичка, любителя являются развитые антиципационные способности, способность предвидеть (в частности поведение противника). Способность к антиципации определяют как умение представить себе возможный результат действия до его совершения, способность отображать закономерности среды в структуре прошлого опыта, формировать стратегии поведения, предвидя ход событий [6]. Ряд исследований был посвящен диагностике антиципационных способностей у профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей в разных игровых видах спорта, футболе, теннисе, крикете, бадминтоне и т. п. [13]. Согласно исследованиям [14], у 6–9-летних детей точность и устойчивость (прочность) антиципационных способностей улучшаются в результате

ТАБЛИЦА 1 – Отличия между группами студентов с разным уровнем двигательной активности по методикам Я. Стреляу и Г. Айзенка, $M \pm SD$

Показатель	Среднее значение по группе		Уровень значимости отличий между группами
	группа «Спортсмены»	контрольная группа	
Уровень процессов возбуждения, Fb	67,5 ± 14,4	59,4 ± 13,2	0,01
Уровень подвижности нервных процессов, Fd	63 ± 11,2	57,8 ± 12,1	0,05
Нейротизм	11,6 ± 4,4	13,3 ± 4,3	0,05

ТАБЛИЦА 2 – Отличия по уровню антиципационных способностей (по методикам В. Д. Менделевича и Л. А. Регуш) между группами студентов с разным уровнем двигательной активности, $M \pm SD$

Показатель	Среднее значение по группе		Уровень значимости отличий между группами
	группа «Спортсмены»	контрольная группа	
Общая антиципация	255 ± 18,4	248,4 ± 19,4	0,044
Пространственная антиципация	53 ± 7,1	48 ± 8,4	0,045
Глубина мышления (методика Л. А. Регуш)	1,37 ± 0,53	1,12 ± 0,56	0,03

тренировок в течение 1–2 лет. Изучение антиципационных навыков профессиональных подающих в крикете подтвердили роль спортивного опыта в их развитии и улучшении [23].

Как и ожидалось, более развиты антиципационные способности у группы студентов, которые занимаются разными видами спорта, у них более выражена общая и пространственная антиципация (табл. 2). Можно предположить, что занятия спортом приводят к развитию способности к прогнозированию как в целом, так и ее пространственной составляющей. Последнее не противоречит тому, что изначально более высокая способность к прогнозированию мотивирует студентов к занятию спортом.

Логично, что пространственная антиципация более развита у студентов, которые занимаются командными видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Соответственно средний показатель пространственной антиципации по группам студентов составляет: в индивидуальных видах спорта – 49,8, в командных видах спорта – 55,9, *t*-критерий Стьюдента – 0,038. Значимых отличий между группами по показателям ситуационно-личностной и временной антиципации не выявлено.

Результаты диагностики психоэмоциональных состояний показали значимые отличия между группами по ряду показателей, причем все они находятся в более позитивном полюсе у лиц, занимающихся разными видами спорта (табл. 3).

Позитивное влияние занятий спортом на эмоциональную сферу личности отображают показатели из таблицы 3, которые демонстрируют более низкий уровень тревожности в группе студентов-спортсменов по методикам Дж. Тейлора и Спилбергера–Ханина (в обеих группах уровень личностной тревожности умеренный), более низкий уровень невротизации, психического

напряжения и депрессивности, что подтверждается рядом других исследований. Так, Doug H. Han et al. [11] выявили отличия в личностной тревожности не только между теми, кто не занимается спортом, и спортсменами, но и среди представителей разных видов спорта. Например, уровень личностной тревожности бейсболистов самый низкий, в то время как у игроков в гольф и тхэквондистов – самый высокий. Двигательная активность, регулярные занятия спортом смягчают проявления депрессии, тревожности, страха и стресса [20]. В обзорной работе К. R. Fox [12] приводятся данные о позитивном влиянии двигательной активности на мягкую и клиническую депрессию (уменьшение риска развития депрессии) и тревожности (умеренное уменьшение ситуативной и личностной тревожности). Для уменьшения тревожности, в coping стресса, особенно при хроническом рабочем стрессе, эффективны аэробные физические упражнения [20].

Анализируя полученные результаты, можно сказать, что студенты-спортсмены и лица с повышенным уровнем двигательной активности более уравновешены, спокойны и удовлетворены

ТАБЛИЦА 3 – Показатели психоэмоциональных состояний в сравниваемых группах студентов с разным уровнем двигательной активности, $M \pm SD$

Показатель	Среднее значение по группе		Уровень значимости отличий между группами
	группа «Спортсмены»	контрольная группа	
Уровень тревожности (методика Дж. Тейлора)	14 ± 9,1	18 ± 8,4	0,021
Личностная тревожность (тест Спилбергера–Ханина)	39 ± 10	42 ± 9,7	0,01
Уровень невротизации (тест Л. Вассермана)	10,5 ± 6,6	15,4 ± 6,7	0,002
Психическое напряжение (PSM)	64 ± 27,6	86,4 ± 26,8	0,003
Стрессоустойчивость (обратная шкала)	40 ± 7,7	45 ± 8,1	0,005
Депрессивность (по В. А. Жмурову)	15,2 ± 11	24,2 ± 13,7	0,035
Склонность к прямой физической агрессии (по Е. П. Ильину, П. А. Ковалеву)	4,2 ± 2,1	3,5 ± 1,8	0,002
Эйфорическая реакция	22,9 ± 7,1	19,7 ± 5,3	0,04
Дисфорическая реакция	3,2 ± 2,5	4,8 ± 3	0,031

жизнью. Среди реакций на стимулы окружающей среды (по методике В. Бойко) для этой группы характерны более выраженная эйфорическая реакция и менее выраженная дисфорическая. Таким образом, лица, занимающиеся разными видами спорта, склонны реагировать позитивно на любые стимулы окружающей среды, даже на негативные, в отличие от тех респондентов, которые спортом не занимаются вообще. Для последних характерно восприятие любых стимулов окружающей среды в дисфорическом диапазоне.

Интересно, что уровень склонности к прямой физической агрессии по методике Е. П. Ильина, П. А. Ковалева выше в группе студентов-спортсменов, нежели в контрольной группе. Можно предположить, что занятия спортом позволяют дать социально приемлемый выход физической агрессии, что положительно сказывается на психофизиологическом и эмоциональном состоянии спортсменов-любителей. Данный тезис подтверждается результатами анализа стрессоустойчивости.

Согласно проведенным нами исследованиям, стрессоустойчивость выше в группе студентов-спортсменов. Как и ожидалось, лица с высоким уровнем двигательной активности показали более высокий уровень стрессоустойчивости, нежели неспортсмены контрольной группы, так как сила возбуждения и сила торможения (57 — среднее значение по обеим группам) у них были на высоком уровне.

Могут ли спорт, тренировки, физические нагрузки защитить от стресса — здесь данные психологических и физиологических исследований дают неоднозначный ответ [20]. В психологии спорта психологические стрессовые расстройства у спортсменов становятся все более важной областью исследований. В этиологии стресса у спортсменов-профессионалов, как и у любителей, лежит сложная система взаимодействующих переменных, а именно окружающей среды, личности спортсмена и стрессовых событий [16]. Относительно влияния тренировок или физических упражнений на психосоциальную и психофизиологическую реактивность по отношению к последующему психологическому стрессу

(решение сложных умственных, когнитивных задач, публичное выступление) в литературе таких данных немного и они противоречивы — однозначно положительного эффекта не выявлено [12]. При хроническом рабочем стрессе аэробные физические упражнения эффективны для уменьшения тревожности, в coping стресса [20]. Анализируя полученные нами результаты, можно предположить, что занятия любительскими видами спорта положительно влияют на стрессоустойчивость личности и позволяют лучше справляться со стрессом.

Выводы.

Двигательная активность и занятия любительскими видами спорта — необходимая составляющая здорового образа жизни. К сожалению, студентов, занимающихся спортом, в наших нерепрезентативных с точки зрения социологии исследованиях было всего около 30 % всей выборки, но это соотношение, возможно, отражает реальное положение дел среди учащейся молодежи. Что касается всего населения, то, согласно статистическим данным, на конец 2013 г. 13,5 % граждан Украины было привлечено к здоровому, активному образу жизни. Ответ на вопрос: почему так происходит, что отвечает за выбор активного образа жизни — находится в установленных различиях индивидуально-психологических и типологических характеристик в группе спортсменов-любителей и в контрольной группе. Так, для спортсменов характерны более высокие показатели силы процессов возбуждения и уровня подвижности нервных процессов, у них менее выражен нейротизм, а также такие эмоциональные характеристики, как тревожность, депрессивность, психическое напряжение и невротизация.

Также установлены более развитые антиципационные способности у спортсменов-любителей по показателям общей и пространственной антиципации. Все полученные данные подтверждают благоприятное воздействие занятий любительскими видами спорта на психическое и психофизиологическое состояние индивида. Это делает задачу вовлечения населения в массовые виды спорта особенно острой и актуальной.

Литература

1. *Ивчатова Т. В.* Двигательная активность и здоровье человека / Т. В. Ивчатова. — К. : Наук. думка, 2011. — 285 с.
2. *Канищева О. П.* Формирование здорового образа жизни студентов с низкими адаптационными возможностями организма / О. П. Канищева // Педагогіка, психологія і мед.-біол. пробл. фіз. виховання та спорту. — 2008. — № 5. — С. 50–53.

References

1. *Ivchatova, T.V.* (2011). *Dvigatel'naya aktivnost i zdorovye cheloveka [Motor activity and human health]*. Kiev: Naukova dumka [in Russian].
2. *Kanishcheva, O.P.* (2008). *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov s nizkimi adaptacionnymi vozmozhnostyami organizma* [Forming a healthy lifestyle for students with low adaptive capabilities of the body]. *Peda-*

3. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физ. воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 50–58.
4. Менделевич В. Д. Современная аддиктология. Руководство по аддиктологии [под ред. авт.] / В. Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
5. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М., 2001. – 672 с.
6. Реуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л. А. Реуш. – СПб. : Речь, 2003. – 380 с.
7. Футорный С. М. К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. М. Футорный, В. А. Кашуба // Педагогіка, психологія і мед.-біол. пробл. фіз. виховання та спорту. – 2011. – № 2. – С. 127–130.
8. Barclay J. R. The Strelau Temperament Inventory as a Broad Classification System / J. R. Barclay // Archives of Clinical Neuropsychology. – 1987. – N 2 (4). – P. 307–327.
9. Berg B. K. What about sport? A public health perspective on leisure-time physical activity / B. K. Berg, S. Warner, B. M. Das // Sport Management Review. – 2015. – Vol. 18 (1). – P. 20–31.
10. Blaydon M. J. Metamotivational characteristics of exercise dependence and eating disorders in highly active amateur sport participants / M. J. Blaydon, K. J. Linder, J. H. Kerr // Personality and Individual Differences. – 2004. – Vol. 36. – P. 1419–1432.
11. Doug H. Han. Influence of temperament and anxiety on athletic performance / [Doug H. Han, Joo H. Kim, Young S. Lee, Soo Joeng Bae] // J. of Sports Sci. and Medicine. – 2006. – N 5. – P. 381–389. PMID: PMC3842138
12. Fox K. R. The influence of physical activity on mental well-being / K. R. Fox // Public Health Nutrition. – 1999. – N 2 (Suppl. 3a). – P. 411–418.
13. Jackson R. C. Anticipation skill and susceptibility to deceptive movement / R. C. Jackson, S. Warren, B. Abernethy // Acta Psychologica. – 2006. – Vol. 123. – P. 355–371.
14. Kuhlman J. S. Coincidence anticipation: possible critical variables / J. S. Kuhlman, P. A. Beitel // J. of Sport Behavior. – 1992. – Vol. 15(2). – P. 91–105.
15. Mazzone L. L'attività sportiva nel bambino e nell'adolescente: tratti temperamentali ed emozionali / L. Mazzone, D. Mugno, G. Morales, D'Arrigo V. Genitori // Minerva Pediatr. – 2004. – Vol. 56 (1). – P. 109–114.
16. Miller T. W. Clinical Issues and Treatment Strategies in Stress-Oriented Athletes / T. W. Miller, M. P. Vaughn, J. M. Miller // Sports Medicine. – 1990. – Vol. 9 (6). – P. 370–379.
17. O'Sullivan D. Personality characteristics of male and female participants in team sports / D. O'Sullivan, M. Zuckerman, M. Kraft // Personality and Individual Differences. – 1998. – Vol. 25. – P. 119–128.
18. Rosentraub M. S. Sport and downtown development strategy / M. S. Rosentraub, D. Swindell, M. Pwybylski, D. R. Mullins // If You Build It, Will Jobs Come? J. of Urban Affairs. – 1994. – Vol. 16 (3). – P. 221–239.
19. Schneider H. Overweight and obesity in Switzerland. Part 2: Overweight and obesity trends in children / H. Schneider, W. Venetz, C. G. Berardo // Bundesamt für Gesundheit, Basel, Switzerland. – 2009.
20. Scully D. Physical exercise and psychological well being: a critical review / D. Scully, J. Kremer, M. M. Meade, R. Graham, K. Dudgeon // Br. J. Sports Med. – 1998. – Vol. 32. – P. 111–120.
21. Tomczak M. Selected psychological determinants of sports results in senior fencers / M. Tomczak, M. Walczak, G. Brezewski // Human movement. – 2012. – Vol. 13 (2). – P. 161–169.
22. Watson A. E. Personality differences in high risk sports amateurs and instructors / A. E. Watson, B. D. Pulford // Perceptual and Motor Skills. – 2004. – Vol. 99 (1). – P. 83–94.
23. Weissensteiner J. The development of anticipation: a cross-sectional examination of the practice experiences contributing to skill in cricket batting / J. Weissensteiner, B. Abernethy, D. Farrow, S. Müller // J. Sport Exerc. Psychol. – 2008. – Vol. 30(6). – P. 663–684.

hohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport, 5, 50-53 [in Russian].

3. Kashuba, V.A., Futornyj, S.M., Andreeva, E.V. (2012). Sovremennyye podhody k zdorovyeberezeniyu studentov v processe fizicheskogo vospitanija [Modern approaches to the health of students in the process of physical education]. *Fizicheskoe vospitanie studentov – Physical education of students, 5, 50-58 [in Russian].*
4. Mendelevich, V.D. (2007). *Sovremennaya addiktologiya. Rukovodstvo po addiktologii [Modern addictology. Guide to addictology]*. V.D. Mendelevich (Ed.). Sankt-Peterburg: Rech [in Russian].
5. Raygorodsky, D.Y. (2001). *Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy [Practical psychodiagnosics. Methods and tests]*. Samara: Bakhrakh-M [in Russian].
6. Regush, L.A. (2003). *Psihologiya prognozirovaniya: uspekhi v poznanii budushchego [Psychology of Forecasting: Success in Learning the Future]*. Sankt-Peterburg: Rech [in Russian].
7. Futomyi, S.M., & Kashuba, V.A. (2011). K probleme formirovaniya osnov zdorovogo obraza zhizni studentov v processe fizicheskogo vospitanija [To the problem of forming the foundations of a healthy lifestyle for students in the process of physical education]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport, 2, 127-130 [in Russian].*
8. Barclay, J.R. (1987). The Strelau Temperament Inventory as a Broad Classification System. *Archives of Clinical Neuropsychology, 2 (4), 307-327*. Retrieved from doi: <https://doi.org/10.1093/arclin/2.4.307>
9. Berg, B.K., Warner, S., & Das, B.M. (2015). What about sport? A public health perspective on leisure-time physical activity. *Sport Management Review, 18(1), 20-31*. Retrieved from doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2014.09.005>
10. Blaydon, M.J., Linder, K.J., & Kerr, J.H. (2004). Metamotivational characteristics of exercise dependence and eating disorders in highly active amateur sport participants. *Personality and Individual Differences, Vol. 36, 1419-1432*. Retrieved from doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00238-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00238-1)
11. Doug H. Han, Joo H. Kim, Young S. Lee, Soo Joeng Bae, Soo Jin Bae, Hyung J. Kim et al. (2006). Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine, 5, 381-389*. Retrieved from PMID: PMC3842138, <http://jsportscimed.org/vol5/n3/3/v5n3-3pdf.pdf>
12. Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition, 2 (Suppl. 3a), 411-418*. Retrieved from PMID: 10610081, doi: <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
13. Jackson, R.C., Warren, S., & Abernethy, B. (2006). Anticipation skill and susceptibility to deceptive movement. *Acta Psychologica, 123, 355-371*. Retrieved from doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.actpsy.2006.02.002>
14. Kuhlman, J.S., & Beitel, P.A. (1992). Coincidence anticipation: possible critical variables. *Journal of Sport Behavior, 15(2), 91-105*.
15. Mazzone, L., Mugno, D., Morales, G., Genitori D'Arrigo, V., Ruta, L., & Bianchini, R. (2004). L'attività sportiva nel bambino e nell'adolescente: tratti temperamentali ed emozionali. *Minerva Pediatr., 56 (1), 109-114*.
16. Miller, T.W., Vaughn, M.P., & Miller, J.M. (1990). Clinical Issues and Treatment Strategies in Stress-Oriented Athletes. *Sports Medicine, 9 (6), 370-379*. Retrieved from doi: 10.2165/00007256-199009060-00005
17. O'Sullivan, D., Zuckerman, M., & Kraft, M. (1998). Personality characteristics of male and female participants in team sports. *Personality and Individual Differences, 25, 119-128*. Retrieved from doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00036-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00036-1)
18. Rosentraub, M.S., Swindell, D., Pwybylski, M., & Mullins, D.R. (1994). Sport and downtown development strategy. If You Build It, Will Jobs Come? *J. of Urban Affairs., 16 (3), 221-239*. Retrieved from doi: 10.1111/j.1467-9906.1994.tb00327.x

19. Schneider, H., Venetz, W., & Berardo, C.G. (2009). Overweight and obesity in Switzerland. Part 2: Overweight and obesity trends in children. Bundesamt für Gesundheit, Basel, Switzerland.

20. Scully, D., Kremer, J., Meade, M.M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *Br. J. Sports Med.*, 32, 111-120. Retrieved from doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.32.2.111>

21. Tomczak, M., Walczak, M., & Breczewski, G. (2012). Selected psychological determinants of sports results in senior fencers. *Human movement*, 13 (2), 161-169. Retrieved from doi: 10.2478/v10038-012-0018-1

22. Watson, A.E., & Pulford, B.D. (2004). Personality differences in high risk sports amateurs and instructors. *Perceptual and Motor Skills*, 99 (1), 83-94. Retrieved from PMID: 15446632 doi: 10.2466/pms.99.1.83-94.

23. Weissensteiner, J., Abernethy, B., Farrow, D., & Müller, S. (2008). The development of anticipation: a cross-sectional examination of the practice experiences contributing to skill in cricket batting. *J. Sport Exerc. Psychol.*, 30(6), 663-684. Retrieved from doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.30.6.663>