

Київський університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv University

№1 (7) 2022

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal

**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)
DOI: 10.28925/2664-2069.2022.1

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2022. – № 1(7). – 152 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науковців, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, студентів закладів вищої освіти галузі фізичного виховання та спорту, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Р.О., д.фіз.вих., доцент (Україна).

Випускові редактори:

Латишев М.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Ярмолюк О.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Б., професор (Словацька республіка);
Баршюк Т.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);
Білецька В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);
Виноградов В.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);
Височіна Н.Л., д.фіз.вих., ст.досл. (Україна);
Воробйова А.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);
Девесіглу С., професор (Туреччина);
Іващенко С.М., д.мед.н., професор (Україна);
Коваленко С.О., д.б.н., професор (Україна);
Кормільцев В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);
Лаца З., професор (Угорщина);
Лисенко О.М., д.б.н., професор (Україна);
Лопатенко Г.О., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Навратіл Л., д.мед.н., професор (Чеська Республіка);
Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);
Одинець Т.Є., д.фіз.вих., доцент (Україна);
Пітин М.П., д.фіз.вих., професор (Україна);
Полева-Секеряну А.Г., к.пед.н., доцент (Молдова);
Приходько В.В., д.пед.н., професор (Україна);
Савченко В.М., д.мед.н., професор (Україна);
Талагір Л.-Г., професор (Румунія);
Тимрук-Скоропад К.А., к.фіз.вих., доцент (Україна);
Хорошуха М.Ф., д.пед.н., доцент (Україна);
Чингієне В., професор (Литовська Республіка);
Шинкарук О.А., д.фіз.вих., професор (Україна);
Ясько Л.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до **Переліку наукових фахових видань України категорії «Б»**, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук зі спеціальності 017 – фізичне виховання та спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat – OCLC, ResearchBib, ResearchGate, Бібліометрика української науки, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 4 квітня 2022 року).

Адреса редакції: вул. Маршала Тимошенка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>



ЗМІСТ

1. *Erkan Mert, Türkmén Ecem, Kesen Tolga Berkay, Munusturlar Süleyman.* Examining the impacts of recreational participation in terms of healthy life perception and different variables 4
2. *Вихляєв Юрій.* Багатофакторні компоненти інтересів особистості як психофізіологічна складова фітнесу і рекреації 18
3. *Го Пенчен, Кун Сянлінь, Довгодько Наталія, Дяченко Андрій, Го Женхао.* Системний підхід до організації функціональної підготовки спортсменів високого класу 28
4. *Коханська Софія, Лопатенко Георгій.* Вплив компонентів оцінки на загальний результат спортсменів на всесвітніх змаганнях серед вікових груп зі стрибків на батуті 46
5. *Латишев Микола, Бойченко Наталя, Шандригось Віктор, Тропін Юрій, Старіков Володимир, Григорович Олександр.* Вплив міграції на досягнення борців 57
6. *Наконечний Роман, Хіменес Христина, Котов Сергій.* Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів 66
7. *Савченко Валентин, Харченко Галина, Буряк Ольга, Омері Ірина, Неведомська Євгенія, Тимчик Олеся, Яценко Світлана, Погребняк Юлія.* Особистісна зрілість людини та її зв'язок з інтегральними висновками про функціональний стан кардіо-респіраторної системи 80
8. *Соронович Ігор, Ді Хуанг, Хом'яченко Олеся, Дяченко Андрій.* Специфічні характеристики стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцівників 98
9. *Хорошуха Михайло.* Визначення фізичної працездатності в спорті: метод power-ергометрії (із багаторічного досвіду автора) 110
10. *Ю Лювей, Пітин Мар'ян, Каратник Іван.* Порівняння ЧСС українських та китайських бадмінтоністів віком 10–12 років у межах змагальної діяльності 128
11. *Ясько Лілія, Сова Володимир.* Становлення та розвиток тхеквондо в Україні 140



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.12>

УДК: 795:071 316.613

БАГАТОФАКТОРНІ КОМПОНЕНТИ ІНТЕРЕСІВ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ФІТНЕСУ І РЕКРЕАЦІЇ

Вихляєв Юрій^(ABCDEF)

*Київський національний університет технологій і дизайну,
м. Київ, Україна*

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. У статті розглянуто структуру компонентів інтересів особистості, як психофізіологічну складову фітнесу і рекреації, підґрунтям яких є здоровий спосіб життя. Розуміння найбільш дієвих факторів, що сприяють залученню людей до занять руховою активністю, фітнесу і рекреації є умовою оптимальних зрушень у здоров'ї людей, особливо на тлі пандемії.

У літературних джерелах розглядаються численні дослідження з вивчення окремих компонентів, що входять до структури особистості, спрямованість інтересів і прагнень особистості, цільові і мотиваційні програми, рівень вподобань і відношення до власного здоров'я. але найбільш важливим з них – потребі заняття фізичними вправами та оптимальному об'єму рухової активності, на погляд автора, не надається першочергового значення.

Метою роботи є дослідження найбільш значимих компонентів особистості, що сприяють залученню людини до фітнесу і рекреації.

Результати. Серед компонентів інтересів особистості розглянуто раціональне планування життєвої кар'єри та досягнення високої якості життя, особисту гігієну, соціальну активність, високий рівня психоемоційної регуляції у боротьбі зі стресами та шкідливими звичками, дотримання здорового способу життя, включаючи заняття фізичними вправами та оптимальний об'єм рухової активності. Останні два чинника – потреба занять фізичними вправами та дотримання оптимального об'єму рухової активності, автор розглядає як недооцінені фактори рекреації, на відміну від фахівців, що на перше місце ставлять активний відпочинок та дозвілля, які не потребують регулярних занять фізичними вправами і часто в силу ментальності нашої нації підміняються хаотичними виїздами на природу з шашликами та алкоголем.

Висновок. Особливий акцент наголошується на вимозі підсилення фізичних вправ та рухової активності рекреаційними засобами, що складають найбільш дієві умови ефективності їх виконання.

Ключові слова: інтереси особистості, фітнес, рекреація, психічні,



фізіологічні складові, фізичні вправи.

MULTIVARIABLE COMPONENTS OF INTERESTS OF PERSONALITY AS PSYCHOPHYSIOLOGY CONSTITUENT OF FITNESS AND RECREATION

Vykhliaiev Yurii

*Kyiv national university of technologies and design,
Kyiv, Ukraine*

Abstract

Introduction. The structure of components of interests of personality is considered in the article, as a psychophysiology constituent of fitness and recreations soil of that is a healthy way of life. At the same time, researchers among the factors of recreation and healthy way of life on anything estimate such factors as active rest and leisure - from one side, and necessity of the regular engaging in physical exercises - from other, thus these factors need a study and analysis, in fact understanding of the most effective factors, that assist bringing in of people to engaging in motive activity, fitness and recreation is the condition of optimal changes in the health of people, especially on a background a pandemic.

In literary sources numerous researches are examined from the study of separate components that is included in the structure of personality, orientation of interests and aspirations of personality, having a special purpose and motivational programs, the level of tastes and attitude toward own is healthy. Among the components of interests to personality distinguish many factors: from the rational planning of vital career and achievement of high quality of life to the psychical and emotional adjusting in a fight against stresses and observance of healthy way of life, but most essential from them - engaging in physical exercises and, on the view of author, does not get the optimal volume of motive activity near-term value.

The aim of work is research of the most meaningful components of personality, that assist bringing in of man to the fitness and recreation.

Results. Among the multivariable components of interests to personality the rational planning of vital career and achievement of high quality of life, personal hygiene, social activity is considered, high level of the psychical and emotional adjusting in a fight against stresses and pernicious habits, observance of healthy way of life, including engaging in physical exercises and optimal volume of motive activity.

All afore-named components of interests of personality are the inalienable psychophysiology constituents of fitness and recreation. But last two factor is a necessity of engaging in physical exercises and observance of optimal volume of motive activity, an author examines as the underestimated factors of recreation, unlike specialists, that into first place put active rest and leisure, that does not need the regular engaging in physical exercises and often in force of mentality of our nation substituted by chaotic departures on nature with shashlicks and alcohol.

Conclusions. The special accent is marked on the requirement of strengthening of physical exercises and motive activity recreational facilities that fold the most effective terms of efficiency of their implementation.

Key words: interests of personality, fitness, recreation, psychophysiology.



constituents, physical exercises.

Вступ

У структурі особистості виділяють дві найбільш значимі складові: психологічна, яка є сукупністю надбаних якостей, алгоритмів дій і вчинків людини, що визначають його поведінку і діяльність, і психофізіологічна, яка є сукупністю біологічно обумовлених підструктур: темпераменту, рис характеру, здібностей, статево-рольових особливостей, тощо.

Без урахування компонентів інтересів особистості неможливо залучити людину до фітнесу і рекреаційних занять, адже створення індивідуально обумовленого потягу до власного планування життєвої кар'єри, створення потреби до займання певного щаблю у соціальній ієрархії суспільства, сприяє досягненню високої якості життя.

Цікавий в цьому плані приклад результатів навчання і подальшої виробничої кар'єри киян, що мешкають разом з родиною, і чий життєві потреби забезпечуються на більш-менш задовільному рівні батьками, та студентів з периферії, які мають значні побутові труднощі і значні потреби у досягненні високої якості життя, що спонукає їх і вони таки досягають більш значних успіхів як в навчанні, так і в просуванні по службовій драбині.

Психофізіологічні складові фітнесу і рекреації потребують вивчення і аналізу, адже розуміння найбільш дієвих факторів, що сприяють залученню людей до занять руховою активністю є умовою оптимальних зрушень у здоров'ї людей, особливо на тлі пандемії.

Серед компонентів, що входять

до структури особистості, розглядаються ціннісні орієнтації, що включають рівні і форми взаємодії суспільного та індивідуального в особистості, і визначають: загальну спрямованість інтересів і прагнень особистості; ієрархію індивідуальних вподобань, цільові і мотиваційні програми; рівень вподобань і ставлення до власного здоров'я [4, 5, 6, 8, 11, 16, 18].

Підвищенню особистісної відповідальності за власне здоров'я, сприяє формування стійких соціально-психологічних настанов на здоровий спосіб життя. При цьому настанова розглядається як форма особистісної диспозиції, від якої великою мірою залежить вибір людиною сфери професійної самореалізації, форм комунікативної активності, засобів задоволення потреб тощо. Вона є цілісним станом готовності до активності, схильністю реагувати на життєві ситуації, задовольняючи актуальні потреби і є природним фундаментом професійної самореалізації, стійких сімейних стосунків, життєвого успіху, суб'єктивної задоволеності життям. [13, 3].

Значну роль у залученні молоді до здорового способу життя займає боротьба з шкідливими звичками – вживанням цигарок, алкоголю і наркотичних речовин, що призводить до наркоманії, де в першу чергу важлива первинна профілактика наркоманії серед неповнолітніх та молоді у дитячому, підлітковому та молодіжному середовищі [10, 14, 17, 18].

Значна кількість публікацій присвячена профілактиці стресових перевантажень, що є дуже актуальною для всіх верств



населення України проблемою, причому стресові перенавантаження актуальні навіть серед шкільної молоді, особливо на тлі вимог дистанційного навчання у зв'язку з пандемією і карантинном щодо відвідування начальних закладів. Навіть учні початкових класів, що не мають жодних навичок роботи з комп'ютером і не мають сучасних персональних онлайн-засобів навчання, повинні дистанційно спілкуватися, одержувати завдання і відповідати вчителям, які самі не мають сучасних комп'ютерів і не вміють ними користуватися! [1, 7, 8, 15, 14, 15].

Серед компонентів інтересів особистості виділяють багато чинників: від раціонального планування життєвої кар'єри та досягнення високої якості життя до психоемоційної регуляції у боротьбі зі стресами та дотримання здорового способу життя, але найбільш важливим з них – заняттям фізичними вправами та оптимальному обсягу рухової активності, на наш погляд, не надається першочергового значення.

Мета дослідження

Мета дослідження – дослідити найбільш значимі компоненти особистості, що сприяють залученню людини до фітнесу і рекреаційним технологіям.

Результати дослідження та їх обговорення

Багатофакторні компоненти інтересів особистості складаються з раціонального планування життєвої кар'єри та досягнення високої якості життя, особистої гігієни, соціальної активності, високого рівня психоемоційної регуляції у боротьбі

зі стресами та шкідливими звичками, дотримання здорового способу життя, включаючи заняття фізичними вправами та оптимальний об'єм рухової активності.

Розберемо ці компоненти – перші два чинника раніше не входили у поняття здоровий спосіб життя, так як в радянські часи службова кар'єра вважалася буржуазним негативним поняттям, а кар'єрист було образливою характеристикою людини, адже службовим просуванням працівників займалися і вирішували тільки партійні органи.

Ще під більшим «табу» було поняття якості життя, тому що тоді необхідно було б порівнювати якість життя радянських людей і якість життя на Заході, а ця якість була не порівняно вище в розвинутих капіталістичних кранах.

В наші часи, коли до нас зі США прийшло модне захоплення фітнесом, як щось нове і незвичайне, науковці з подивом визначили, що це наш забутий здоровий спосіб життя, в який партійні спортивні керманічі боялися включити поняття життєвої кар'єри та якості життя.

Зараз соціологи впевнені, що без втілення цих понять у стратегію досягнення високої якості життя за умовою займання відповідного своєму виробничому та когнітивному рівню певного шаблю у соціальній ієрархії суспільства, неможливо повне психічне здоров'я та благополуччя індивідуума.

Наступні дві компоненти – особиста гігієна, соціальна активність, які хоч і не пов'язані один з одним, але займають важливе місце в житті людини. Адже без особистої гігієни неможливе тілесне здоров'я людини, а соціальна активність є

важливим фактором здоров'я та розвитку самого суспільства.

Важливе місце у багатфакторній структурі інтересів особистості займає психоемоційна регуляція у боротьбі зі стресами та шкідливими звичками.

Стресові навантаження завдають значну шкоду здоров'ю населення України. Причому вони зачіпають найбільш активну і працепродуктивну категорію робітників різних галузей промисловості, сфери торгівлі, освіти та обслуговування, приватних підприємств, які приймають відповідальні рішення і формують стратегію розвитку своїх підприємств та установ.

При виборі методів психофізіологічного забезпечення діяльності необхідно враховувати наявний професійний і когнітивний рівень, індивідуальні особливості, рівні адаптаційних можливостей людини.

У психофізіологічному забезпеченні діяльності виділяють метод індивідуальної регламентації – здійснення індивідуального підходу до кожної особи з тим, щоб організувати її діяльність відповідно до її психофізіологічних особливостей (планування оптимального навантаження, оптимізація режиму праці, відпочинку, харчування).

Другим є метод психорегуляції, основною метою якого є найбільш оптимальне використання інтелектуальних та фізичних можливостей людини, її знань, умінь, кваліфікації, досвіду чи оволодіння новими знаннями та вміннями.

Психорегуляція має багатоцільовий спектр використання: зняття нервового напруження й стресу, контроль за тривожністю,

відновлення сил і поліпшення працездатності, підвищення ефективності виконання виробничої та навчальної діяльності, збереження здоров'я й лікування різноманітних захворювань, керування мотивацією, мобілізація та налаштування на певну діяльність.

Серед методів психорегуляції виділяють як найбільш ефективний метод самонавіювання в стані свідомості (аутогенне тренування).

Важливе значення у оволодінні філософією здорового способу життя є боротьба зі шкідливими звичками – палінням, алкоголем, наркотиками. Особливої уваги повинна надбати боротьба з вживанням наркотичних речовин, які гублять людину як особистість і часто призводять до смерті.

Спонукаючим чинником у досягненні результатів будь якої діяльності, або надбанні матеріальних благ, наприклад, високої якості життя, є насамперед створення потреби. Якщо людина задовольняється тим мінімальним набором життєвих та побутових умов і матеріальних цінностей, які вже має, вона ніколи не досягне значних успіхів.

Цікавий в цьому плані приклад результатів навчання і подальшої виробничої кар'єри студентів киян, що мешкають разом з родиною, і чий життєві потреби забезпечуються на більш-менш задовільному рівні батьками, та студентів з периферії, які мають значні побутові труднощі і значні потреби у досягненні високої якості життя, що спонукає їх, і вони таки досягають більш значних успіхів як в навчанні, так і в просуванні по службовій драбині у порівнянні з киянами.

При всій значимості освітлених



вище чинників особливу роль необхідно надати створенню потреби мати високий рівень здоров'я, що досягається впершу чергу регулярним виконанням фізичних вправ, які складають найбільш дієву частину рухової активності, так як тільки при виконанні фізичних вправ у певних рухових режимах можна забезпечити необхідні умови для відновлення функціональних систем і органів людини [2].

Рухові режими мають різну спрямованість у своїй дії на організм людини, причому необхідно чітко окреслити контингент людей, які потребують найбільш щадного і обережного застосування відновних режимів. Насамперед, це люди другого зрілого і похилого віку, що мають ті чи інші відхилення у здоров'ї та залишкові явища після перенесених травм та хвороб. Звісно, для кожної нозології є свої уподобання, комплекси і види фізичних вправ та рухової активності, але серед рухових режимів найбільш прийнятними є режими з аеробною спрямованістю.

Існує багато способів діагностування рухових режимів, але найбільш простим і доступним є діагностування за частотою серцевих скорочень, розроблені градації пульсових кордонів і насамперед поріг анаеробного обміну (ПАНО), що є межею між аеробною спрямованістю виконання відновних вправ і анаеробними режимами – більш жорсткими і інтенсивними, що протипоказані для вищевказаного контингенту, для якого рухові вправи є основним засобом відновлення.

Інша справа, що ця межа різна і може коливатися в залежності від індивідуального стану рівня фізичної підготовленості та функціонального

стану основних систем і органів людини.

Найбільш функціонально слабка категорія людей після серцевих захворювань та хірургічних втручань (включаючи інші нозології) має застосовувати пульсовий режим на рівні 120 скорочень на хвилину та застосовувати ходьбу або скандинавську ходьбу з різною інтенсивністю для подолання розмічених за метражем дистанцій.

З підвищенням рівня функціонального стану та фізичної підготовленості зростає пульсовий показник ПАНО до 130-140 скорочень на хвилину та змінюються комплекси вправ та види рухової активності.

Для порівняння можемо вказати рівень ПАНО для спортсменів високого класу (біг, плавання, лижні і вело перегони на довгі дистанції, триатлон, спортивне орієнтування та інші види), що складає 160-165 скорочень на хвилину, але ж до тренувальних програм цих спортсменів входить і анаеробне тренування, яке недоступне для пересічних громадян.

Найбільш корисним для контингенту людей, які потребують найбільш щадного і обережного застосування відновних режимів, є плавання і вправи у водному середовищі. Особливістю цих вправ є їх виконання в умовах напіввагомості та при необхідності у горизонтальному положенні, що нівелює тиск на суглоби хребців та нижніх кінцівок, сприяє їх розвантаженню та відновленню. Також виконання мало інтенсивних вправ у воді є щадним для серцево-судинної та дихальної систем, що робить його рекреаційним чинником.

Усі вищеназвані компоненти



інтересів особистості є невід'ємними психофізіологічними складовими фітнесу та рекреації. Але останні два чинника – потреба занять фізичними вправами та дотримання оптимального об'єму рухової активності, на наш погляд є недооціненими факторами рекреації, так як деякі фахівці на перше місце ставлять активний відпочинок та дозвілля, що не потребують регулярних занять фізичними вправами і часто в силу ментальності нашої нації підміняються хаотичними виїздами на природу з шашликами та алкоголем.

Інша річ, що фізичні вправи та рухова активність повинні бути підсилені рекреаційними засобами, що складають найбільш дієві умови ефективності їх виконання.

Окремим фактором є тренування та приймання участі в змагальних вправах масового спорту. За умовою дотримання рекреаційних складових і регулярності проведення масовий спорт є позитивним фактором для здоров'я людини, але на жаль не в усіх видах спорту це дотримання можна виконати. Наприклад, такі види спорту як волейбол, баскетбол, що пов'язані з жорсткими приземленнями на тверду поверхню або масові пробіги і напівмарфони у містах по бруківкам вулиць, які так люблять проводити спортивні функціонери, надають значної шкоди суглобам хребта та нижніх кінцівок.

Ми не заперечуємо важливості масового спорту і відпочинку на природі та активного дозвілля, але вважаємо що основну увагу у

рекреації необхідно акцентувати на потребу регулярних занять фізичними вправами, що підкріплені рекреаційними чинниками.

Висновки

1. Багатофакторні компоненти інтересів особистості складаються з раціонального планування життєвої кар'єри та досягнення високої якості життя, особистої гігієни, соціальної активності, високого рівня психоемоційної регуляції у боротьбі зі стресами та шкідливими звичками, дотримання здорового способу життя, потреби регулярних занять фізичними вправами як найважливішої складової оптимального об'єму рухової активності.

2. Регулярні заняття фізичними вправами та оптимальний об'єм рухової активності, які повинні бути підсилені рекреаційними засобами, що складають найбільш дієві умови ефективності їх виконання, на наш погляд, є недооціненими факторами рекреації, так як деякі фахівці на перше місце ставлять активний відпочинок та дозвілля, що не потребують регулярних занять фізичними вправами і часто в силу ментальності нашої нації підміняються хаотичними виїздами на природу з шашликами та алкоголем.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні рекреаційних засобів активації ефективності виконання фізичних вправ.



Література:

1. Абабков ВА, Перре М. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Булатова ММ. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007;1:3-7.
3. Васютинский ВО. Особенности коммуникативных ориентаций осіб, які психологічно тяжіють до бідності. Права дітей із спектра аутистичних порушень: освітні, соціальні і медичні послуги : матеріали наук.-практ. конф. Львів: Триада плюс, 2013:24–29.
4. Долинська ЛВ, Максимчук НП. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О. В., 2008. 124 с.
5. Долинська ЛВ, Коберник ЛО. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта*. 2008;4-5:28–33.
6. Дутчак МВ. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
7. Ковалів МВ. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: зб. наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. Львів: ЛьвДУВС, 2013;1(1):163–175.
8. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2012. 384 с.
9. Корх-Черба ОВ, Севастьяненко ЛВ. Сучасний стан та напрями удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації в Україні. *Науковий*

References:

1. Ababkov VA, Perre M. Adaptation to stress: bases of theory, diagnostics, therapy. SPb.: Rech, 2004. 166 p. Russian
2. Bulatova MM. Fitness and motive activity: problems and ways of decision. *Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya i sportu*. 2007;1:3-7. Russian
3. Vasiutynskiy VO. Features of communicative orientations of persons, that psychologically gravitate to poverty. Prava ditey iz spectra autystychnyh porushen: osvritni, sotsialni I medychni poslugu : materialy nauk.-prakt. konf. Lviv: Tryada plus, 2013: 24–29. Ukrainian.
4. Dolynska LV, Maksymchuk NP. Psychology of the valued orientations of future teacher: navch. posib. Kamyanets-Podilskiy: FOP Sysyn O. V., 2008. 124 p. Ukrainian.
5. Dolynska LV, Kobernyk LO. A role and place of the valued orientations are in forming of personality. *Nauka i Osvita*. 2008;4-5:28–33. Ukrainian.
6. Dutchak MV. Sport for all in Ukraine: theory and practice. K.: Olimp. l-ra, 2009. 279 p. Ukrainian.
7. Kovaliv MV. Professional stress of leader of organ of internal affairs and his prophylaxis. *Naukovy Visnyk Lvivskogo derzhavnogo universytetu vnutrishnih sprav*. Seriya psykholoichna: zbirnyk naukovykh prats; gol. red. M. M. Tsymbaluk. Lviv: LviDUVS, 2013;1(1):163 – 175. Ukrainian
8. Kovi Stiven R. 7 habits of extraordinarily effective people. Harkiv: Knyzhkovy klub «Klub simeynogo dozvillya», 2012. 384 p. Ukrainian.
9. Korh-Cherba OV, Sevastyanenکو LV. The modern state and directions of improvement of the system of preparation of future specialists are on a fitness and recreation in Ukraine. *Naukovy*



- часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія 15. 2019;3К(110)19:285-286.
10. Лепіхова ЛА. Завдання первинної профілактики наркоманії серед неповнолітніх та молоді. Профілактика у дитячому, підлітковому та молодіжному середовищі: Дов. для соц. працівників, вчителів, шкільн. психологів, батьків. К., 2005;5.1:110–112.
 11. Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді. *Рідна школа*. 2005;8:39–41.
 12. Титаренко ТМ, Лепіхова ЛА. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посібник. К.: Міленіум, 2006. 204 с.
 13. Титаренко ТМ. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя. *Практ. психологія та соц. робота*. 2004;6.
 14. Galper DI, Trivedi MN, Barlow CE. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Med. Sci. Sports, Exerc.* 2006;38:173-178.
 15. Huan VS, Yeo LS, Ang RP, Chong WH. The influence of dispositional optimism and gender on gender on adolescents perception of academic stress.. *Adolescence*. 2006;41(163):533-546.
 16. Khlopetsky V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem. *Journal of Education, Health and Sport*, 2017,7(2):859-70. DOI: 10.5281/zenodo.3879686.
 17. Chekhovska M, Shevtsiv L, Zhdanova O, Chekhovska L. Fitness in school physical education lessons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(1)60:420-424. DOI: 10.7752/jpes. 2020.s1060/
10. Lepihova LA. Task of primary prophylaxis to drug addiction among minor and to the young people. *Profilaktyka u dytyachomu, pidlitkovomu ta molodizhnomu seredovyshchi: Dov. Dlya sots. pratsivnykiv, vchyteliv, shkilnyh psihologiv, batkiv*. K., 2005;5.1:110–112. Ukrainian.
 11. Savchenko L. Study of the valued orientations of modern student youth. *Ridna shkola*. 2005;8:39–41. Ukrainian.
 12. Tytarenko TM, Lepihova LA. A psychological prophylaxis of stress overloads is among school young people: nauk.-metod. posibnyk. K.: Milenium, 2006. 204 p. Ukrainian.
 13. Tytarenko TM. A specific of directiv for young people is on the healthy way of life. *Prakt. psihologiya ta sots. robota*. 2004;6. Ukrainian.
 14. Galper DI, Trivedi MN, Barlow CE. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Med. Sci. Sports, Exerc.* 2006;38:173-178.
 15. Huan VS, Yeo LS, Ang RP, Chong WH. The influence of dispositional optimism and gender on gender on adolescents perception of academic stress.. *Adolescence*. 2006;41(163):533-546.
 16. Khlopetsky V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem. *Journal of Education, Health and Sport*, 2017,7(2):859-70. DOI: 10.5281/zenodo.3879686.
 17. Chekhovska M, Shevtsiv L, Zhdanova O, Chekhovska L. Fitness in school physical education lessons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(1)60:420-424. DOI: 10.7752/jpes. 2020.s1060/



18. Prystupa E, Chekhovska L, Zhdanova O, Chekhovska M. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis. *Sport I turystyka*. 2019;2(1):147-161.

18. Prystupa E, Chekhovska L, Zhdanova O, Chekhovska M. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis. *Sport I turystyka*. 2019;2(1):147-161.

Автор засвідчує про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про автора:

Вихляєв Юрій Миколайович

професор кафедри фізичного виховання та здоров'я

Київський університет технологій та дизайну

м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0001-8446-8070

E-mail: Vykh46@i.ua

Отримано: 28.01.2022

Прийнято: 04.03.2022

Опубліковано: 04.04.2022

Вихляєв Юрій. Багатофакторні компоненти інтересів особистості як психофізіологічна складова фітнесу і рекреації. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022;1(7):18-27. DOI:10.28925/2664-2069.2022.12