

25. INFOOT 2: web-site. URL: <https://www.iwl.jp/en/infoot2.html> (date of application: 19.09.2024)
26. The long foot pressure plate, a real walking track: web-site. URL: <https://www.medicapteurs.com/produits/wintrack/> (date of application: 19.09.2024)
27. Visual Analogue Scale: веб-сайт. URL: https://www.physio-pedia.com/Visual_Analogue_Scale (date of application: 19.09.2024)
28. X5 Foot Scanner: web-site. URL: <https://www.footworklab.net/product/X5-FOOT-SCANNER/en/> (date of application: 19.09.2024)

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)
УДК: 796.01:613.7:378.4

Яковенко О.О.,
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет
фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Завальнюк В.Л.,
викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного
виховання і спорту України, м. Київ
Семененко В.П.,
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет
фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Яременко О.М.,
викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

МОТИВИ ТА ІНТЕРЕСИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

У статті представлено результати дослідження мотивів і інтересів студентів до занять фізичним вихованням, які відіграють ключову роль у формуванні активного способу життя молоді та впливають на їхнє здоров'я, психологічне благополуччя і соціальні зв'язки. Було проведено аналіз літературних джерел і анонімне опитування серед 222 студентів різних вищих навчальних закладів України, щоб визначити основні причини, що спонукають молодь до занять фізичною активністю.

Результати дослідження показали, що найбільш вагомими мотивами є прагнення студентів вдосконалити рівень фізичної підготовленості (71,6%), покращити здоров'я (59%) та прихильність до фізичних вправ (69,8%), що свідчить про важливість фізичного виховання для поліпшення фізичного стану та загального самопочуття. Також зазначено, що фізична активність позитивно впливає на психологічне благополуччя, зокрема, знижує рівень стресу, підвищує настрій і рівень енергії, а також сприяє підвищенню впевненості у собі.

Окрему увагу приділено соціальним аспектам: фізичне виховання сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, поліпшенню комунікативних навичок через участь у командних видах змагань. Крім того, студенти відзначають вплив занять на самореалізацію, розвиток дисципліни та самоконтролю, що вказує на їхню важливість для особистісного розвитку. Хоча такі мотиви, як бажання отримати позитивні оцінки (43,7%) та формування красивої фігури (33,3%), є менш значущими, вони також відіграють роль у загальній мотивації студентів до участі у фізичних заходах. Доведено важливість розробки ефективних програм фізичного виховання, орієнтованих на задоволення різноманітних потреб студентів, що допоможе підвищити рівень їхньої фізичної активності та загального здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, мотиви, інтереси, мотивація.

Yakovenko Olena, Zavalnyuk Viktoriya, Semenenko Viacheslav, Yaremenko Oleh. MOTIVES AND INTERESTS OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION. The article presents the results of a study of students' motives and interests in physical education, which play a key role in forming of an active lifestyle in young people and affect their health, psychological well-being and social relationships. A literature review and an anonymous survey of 222 students from various Ukrainian higher educational institutions were conducted to identify the main reasons why young people engage in physical activity.

The results of the study showed that the most significant motivations are students' desire to improve their physical condition (71.6%), improve their health (59%) and commitment to exercise (69.8%), which indicates the importance of physical education for improving physical condition and overall wellness. It is also noted that physical activity has a positive effect on psychological health, in particular, it reduces stress, improves mood and energy levels, and helps to increase self-confidence.

Special attention is focused on social aspects: physical education promotes the formation of new social relationships and improves communication skills through participation in team sports and competitions. In addition, students note the impact of classes on self-realisation, discipline and self-control, which indicates their importance for personal development. Although such motives as the desire to receive positive grades (43.7%) and to build a beautiful figure (33.3%) are less significant, they also play a role in the overall motivation of students to participate in physical activities. The importance of developing effective physical education programmes aimed at satisfying the various students' requirements has been proved, which will help increase their physical activity and overall health.

Keywords: physical education, students, motives, interests, motivation.

Постановка проблеми. За останні два десятиліття значно підвищився рівень ожиріння серед студентів і дорослого населення в світі. В першу чергу це пов'язують з тим, що сьогодні студенти стикаються з вищим рівнем тривоги, стресу та депресії, ніж раніше. По-друге - через низьку вмотивованість або бажання проводити активно дозвілля або займатись систематично фізичною активністю або спортом. Саме через це фахівці активно досліджують можливості вирішення цієї проблеми на різних рівнях: від впровадження нових видів активностей до врегулювання цього питання на законодавчих рівнях.

Загалом, наразі фізичне виховання в вищих навчальних закладах – це єдиний випадок, коли студентська молодь в обов'язковому порядку має підвищений рівень фізичної активності протягом дня в порівнянні з загальною вибіркою населення. Саме через це викладачі повинні постійно знаходитись в пошуку нових видів активності та розробляти певні мотиваційні стратегії, які сприятимуть короткостроковій участі в уроці, але, що більш важливо, довгостроковій внутрішній мотивації, оскільки саме це є запорука розвитку стійкого інтересу молоді до фізичної активності та збереження високого рівня активності на подальше життя.

Мотивація учнів у будь-якому віці в різних предметах чи дисциплінах є складним процесом, але загальне сприйняття більшістю молоді фізичного виховання як не достатньо важливого предмету робить такий виклик ще більш складним, щодо залучення студентів до уроків фізичним вихованням.

Говорячи про мотивацію слід виділити основні два її види - це зовнішня та внутрішня. Зовнішня мотивація - це коли хтось спонукається зробити щось, щоб отримати нагороду або уникнути покарання, а внутрішня мотивація - це коли хтось робить щось заради особистої винагороди чи задоволення. Фахівці з фізичного виховання вважають, що заняття зі студентами повинні сформувати у останніх стійкий інтерес та бажання до занять фізичною активністю, власну мотивацію виконувати вправи та тренуватися самостійно, тобто сформувати так звану внутрішню мотивацію. Але навіть і в більш дорослому віці сучасне населення також використовує зовнішню мотивацію у вигляді наприклад щоденних нагород від фітнес-додатків для смартфонів або смарт-годинників, які відстежують рівень активності, і дають різноманітні трофеї.

Аналіз літературних джерел. Фізичне виховання є важливою складовою здорового способу життя, особливо на рівні студентської освіти для забезпечення гарного здоров'я студентів та гармонійного розвитку. Вивчаючи основні мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням.

Фізичне виховання є важливою складовою розвитку молоді. Для того, щоб розуміти, чому студенти обирають займатись фізичними вправами, важливо вивчити їхні мотиви та інтереси. Це дозволяє підвищити ефективність програм фізичного виховання та зробити їх більш привабливими для студентів.

Серед основних мотивуючих факторів для студентів при розумінні важливості предмету "Фізичне виховання" та бажанні сумлінно вивчати дану дисципліну є наприклад "Покращення фізичного стану", що може виступати у вигляді підвищення фізичної підготовленості або покращення здоров'я. Багато студентів займаються фізичним вихованням, щоб збільшити витривалість, силу та покращити свою фізичну форму, бажання поліпшити загальний стан здоров'я, запобігти різним захворюванням та підтримувати себе в гарному фізичному стані, тощо. Багато студентів прагнуть розвивати свої фізичні та спортивні навички, що також є важливим мотивом для занять фізичним вихованням. Бажання мати привабливу фігуру та підтримувати гарну фізичну форму є суттєвим мотивом для багатьох студентів.

Також дуже важливими є психологічні мотиви та соціальні мотиви, за допомогою яких вирішується питання зниження стресу або покращення настрою, оскільки фізична активність допомагає студентам знизити рівень стресу та покращити психологічний стан. А ще, регулярні заняття спортом сприяють покращенню настрою та підвищенню загального рівня задоволення життям. Досягнення естетичних цілей через фізичні заняття підвищує впевненість студентів у собі.

В свою чергу комунікація і взаємодія та соціальний статус є одним з мотивуючих факторів, оскільки для багатьох студентів фізичне виховання є способом знайти нових друзів, спілкуватися з однолітками та брати участь у командних заходах. Також участь у спортивних заходах може підвищити соціальний статус студента серед однолітків. Заняття спортом дозволяють студентам встановлювати та досягати конкретних цілей, що сприяє розвитку самодисципліни та впевненості у собі.

Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням є різноманітними, охоплюючи як прагнення до покращення здоров'я та фізичної форми, так і бажання досягти особистих цілей, спілкуватися та отримувати задоволення від активного способу життя. Важливо враховувати ці мотиви при розробці програм фізичного виховання, щоб вони відповідали потребам студентів і мотивували їх до активної участі.

Мета статті - визначити ключові мотивуючі фактори серед української студентської молоді для відвідування занять з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізуючи дані літературних джерел ми змогли виділити основні мотиви студентів до занять фізичним вихованням, які розділили на декілька груп (табл. 1).

Якщо розглядати вплив цих мотивів та їх наслідки то можна відслідкувати позитивні тенденції цього процесу на різні сторони життя студентів. Якщо говорити про вплив на здоров'я та фізичний стан, то в цьому випадку спостерігається покращення загального здоров'я (оскільки фізичні вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню імунітету та зниженню ризику захворювань); збільшується фізична витривалість (оскільки регулярні заняття фізичною активністю допомагають покращити витривалість і фізичну силу, що дозволяє легше справлятися з повсякденними завданнями); знижується ризик захворювань (так як активний спосіб життя сприяє профілактиці багатьох захворювань, таких як діабет, гіпертонія, ожиріння, тощо).

Говорячи про вплив на психологічне благополуччя, то тут основний ефект виражається в зниженні рівня стресу (так як фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, що допомагає знижувати рівень стресу та покращувати настрій); покращенні настрою (оскільки регулярні тренування можуть допомогти уникнути депресії і покращити загальне

психологічне благополуччя); підвищенні рівня енергії (тому що фізична активність сприяє збільшенню рівня енергії і життєвих сил); збільшенню впевненості у собі (досягнення спортивних цілей підвищує самооцінку і впевненість у собі).

Таблиця 1

Мотиви	Результат впливу мотивів
Здоров'я та фізичний стан	Покращення загального здоров'я Збільшення фізичної витривалості Зниження ризику захворювань Підтримка оптимальної ваги
Психологічне благополуччя	Зниження рівня стресу Покращення настрою Підвищення рівня енергії Збільшення впевненості у собі
Соціальні мотиви	Можливість знайти нових друзів Участь у командних іграх та заходах Підтримка групової взаємодії
Самореалізація	Досягнення особистих цілей Розвиток дисципліни та самоконтролю Удосконалення спортивних навичок Участь у змаганнях та турнірах
Естетичні інтереси	Бажання покращити зовнішній вигляд Створення красивої фізичної форми

Розглядаючи соціальні мотиви, можна виділити: можливість знайти нових друзів (оскільки спортивні заходи та фізичні групові заняття надають можливість знайти нових друзів та однодумців); участь у командних іграх та заходах (так як командні види спорту сприяють розвитку комунікативних навичок і вмінню працювати в команді); а також підтримка групової взаємодії (через те, що спільні заняття фізичними вправами сприяють формуванню згуртованості і взаємопідтримки серед студентів).

Коли основним мотивуючим фактором стає самореалізація, в першу чергу це пов'язано з прагненням студентів досягти особисті цілі, так як спорт дає можливість ставити перед собою цілі та досягати їх, що розвиває самодисципліну. Також корисним ефектом є розвиток дисципліни та самоконтролю, оскільки регулярні фізичні вправи та заняття допомагають розвивати дисципліну і самоконтроль. Разом з тим рушійною силою є прагнення до вдосконалення спортивних навичок, через те, що заняття фізичною культурою та спортом дозволяють покращити свої фізичні і спортивні навички. А також командна або індивідуальна участь у змаганнях та турнірах, оскільки спортивні змагання дають можливість проявити себе і отримати визнання, а також здобувати додаткові рейтингові бали, а іноді і стипендії на навчання.

Серед мотивів, що відносяться до естетичних інтересів, основним ефектом впливу є бажання покращити зовнішній вигляд, так як вже згадувалось вище, фізичні вправи допомагають сформувати гарну фігуру і покращити зовнішній вигляд, та бажання створити красиву фізичну форму (регулярні тренування дозволяють підтримувати гарну фізичну форму, що сприяє впевненості у собі).

Студенти мають різноманітні мотиви та інтереси до занять фізичним вихованням, від прагнення покращити здоров'я до бажання досягнути успіху в спорті. Розуміння цих мотивів допомагає створити ефективні програми фізичного виховання, що задовольняють потреби та інтереси студентів.

На даному етапі дослідження ми ставили для себе задачу визначити основні причини, через які студенти відвідують заняття з фізичного виховання. Це включає виявлення різноманітних мотивів та інтересів, що спонукають студентів до участі у фізичних заходах. Необхідно з'ясувати, які фактори найбільше впливають на вибір студентів, та які саме аспекти фізичного виховання є для них найбільш важливими.

Розуміння причин, через які студенти відвідують заняття з фізичного виховання, є ключовим для розробки ефективних програм і заходів, що сприяють залученню більшої кількості студентів до активного способу життя, що, в свою чергу, допоможе підвищити рівень фізичної активності та загальне здоров'я студентської молоді.

Для визначення ключових мотивуючих факторів серед української студентської молоді для занять фізичним вихованням, а саме з яких причин вони відвідують заняття з фізичного виховання нами було проведено опитування (рис. 1) шляхом анонімного анкетування серед студентів різних вищих навчальних закладів нашої країни, в якому взяло участь 222 респонденти. Нами були запропоновані ряд критеріїв, які можуть спонкати до занять фізичним вихованням, серед яких: "подобаються заняття фізичними вправами", "бажання отримати високу оцінку", "покращення здоров'я", "формування красивої фігури", "покращення фізичної форми" та "інші причини".

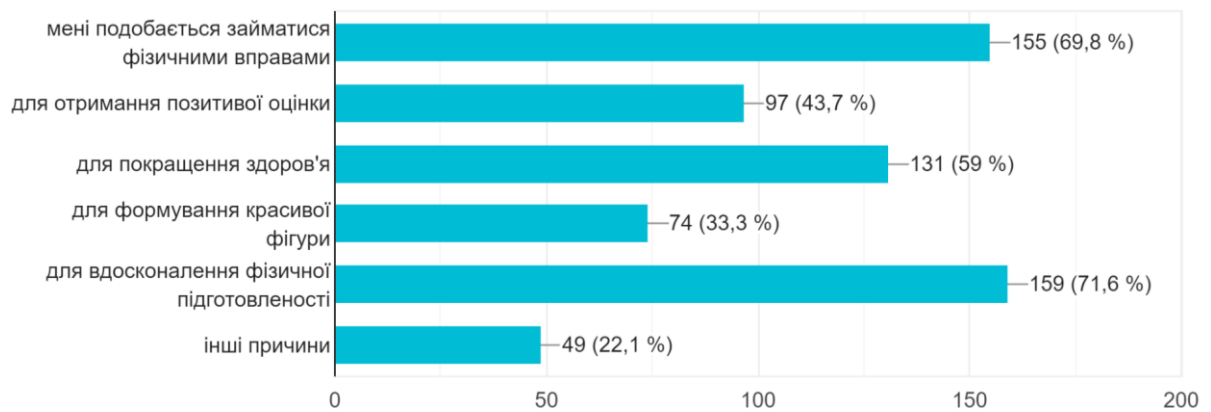


Рис. 1. Ключові мотивуючі фактори серед української студентської молоді для відвідування занять з фізичного виховання

В результаті аналізу отриманих даних було встановлено, що найбільш впливовими мотивами для студентів до занять фізичним вихованням є:

1. Бажання вдосконалити рівень фізичної підготовленості: 71,6% респондентів вказали, що вони займаються фізичними вправами, аби покращити свою фізичну форму, збільшити витривалість та силу.

2. Покращити здоров'я: 59% опитаних зазначили, що їхня участь у фізичних заняттях мотивована бажанням поліпшити загальний стан здоров'я, зменшити ризик захворювань та підтримувати себе у гарному фізичному стані.

3. Прихильність до занять фізичними вправами: 69,8% респондентів просто люблять займатися фізичними вправами, отримуючи задоволення від активного способу життя та фізичних навантажень.

Деяко менша кількість респондентів назвала такі мотиви:

1. Отримання позитивної оцінки: 43,7% студентів займаються фізичним вихованням з метою отримати гарні оцінки, що може бути важливим для їхньої академічної успішності та загального рейтингу.

2. Формування красивої фігури: 33,3% опитаних вказали, що їхня мотивація полягає у бажанні покращити зовнішній вигляд, досягнути естетично привабливої фізичної форми.

Дослідження мотивів і інтересів студентів до занять фізичним вихованням, які відіграють ключову роль у формуванні активного способу життя молоді та впливають на їхнє здоров'я, психологічне благополуччя і соціальні зв'язки, дозволяє більш глибоко зрозуміти, які саме фактори сприяють залученню студентів до фізичної активності. Виявлені мотиви, такі як прагнення покращити фізичну підготовленість, зміцнити здоров'я або отримувати задоволення від занять спортом, свідчать про те, що ефективне фізичне виховання має базуватися на індивідуальних потребах студентів.

Отже, врахування цих потреб у процесі розробки програм фізичного виховання є ключовим для забезпечення їхньої ефективності. Це підтверджується тим, що програми, орієнтовані на особистісний розвиток, підвищують мотивацію до занять і сприяють не лише покращенню фізичного стану студентів, але й позитивно впливають на їхнє психологічне та соціальне благополуччя. Таким чином, важливість розробки таких програм, що сприятимуть підвищенню рівня фізичної активності та загального здоров'я молоді, програм, які враховують різноманітні мотиви та потреби студентів - є беззаперечною. Підхід, що орієнтований на індивідуальні особливості та інтереси молоді, дозволяє збільшити їхню зацікавленість у заняттях спортом, підвищити рівень фізичної активності та, як наслідок, покращити загальний стан здоров'я.

Висновки. Отримані показники демонструють, що найбільше студентів мотивовані прагненням покращити свою фізичну підготовку та здоров'я, а також отримувати задоволення від фізичних занять. Водночас, важливими є також бажання отримати визнання через позитивні оцінки та поліпшити свою зовнішність, хоча ці фактори мають деяко менший вплив на загальну мотивацію студентів. Програми фізичного виховання, що спрямовані на розвиток фізичних, психологічних та соціальних аспектів особистості, сприятимуть формуванню здорового способу життя та залученню більшої кількості студентів до активної участі у спортивних заходах.

Література

1. Балашов Є. А., Бобрицька О. В. Формування мотивації до фізичної активності в студентському середовищі / Є. А. Балашов, О. В. Бобрицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 10. С. 7-11.

2. Боднар О. І. Мотиваційні особливості фізичного виховання студентів ВНЗ / О. І. Боднар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2015. № 130. С. 40-44.

3. Голінін Д. В. Мотивація до занять фізичним вихованням у студентів ВНЗ / Д. В. Голінін // Молодий вчений. 2017. № 2(42). С. 149-152.

4. Горбунов О. І. Розвиток мотивації до здорового способу життя у студентів / О. І. Горбунов // Наукові записки університету імені П. Могили. 2018. № 295. С. 83-87.

5. Городинський, С. І. Методи посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою. Молодий вчений, 2020, № 7(83), с. 103-106.

6. Коваленко Ю. В. Формування здорового способу життя студентської молоді: досвід і перспективи / Ю. В. Коваленко // Педагогіка здоров'я. 2010. № 12. С. 91-95.
7. Козіброцький, С. П. Мотивація студентів до фізичного виховання. Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві, 2019, с. 83-87.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.
9. Піскунов С. В. Соціальні мотиви і їхній вплив на участь у фізичній активності студентів / С. В. Піскунов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2012. № 1. С. 112-116.
10. Савченко Л. Г. Психологічні аспекти мотивації до занять фізичним вихованням у студентів / Л. Г. Савченко // Теорія і методика фізичного виховання. 2011. № 5. С. 23-28.
11. Савчук В. М. Фізичне виховання студентів: актуальні проблеми та перспективи / В. М. Савчук // Молодь і спорт. 2016. № 4. С. 25-30.
12. Собко, Н. Г. Мотивація до рухової активності як важливий фактор фізичного виховання студентів. Сучасні проблеми фізичного виховання, 2019, с. 89-93.
13. Сухарев А. Г., Когут І. О. Вплив фізичної активності на здоров'я студентської молоді / А. Г. Сухарев, І. О. Когут // Науковий журнал Національного педагогічного університету. 2019. № 12. С. 65-70.
14. Череповська, О. А. Способи формування мотивації у студентів ЗВО до занять з фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова, 2020, № 5(125), с. 160-163. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).32.
15. Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
16. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions* (3rd ed.). Routledge.
17. Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*. <https://doi.org/10.5040/9781492594815>
18. Dishman, R. K., & Sallis, J. F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. In C. Bouchard, R. J. Shepard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health* (pp. 214–238). Human Kinetics.
19. Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

Reference

1. Balashov Ye. A., Bobrytska O. V. Formuvannia motyvatsii do fizychnoi aktyvnosti v studentskomu seredovyschi / Ye. A. Balashov, O. V. Bobrytska // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2013. № 10. S. 7-11.
2. Bodnar O. I. Motyvatsiini osoblyvosti fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ / O. I. Bodnar // Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedagogichnoho universytetu. 2015. № 130. S. 40-44.
3. Holinin D. V. Motyvatsiia do zaniat fizychnym vykhovanniam u studentiv VNZ / D. V. Holinin // Molodyi vchenyi. 2017. № 2(42). S. 149-152.
4. Horbunov O. I. Rozvytok motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv / O. I. Horbunov // Naukovi zapysky universytetu imeni P. Mohyly. 2018. № 295. S. 83-87.
5. Horodynskiy, S. I. Metody posylennia motyvatsii studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu. Molodyi vchenyi, 2020, № 7(83), s. 103-106.
6. Kovalenko Yu. V. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi: dosvid i perspektyvy / Yu. V. Kovalenko // Pedagogika zdorovia. 2010. № 12. S. 91-95.
7. Kozibrotskiy, S. P. Motyvatsiia studentiv do fizychnoho vykhovannia. Fizychno vykhovannia ta sport u suchasnomu suspilstvi, 2019, s. 83-87.
8. Krutsevych T. Yu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : pidruchnyk dlia stud. vyshchikh navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu. Kyiv : Olimpiiska literatura, 2008. 391 s.
9. Piskunov S. V. Sotsialni motyvy i yikhniy vplyv na uchast u fizychnii aktyvnosti studentiv / S. V. Piskunov // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi. 2012. № 1. S. 112-116.
10. Savchenko L. H. Psykholohichni aspekty motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam u studentiv / L. H. Savchenko // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. 2011. № 5. S. 23-28.
11. Savchuk V. M. Fizychno vykhovannia studentiv: aktualni problemy ta perspektyvy / V. M. Savchuk // Molod i sport. 2016. № 4. S. 25-30.
12. Sobko, N. H. Motyvatsiia do rukhovoї aktyvnosti yak vazhlyvyi faktor fizychnoho vykhovannia studentiv. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, 2019, s. 89-93.
13. Sukhariev A. H., Kohut I. O. Vplyv fizychnoi aktyvnosti na zdorovia studentskoi molodi / A. H. Sukhariev, I. O. Kohut // Naukovi zhurnal Natsionalnoho pedagogichnoho universytetu. 2019. № 12. S. 65-70.
14. Cherepovska, O. A. Sposoby formuvannia motyvatsii u studentiv ZVO do zaniat z fizychnoho vykhovannia. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu im. M. Dragomanova, 2020, № 5(125), s. 160-163. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).32.
15. Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>

16. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions* (3rd ed.). Routledge.
17. Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*. <https://doi.org/10.5040/9781492594815>
18. Dishman, R. K., & Sallis, J. F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. In C. Bouchard, R. J. Shepard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health* (pp. 214–238). Human Kinetics.
19. Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).47)

Anikeienko Larysa

**Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.
orcid: 0000-0002-9592-5457**

Bilokon Viktor

**Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.
orcid: 0000-0002-8750-8573**

THE FORMATION OF PROFESSIONALLY IMPORTANT MOBILE QUALITIES IN THE PROFESSIONAL AND APPLIED TRAINING OF STUDENTS NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY OF UKRAINE "IGOR SIKORSKY KYIV POLYTECHNIC INSTITUTE"

Vocational applied physical training is a specialized pedagogical process of targeted training that promotes the development and improvement of motor functions and skills in accordance with professional requirements and the nature of the educational process. The importance of professional-applied physical training in promoting health is to increase the nonspecific resistance of the body, expand the adaptive potential, increase the functional capabilities of the body and prevent diseases. The block (development of functions) determines the improvement of muscle-joint sensitivity and coordination of movements, the increase in muscle strength and endurance, the development of tactile sensitivity and dexterity, improving the reaction to a moving object and sensorimotor reactions. The essence of the block (increasing the efficiency of professional activity) lies in the fact that physical labor sports are based on a general motor stereotype that helps improve the functions and systems necessary to acquire professional qualifications. Special exercises determine the level of professional suitability, the strength of mastery of professional skills, the development of professional abilities, the improvement of professionally significant functions, and the increase in the level of professional performance. The leading principles of professional-applied physical training are: professional-applied orientation of physical education classes; the use of professionally applied physical training against the background of high physical activity; stages in the formation of professionally significant functions; coincidence of the functional orientation of sports and the requirements of professional activity; adequacy of forms and methods of physical education to the nature of work in professional activities; the complexity of the use of physical education means; improvement of individual psychophysiological properties that ensure the success of training for a specific professional activity; transfer of trainability of motor qualities from sports to professional activities.

Key words: students, university, vocational and applied physical training, physical education, physical qualities.

Анікеєнко Лариса, Білоконь Віктор. Формування професійно важливих рухливих якостей в професійно-прикладній підготовці студентів НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського". Професійно-прикладна фізична підготовка – це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого навчання, що сприяє розвитку та вдосконаленню рухових функцій і навичок відповідно до професійних вимог і характеру навчального процесу. Значення професійно-прикладної підготовки у фізичній культурі полягає в підвищенні неспецифічної резистентності організму, розширенні адаптаційних можливостей, підвищенні функціональних можливостей організму та профілактиці захворювань. Блок (розвиток функцій) визначає вдосконалення м'язово-суглобової чутливості та координації рухів, збільшення м'язової сили та витривалості, розвиток тактильної чутливості та спритності, удосконалення реакції на рухомий об'єкт і сенсомоторних реакцій. Суть блоку (підвищення ефективності професійної діяльності) полягає в тому, що фізичні трудові види спорту базуються на загальному руховому стереотипі, який сприяє вдосконаленню функцій і систем, необхідних для набуття професійної кваліфікації. Спеціальні вправи визначають рівень професійної придатності, міцність оволодіння професійними навичками, розвиток професійних здібностей, удосконалення професійно значущих функцій, підвищення рівня професійної працездатності. Провідними принципами професійно-прикладної фізичної підготовки є: професійно-прикладна спрямованість занять з фізичного виховання; застосування професійно-прикладної фізичної підготовки на фоні високих фізичних навантажень; етапи формування професійно значущих функцій; збіг функціональної спрямованості спорту та вимог професійної діяльності; адекватність форм і методів фізичного виховання характеру праці у професійній діяльності; складність використання засобів фізичного виховання; вдосконалення індивідуальних психофізіологічних властивостей, що забезпечують успішність підготовки до конкретної професійної діяльності; перенесення тренуваності рухових якостей зі спорту в професійну діяльність. Багато випускників, вищих технічних навчальних закладів, які пройшли курс фізичного виховання, оволоділи міцними