

 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-2-152-157>

 <https://orcid.org/0000-0002-2954-2714>

### **АРТЮШЕНКО Андрій**

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Черкаського національного університету  
e-mail: kudo-cherkasy@ukr.net

 <https://orcid.org/0009-0008-6858-3456>

### **КИСЛЯКОВ Михайло**

аспірант кафедри теорії, методики фізичного виховання,  
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького  
e-mail: kislyakov.m1@gmail.com

УДК 37.042-056.2:796.012.2/6(045)

## **ОСОБИСТІСНА МОБІЛЬНІСТЬ ЯК ДОВІЛЬНЕ УПРАВЛІННЯ ПОВЕДІНКОЮ І ДІЯЛЬНІСТЮ**

Метою дослідження є визначення поняття «особистісна мобільність» у світлі уявлень про довільне управління поведінкою і діяльністю людини. Поняття «координація», «спритність», «довільне управління», «особистісна мобільність» дуже близькі за своєю змістовною сутністю, але поняття «особистісна мобільність» є більш широким і точніше відображає здатність людини до свідомої, навмисної рухової діяльності.

Проаналізовано складові та функціональна структура «особистісної мобільності», у світлі уявлень про довільне управління поведінкою і діяльністю людини. Саме це поняття ми вважаємо найбільш доцільним, яке є більш зрозумілим і прийнятним для опису характеру і суті управління руховою діяльністю. Свідомість і навмисність вважаються основними ознаками довільної діяльності, тобто такою, яка виконується і регулюється за власним рішенням самої людини.

Встановлено що особистісна мобільність відображає готовність до активних дій у будь-якій ситуації та є найбільш значущою для багатьох видів професійної діяльності й суспільно активної поведінки.

Виокремлено основні складові особистісної мобільності.

Вивчено специфіку інтеграції підходів та методів формування особистісної мобільності учнів.

Порівняно ефективність традиційних і новітніх методологічних підходів у формуванні особистісної мобільності учнів різного віку у процесі навчально-фізкультурної діяльності.

Розроблено рекомендації щодо формування особистісної мобільності учнів. Узагальнено практичний досвід застосування методологічних знань формування особистісної мобільності учнів загальноосвітньої школи в навчально-фізкультурної діяльності.

Запропоновано складові особистісної мобільності які є функціональною системою.

Рекомендовано подальші дослідження для вдосконалення інноваційних технологій та підходів до формування особистісної мобільності учнів загальноосвітньої школи.

Підсумовано, що впровадження нових підходів та умов сприяє формуванню особистісної мобільності учнів як довільного управління поведінкою і діяльністю людини.

**Ключові слова:** особистісна мобільність; довільне управління; діяльність; свідомість.

**Постановка проблеми.** Діяльність – це універсальна основа та наскрізний вимір розуміння особистості, що охоплює всі її соціально-психологічні та індивідуальні підструктури. Здатність до діяльності в цілому, а також до рухових дій під час фізичних вправ, зазвичай пов'язується з проявами мобільності. Оскільки йдеться не про механічні, а про довільні рухові дії, які керуються свідомістю людини й вимагають зосередження уваги, відповідного сприйняття, пам'яті, мислення та особистісних якостей, доцільно говорити про мобільність особистості або особистісну мобільність.

Виконання більшості фізичних вправ у процесі навчально-фізкультурної діяльності і в спорті потребує володіння довільними спеціалізованими прийомами і рухами, що називається спортивною технікою. Мова йде про те, що будь-яка довільна рухова дія людини характеризується не тільки зовнішніми проявами самого руху, але й смисловою стороною і навмисністю. Довільним вважається такий рух і рухова дія, який є навмисним, який виникає за розумним рішенням і управляється свідомістю людини.

Протягом багатьох років формування теорії управління рухами стримувалося одностороннім розвитком біомеханіки і фізіології рухового акту. Ізольоване вивчення рухів з позицій механіки у відриві від психічних та фізіологічних процесів, а також односторонній підхід до управління рухами і формування рухового навичку на основі теорії про умовні рефлекси, на думку В.Платонова, суттєво загальмувало розвиток теорії будови рухів. Саме це обумовлює актуальність робіт згідно концепції яких живий рух є не простою реакцією на вплив зовнішнього середовища, а цілеспрямованою дією, керованою в ході його

виконання, і являє собою не ланцюжок деталей, а цілісну структуру, яка складається з багатьох взаємодіючих елементів. Основною ознакою, яка відрізняє живий рух від механічного, є те, що він являє собою не тільки і навіть не стільки пересування тіла у просторі і часі, скільки оволодіння простором і часом.

Рухи, які розрізняються за смисловими характеристиками і руховому складу, забезпечуються різними рівнями. Тобто стосовно до кожного руху формується своя функціональна система управління. Найбільш детально механізм управління рухами і діяльністю представлений у схемі П.Анохіна, яка, на думку, цілком докладається і до довільного управління. Опис живих рухів привів до виникнення відповідної термінології: «образ рухової дії», «рухове завдання», «передбачення», «ідеомоторний акт», «модель потрібного майбутнього» та ін. Незважаючи на це складності в розумінні проблеми, яка розглядається, пов'язані, на наш погляд, саме з відсутністю єдиної думки з приводу термінів, які використовуються різними авторами при описі одних і тих же або близьких понять. Неоднозначність понять і відсутність загальноприйнятих термінів приводить до того, що автори часто сперечаються не по суті явищ, які вивчаються, а про слова, якими ці явища можна описати (Артюшенко, 2011. с. 23–25). В зв'язку з цим нами введено поняття «особистісна мобільність». В рамках даної статті ми обмежимося аналізом змістовної сутності поняття «особистісна мобільність».

**Мета дослідження** – визначити поняття «особистісна мобільність», проаналізувати її складові та функціональну структуру у світлі уявлень про довільне управління поведінкою і діяльністю людини.

**Огляд результатів, дотичних до теми статті.** Роботи І. Беха, П. Анохіна склали основу теорії будови і управління довільними рухами, що в свою чергу сприяло формуванню сучасних методичних підходів до навчання рухових умінь і навиків у процесі фізичного виховання (Бех, 2015. с. 233–236).

З часом розуміння механізмів управління поведінкою значно просунулося. Важливими для розуміння управління складними рухами є уявлення М.Бернштейна про ієрархічну будову психомоторики людини. Нейро- і психофізіологічні механізми управління рухами проявляються на різних рівнях у відповідності з можливостями різних відділів нервової системи.

Основу особистості людини А. Артюшенко визначав як сукупність її суспільних за своєю природою відношень до світу, що

реалізуються діяльністю, точніше різноманіттям діяльностей особистості.

Тільки завдяки діяльності особистість стає суб'єктом пізнання та перетворення об'єктивної дійсності. Сукупність діяльностей творить зв'язки індивіда зі світом і це стає основною характеристикою особистості.

Одним із найважливіших положень діяльнісного підходу до особистості є визнання того факту, що особистість не може розвиватись у межах задоволення потреб. Однією з головних ознак розвитку особистості, самої суті особистості визначається її здатність до творчості, активної і продуктивної діяльності. досягнення суспільно і особистісно значущих результатів. На нашу думку, мова йде про мобільність особистості. У цьому плані найважливішою характеристикою особистості, є ступінь ієрархованості мотивів діяльностей. Серед них виділяється головний мотив або життєва мета людини. Життєві мотиви людини можуть мати різний зміст і різну об'єктивну значущість, але саме вони психологічно творять для людини сенс життя, визначають спрямованість і активність її діяльності.

Діяльність виступає як універсальна основа, наскрізний вимір уявлення про особистість, який охоплює усі підструктури соціально-психолого-індивідуального виміру особистості. Тому можна вважати, що виховання здатності до діяльності, тобто особистісної мобільності в процесі навчання взагалі і в процесі занять фізичною культурою зокрема, є фактично основою формування особистості.

Дослідженню навчально-фізкультурної діяльності та її впливу на фізичну активність і на мобільність школярів присвятили свої праці В. Ареф'єв, Л. Волков, М. Зубалій, П. Коханець, Т. Троценко, та інші. Автори зазначають, що заняття фізичними вправами, особливо спортивними і рухливими іграми, сприяють розвитку в школярів життєво важливих фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, виховують свідому дисципліну, здатність до активних самостійних і ініціативних дій. В той же час виконання більшості фізичних вправ у процесі навчально-фізкультурної діяльності і в спорті потребує володіння довільними спеціалізованими прийомами і рухами, що називається спортивною технікою. Мова йде про те, що будь-яка довільна рухова дія людини характеризується не тільки зовнішніми проявами самого руху, але й смисловою стороною і навмисністю. Довільним вважається такий рух і рухова дія, який є навмисним, який виникає за розумним рішенням і

управляється свідомістю людини (Платонов, 2020).

Протягом багатьох років формування теорії управління рухами стримувалося одностороннім розвитком біомеханіки і фізіології рухового акту. Ізолюване вивчення рухів з позицій механіки у відриві від психічних та фізіологічних процесів, а також односторонній підхід до управління рухами і формування рухового навичу на основі теорії про умовні рефлекси, на думку В. Платонова, суттєво загальмувало розвиток теорії будови рухів. Саме це обумовлює актуальність робіт багатьох авторів, згідно концепції якого живий рух є не простою реакцією на вплив зовнішнього середовища, а цілеспрямованою дією, керованою в ході його виконання, і являє собою не ланцюжок деталей, а цілісну структуру, яка складається з багатьох взаємодіючих елементів. Основною ознакою, яка відрізняє живий рух від механічного, є те, що він являє собою не тільки і навіть не стільки пересування тіла у просторі і часі, скільки оволодіння простором і часом. Дослідження І. Беха, В. Платонова стали могутнім стимулом до об'єктивізації досліджень в галузі теорії будови і управління довільними рухами, що в свою чергу сприяло формуванню сучасних методичних підходів до навчання рухових умінь і навичок у процесі фізичного виховання.

Рухи, які розрізняються за смисловими характеристиками і руховому складу, забезпечуються різними рівнями. Тобто стосовно до кожного руху формується своя функціональна система управління. Найбільш детально механізм управління рухами і діяльністю представлений у схемі П. Анохіна, яка, на думку В. Платонова, цілком докладається і до довільного управління. Основою процесу управління рухами автор вважає циклічність, яка припускає, що кожний руховий акт повинен закінчуватися зворотною аферентацією, яка сигналізує про результат руху.

Опис живих рухів привів до виникнення відповідної термінології: «образ рухової дії», «рухова задача», «передбачення», «ідеомоторний акт», «модель потрібного майбутнього» та ін. Незважаючи на це складності в розумінні проблеми, яка розглядається, пов'язані, на наш погляд, саме з відсутністю єдиної думки з приводу термінів, які використовуються різними авторами при описі одних і тих же або близьких понять. Неоднозначність понять і відсутність загальноприйнятих термінів приводить до того, що автори часто сперечаються не по суті явищ, які вивчаються, а про слова, якими ці явища можна описати.

Аналіз психолого-педагогічної літератури за темою показує актуальність подальшого вивчення теоретичних і методичних питань формування особистості, її здатності до активної і результативної діяльності, тобто особистісної мобільності у контексті уявлень про довільне управління поведінкою і діяльністю людини.

В першу чергу, на наш погляд, подальшого вивчення потребує змістовна сутність поняття «особистісна мобільність», її функціональна структура і основні складові. Оскільки мова йде насамперед про рухову діяльність в процесі виконання фізичних вправ, то саме побудова рухів, формування рухових навичок, управління довільними рухами та довільне управління поведінкою і діяльністю людини на основі теорії функціональних систем, мотивація до фізичного вдосконалення мають безпосереднє відношення до результативної рухової діяльності і, можна сказати, є основою особистісної мобільності.

**Результати дослідження.** Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що поняття «особистісна мобільність» практично не використовується і його змістовна сутність залишається невизначеною. Частіше за все мова йде про мобільність, яка розглядається в самому спрощеному варіанті як здатність до діяльності. Ми пропонуємо розглядати поняття «особистісної мобільності» в світлі уявлень про довільне управління поведінкою і діяльністю людини. Це поняття, на нашу думку, більшою мірою ніж інші, відображає готовність до активних дій у будь-якій ситуації та є найбільш значущою для багатьох видів професійної діяльності й суспільно активної поведінки.

Управління довільними руховими діями у процесі навчально-фізкультурної діяльності частіше за все пов'язується з такими поняттями як «координація» і «спритність». Координація визначається як керування узгодженістю та пропорційністю рухів. Поняття «спритність» досі не має загально-визнаного визначення. За В. Платоновим спритність – це здатність вирішувати рухове завдання в неочікувано виникаючих складних або абсолютно нових умовах, це рухова знахідливість, кмітливість. До поняття «спритність» включається також здатність людини швидко оцінювати ситуацію, швидко приймати адекватне рішення й раціонально діяти в різних ситуаціях. На нашу думку все це, безумовно, є функцією особистісної мобільності. Тому ми вважаємо, що поняття «координація», «спритність», «особистісна мобільність» дуже близькі за своєю змістовою сутністю, але поняття «особистісна мобільність», є більш

широким і точніше відображає здатність людини до свідомої діяльності. Це поняття ми розглядаємо також як здатність до свідомої регуляції поведінки і діяльності. Різними авторами це визначається як «довільне управління», «довільна регуляція», «вольова регуляція». Тому довільне управління, або особистісна мобільність визначається в першу чергу психологічною складовою, проявом особистісних якостей, а не тільки здатністю до механічних рухових дій (Дудник, 2016).

Ми визначаємо концепцію "особистої мобільності" як здатності людини внаслідок глибокої обізнаності про мету, аналіз зовнішніх та внутрішніх умов та ймовірності досягнення цієї мети для прийняття оптимальних рішень щодо того, щоб створити внутрішню програму дій у внутрішньому плані, свідомо мобілізувати свою власну мету, виконувати ціль, виконувати ціль, виконувати ціль, виконувати ціль, виконувати ціль, виконувати ціль, виконувати ціль, виконувати ціль, виконувати ціль. Самоаналіз результатів діяльності в цілому. Поняття "особиста мобільність" вважається не лише здатністю до активної та ефективної діяльності в умовах, які змінюються, але і як здатність швидко поглинати нові рухові навички.

Функціонування особистісної мобільності як здатності до діяльності вписується в теорію функціональних систем, розроблену П. Анохіним. Згідно до цієї теорії, всі функціональні системи, незалежно від рівня їх організації і кількості компонентів, які їх складають, мають принципово однакову функціональну архітектуру і принципи функціонування.

Схема керування діями людини, за П. Анохіним, включає в себе п'ять блоків: *А – блок аферентного синтезу, Б – блок прийняття рішень, В – блок створення програми дії і діяльності в цілому, Г – блок виконання і отримання результату, Д – блок зворотного зв'язку, який постачає інформацію про результати виконаної дії.*

Аферентний синтез, за теорією П. Анохіна, здійснюється при взаємодії чотирьох чинників: 1) пускової аферентації; 2) об'єктованої аферентації; 3) пам'яті; 4) мотивації. Пусковий сигнал сприймається за допомогою органів сприйняття. В центральній нервовій системі ці сигнали обробляються, внаслідок чого відчуття синтезуються і виникає сприйняття об'єктів і ситуацій. Переробка в центральній нервовій системі пускової інформації дозволяє визначити значущість для людини даного сигналу. Найбільш важливо це в тих випадках, коли поступає одночасно декілька сигналів і людина повинна вибрати, на який слід реагувати зараз, на який потім, на який

взагалі не слід реагувати. Однак, перед тим як прийняти кінцеве рішення, людина мусить спів ставити пускову аферентацію з обставинною (фоновою) аферентацією, яка відображає стан самої людини і зовнішню ситуацію. Описані вище не залежні від волі людини механізми отримання і переробки інформації допомагають прийняттю обґрунтованого рішення. Таким чином, «аферентний синтез» забезпечує для людини «інформацію для роздумів», на цій першій стадії функціонування особистісної мобільності відбувається аналіз інформації, яка необхідна для прийняття обґрунтованого рішення: якою повинна бути мета, які зовнішні і внутрішні умови для її досягнення.

Друга стадія – прийняття рішення пов'язується з упевненістю людини. Ця характеристика виражається у впевненості або, навпаки, в сумнівах людини у правильності прийнятого рішення. Ступінь упевненості визначається рядом зовнішніх і внутрішніх факторів.

Аферентні сигнали, на думку І. Бежа, містять у собі інформацію тільки про те, «що є», але не містять інформації про те «що і як треба зробити». В зв'язку з цим після прийняття рішення наступним етапом управління (або вольової дії) є створення програми дій (як, за допомогою яких наявних ресурсів і засобів можна забезпечити виконання прийнятого рішення).

Програмування рухових дій повинно, по-перше, передбачати основні характеристики рухів (просторові, швидкісні, темпові, силові, часові) і по-друге, всю послідовність рухової дії в деталях. Прийняття рішення і програмування пов'язані зі здатністю людини «зазирати вперед», тобто екстраполювати майбутнє. На думку Й. Фегенберга пам'ять, яка бере участь у програмуванні, має зберігати відомості не тільки про минуле, але й про імовірність повторення окремих деталей рухових дій, які вже колись виконувалися в майбутньому.

Після завершення складання програми дій починається процес виконання прийнятого рішення за створеною програмою. Цьому етапу відповідає блок Г за П. Анохіним.

У процесі виконання прийнятого рішення людині потрібно знати, як поетапно і в цілому здійснюється програма для того, щоб своєчасно вносити відповідні корективи. Контроль за діями здійснюється за допомогою зворотного зв'язку і акцептора результату дії (апарату співставлення).

Таким чином, в результаті аналізу психологічної літератури стає більш зрозумілим, що в основі будь-якої довільної дії на всіх її етапах знаходиться свідомість людини. Здатність до уявлень, до роздумів, до

аналізу інформації, яка необхідна для визначення мети, зовнішніх і внутрішніх умов її досягнення, практична і психологічна готовність до діяльності, впевненість у власних силах – все це, на нашу думку, можна вважати основними чинниками, які впливають на своєчасне прийняття рішення про дію, на створення програми дій і на процес виконання тобто забезпечують функціонування особистісної мобільності.

Розроблена нами схема функціональної структури особистісної мобільності представлена на рис. 1.

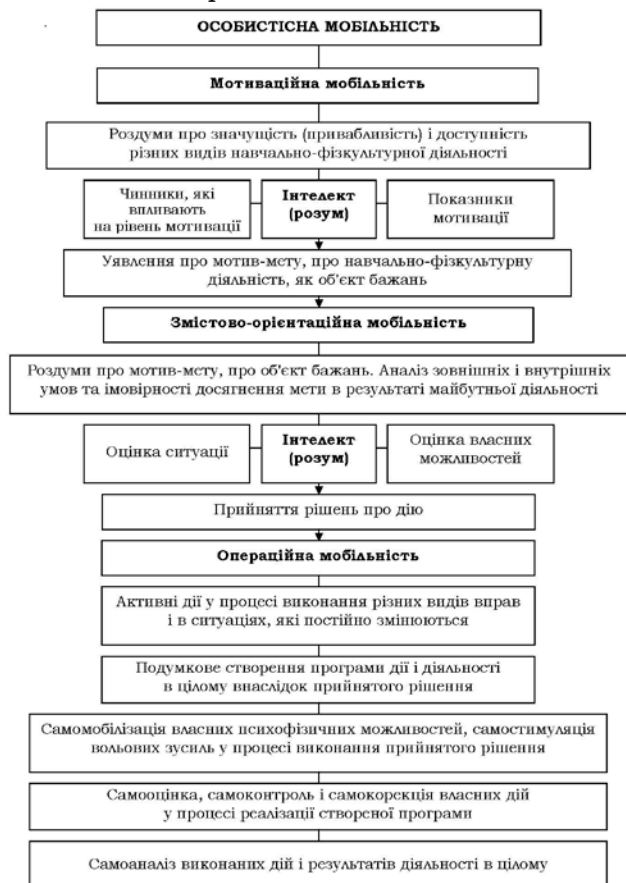


Рис. 1 Функціональна структура особистісної мобільності.

Функціонування особистісної мобільності ми не схильні розглядати тільки як прийняття рішення про дію і створення програми дій. У процесі виконання дій також йде активний процес самооцінки, самоаналізу і внесення можливих корективів. Тобто процес виконання прийнятого рішення також знаходиться під контролем свідомості.

Слід зазначити також, що по закінченні дії в свідомості людини обов'язково відбувається оцінювання результату діяльності, співставлення виконаних дій з прийнятою до цього програмою. Цю п'яту стадію функціонування особистісної мобільності ми пов'язуємо з самоаналізом результатів діяльності. Можна вважати, що в процесі та-

кого самоаналізу і роздумів в пам'яті людини накопичується досвід практичної діяльності, який сприяє вибору найбільш раціонального способу виконання конкретних дій. Що на нашу думку, це має велике значення для засвоєння рухових умінь і навиків в процесі фізичного виховання.

Таким чином, стає зрозумілим, що особистісну мобільність слід розглядати як здатність людини до свідомої, навмисної діяльності, структура і основні складові якої стають більш зрозумілими в світлі теорії функціональних систем П. Анохіна.

На думку А. Артюшенка доволіне управління завжди свідоме і навмисне, тобто розумне. В зв'язку з вищевикладеним, поняття «довільна регуляція», «воля», «управління довольними руховими діями», «особистісна мобільність» слід розглядати в єдності, як здатність людини до діяльності. Саме здатність до діяльності визначає сутність особистісної мобільності і саме це поняття ми вважаємо найбільш доцільним, яке, на нашу думку, є більш зрозумілим і прийнятним для опису характеру і суті рухової діяльності.

#### Висновки і перспективи подальших досліджень.

1. Поняття «особистісна мобільність» в самому спрощеному вигляді визначається як здатність до свідомої й навмисної діяльності. Функціональна структура особистісної мобільності включає в себе п'ять блоків згідно схеми управління діями людини.

До основних складових особистісної мобільності можна віднести: рівень мотивації, здатність до аналізу зовнішніх і внутрішніх умов досягнення поставленої мети, наявність минулого досвіду, теоретичну, практичну, психологічну готовність до діяльності, рівень особистісних якостей, стан в даний момент, емоції, готовність до адекватного прийняття рішень про дію, готовність до самомобілізації власних індивідуально-психологічних можливостей, до самооцінки, самокорекції і самоаналізу результатів діяльності.

2. Свідомість і навмисність вважаються основними признаками довольної діяльності, тобто такою, яка виконується і регулюється за власним рішенням самої людини. Поняття «координація», «спритність», «довільна регуляція», «управління довольними руховими діями», «особистісна мобільність» дуже близькі за своєю змістовною сутністю, але поняття «особистісна мобільність» є більш широким і, на наш погляд точніше відображає здатність людини до управління поведінкою і руховою діяльністю людини.



Це дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми людської здатності до активної, творчої діяльності. На нашу думку, подальша робота повинна зосередитися на обґрунтуванні теоретико-методичних основ формування особистісної мобільності в учнів різного віку під час навчально-фізкультурної діяльності.

#### Список бібліографічних посилань

- Артюшенко, 2011 – Артюшенко, А.О. (2011). Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання: монографія Черкаси: Видавець Чабаненко Ю.А. 394 с.
- Артюшенко, Гречуха, 2025 – Артюшенко, А.О., Гречуха, С.В. (2025). Формування особистісних якостей у юних спортсменів в процесі занять спортивними єдиноборствами. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3(189): 21–26. Doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).03).
- Бех, 2003 – Бех, І.Д. (2003). Виховання особистості: наукове видання. Київ: Либідь. 280 с.
- Бех, 2015 – Бех, І.Д. (2015). Вибрані наукові праці. Т. 2: Виховання особистості. Чернівці: Букрек. 641 с.
- Волков, 2014 – Волков, А.В. (2014). Фізична підготовка школярів. Київ: Освіта України. 216 с.
- Вейберг, Гоуд, 2001 – Вейберг, Р.С., Гоуд, Д. (2001). Психологія спорту / Під ред. Г. Ложкіна. Київ. 335 с.
- Дудник, 2016 – Дудник, І.О. (2016). Формування волевих якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник. Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького. 72 с.
- Платонов, 2020 – Платонов, В.М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня. 704 с.

#### References

- Artyushenko, A.O. (2011). Formation of personal mobility in secondary school students in the process of physical education: monograph Cherkasy: Publisher Chabanenko Yu.A. 394 p.
- Artyushenko, A.O., Grechukha, S.V. (2025). Formation of personal qualities in young athletes in the process of practicing martial arts. *Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3(189): 21–26. Doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).03).
- Bekh, I.D. (2003). Personality Education: Scientific Edition. Kyiv: Lybid. 280 p.
- Bekh, I.D. (2015). Selected scientific works. Vol. 2: Personality education. Chernivtsi: Bukrek. 641 p.
- Volkov, L.V. (2014). Physical training of schoolchildren. Kyiv: Education of Ukraine. 216 p.
- Weiberg, R.S., Gould, D. (2001). Psychology of Sports. In G. Lozhkin (ed.). Kyiv. 335 p.
- Dudnik, I.O. (2016). Formation of strong-willed qualities in students during physical education classes: a teaching and methodological manual. Cherkasy: Cherkasy National University named after B. Khmelnytsky. 72 p.
- Platonov, V.M. (2020). Modern system of sports training. Kyiv: First printing house. 704 p.

#### ARTYUSHENKO Andriy

Doctor Sciences of Pedagogy, Professor, Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy

#### KISLYAKOV Mikhail

Postgraduate student at the Department of Theory, Methods of Physical Education, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy

#### PERSONAL MOBILITY AS AN ARBITRARY MANAGING BEHAVIOR AND ACTIVITY

**Summary.** *Summary. The purpose of the study is to define the concept of "personal mobility" in the light of ideas about arbitrary management of human behavior and activity. The concepts of "coordination", "agility", "arbitrary management", "personal mobility" are very close in meaning, but the concept of "personal mobility" is more broadly and more precisely reflects a person's ability to conscious, deliberate motor activity.*

*The components and functional structure of "personal mobility", in the light of ideas about arbitrary management of human behavior and activity, are analyzed. It is this concept that we consider the most appropriate, which is more clear and acceptable to describe the nature and essence of managing motor activity.*

*Consciousness and deliberateness are considered to be the main features of arbitrary activity, that is, which is performed and regulated by the person's own decision. It is established that personal mobility reflects the readiness for active action in any situation and is the most important for many types of professional activity and socially active behavior. The main components of personal mobility are distinguished. The specifics of integration of approaches and methods of formation of personal mobility*

*of students have been studied. The relatively effectiveness of traditional and latest methodological approaches in the formation of personal mobility of students of all ages in the process of educational and physical activity. Recommendations have been developed on the formation of students' personal mobility.*

*The practical experience of applying methodological knowledge of formation of personal mobility of students of a comprehensive school in educational and physical activity is generalized. The components of personal mobility are proposed, which is a functional system. Further research is recommended for improving innovative technologies and approaches to the formation of personal mobility of students of a comprehensive school.*

*It is summarized that the introduction of new approaches and conditions contributes to the formation of students' personal mobility as an arbitrary management of human behavior and activity.*

**Keywords:** *personal mobility; arbitrary management; activity; consciousness.*

Одержано редакцією 10.06.2025  
Прийнято до публікації 21.06.2025