

8. Sukhomlynska O. (2003). Istoriia pedahohiky yak nauka i yak navchalnyi predmet: aktualni problemy. Shliakh osvity. № 1. S. 43. [in Ukrainian]

9. Spohady (1861–1907 pp.) (1925). Lviv. [in Ukrainian]

10. Cherkashchyna pedahohichna: istoriia ta suchasnist (2025). : monohrafiia / I. Albul, H. Bondarenko, S. Dikhtiarenko [ta in.] ; [nauk. red. N. M. Koliada]; MON Ukrainy, Umanskyi derzh. ped. un-t imeni Pavla Tychyny. K. : Kompynt. 215 s. [in Ukrainian]

11. Ukrainska istoriiko-pedahohichna nauka u dzerkali tematyky dysertatsiinykh doslidzhen (1995–2014) (2014).: khronolohichno-tematychnyi pokazhchyk zakoordynovanykh tem dysertatsiinykh doslidzhen zi spetsialnosti 13.00.01 / avtor proektu i nauk. red. Sukhomlynska O. V.; nauk. kons. Pobirchenko N. S. Uman : FOP Zhovtyi. 357 s. [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ПОБІРЧЕНКО Наталія – доктор педагогічних наук, професор, професор надзвичайний на факультеті суспільних та гуманітарних наук Державного вищого навчального закладу імені Вітелона.

Наукові інтереси: освіта, педагогіка, історія педагогіки, соціальне виховання.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

POBIRCHENKO Natalia – Doctor of Sciences (in Pedagogy), Professor, Professor Extraordinary at the Faculty of Social Sciences and Humanities Viton State Higher Educational Institution.

Scientific interests: education, pedagogy, history of pedagogy, social education.

Стаття надійшла до редакції 19.05.2025 р.

Стаття прийнята до друку 25.05.2025 р.

УДК [796.011.1:001.4](045)

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-219-488-492

ОВЧАРУК Василь –

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Вінницького національного технічного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8443-5460>
e-mail: vvovcharuk@gmail.com

ЗАРУБІЖНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПОНЯТІЙНО-ТЕРМІНОЛОГІЧНОГО ПОЛЯ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У зарубіжній методиці фізичного виховання останнім часом з'являються публікації, автори яких намагаються переглянути термінологію з урахуванням новітніх та альтернативних методичних пропозицій, зокрема вони приходять до такого висновку: надмірна екстерналізація психічного життя та особистої фізичної активності людини найбільше відповідає терміноапарату й підходам кінезології. Остання виходить за рамки власне методики фізичного виховання й включає біомеханіку, нейрофізіологію, психологію спорту тощо. Окрім того, численні альтернативні та авторські підходи до фізичного самовдосконалення в контексті масового спорту пропонують часткові понятійно-термінологічні поля.

Стаття присвячена системному аналізу сучасних зарубіжних підходів до формування понятійно-термінологічного поля (ПТП) фізичного самовдосконалення особистості, зокрема в контексті спортивно-масової діяльності студентської молоді. Враховуючи зростаючу полісемантичність та міждисциплінарність понять, обґрунтовується потреба в уніфікації терміноапарату, що дозволить забезпечити концептуальну цілісність і методологічну обґрунтованість підготовки фахівців у сфері фізичної культури.

Методологія досліджень – теоретична. Вона включила системний аналіз, відбір та семантичний аналіз ключових категорій визначеної проблеми, узагальнювальні, порівняльні та експлікувальні методи.

Окремий акцент зроблено на феноменологічному підході, згідно з яким ПТП фізичного самовдосконалення розширюється за рахунок термінів із суміжних дисциплін – соціології, культурології, нейрофізіології. Увага приділяється також впливу цифрових технологій і ринкових механізмів на трансформацію мотиваційних моделей поведінки молоді в контексті фізичної активності.

Проведене дослідження демонструє, що зарубіжна терміносистема тяжіє до особистісноцентричних і адаптивних категорій, що дозволяє розглядати фізичне самовдосконалення не лише як педагогічну, а як соціально-психологічну й культурну практику.

Ключові слова: понятійно-термінологічне поле, фізичне самовдосконалення, самоактуалізація, масовий спорт, мотивація, нейропедагогіка, соціокультурний підхід, терміноапарат.

OVCHARUK Vasyly –

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of
the Department of Physical Education
Vinnytsia National Technical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8443-5460>
e-mail: vvovcharuk@gmail.com

FOREIGN APPROACHES TO THE FORMATION OF THE CONCEPTUAL AND TERMINOLOGICAL FIELD OF PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT OF THE PERSONALITY

In foreign physical education methodology, publications have recently appeared, the authors of which are trying to revise the terminology taking into account the latest and alternative methodological proposals, in particular, they come to the following conclusion: Excessive externalization of a person's mental life and personal physical activity most closely corresponds to the terminology and approaches of kinesiology. The latter goes beyond the actual methodology of physical education and includes biomechanics, neurophysiology, sports

psychology, etc. In addition, numerous alternative and original approaches to physical self-improvement in the context of mass sports offer partial conceptual and terminological fields.

The article is devoted to a systematic analysis of modern foreign approaches to the formation of the conceptual and terminological field (CTF) of physical self-improvement of the individual, in particular in the context of sports and mass activities of student youth. Taking into account the growing polysemanticity and interdisciplinary nature of concepts, the need for unification of terminology is justified, which will ensure conceptual integrity and methodological soundness of training specialists in the field of physical education.

The research methodology is theoretical. It included systemic analysis, selection and semantic analysis of key categories of the identified problem, generalization, comparative and explicative methods.

A special emphasis is placed on the phenomenological approach, according to which the PTP of physical self-improvement is expanded by terms from related disciplines – sociology, cultural studies, neurophysiology. Attention is also paid to the impact of digital technologies and market mechanisms on the transformation of motivational models of behavior of young people in the context of physical activity.

The conducted research demonstrates that the foreign terminology system tends towards personality-centric and adaptive categories, which allows us to consider physical self-improvement not only as a pedagogical, but also as a socio-psychological and cultural practice.

Keywords: conceptual and terminological field, physical self-improvement, self-actualization, mass sports, motivation, neuropedagogy, sociocultural approach, terminology.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. У зарубіжній методиці фізичного виховання останнім часом з'являються публікації, автори яких намагаються переглянути термінологію з урахуванням новітніх та альтернативних методичних пропозицій, зокрема вони приходять до такого висновку: надмірна екстерналізація психічного життя та особистої фізичної активності людини найбільше відповідає терміноапарату й підходам кінезіології. Остання виходить за рамки власне методики фізичного виховання й включає біомеханіку, нейрофізіологію, психологію спорту тощо [3]. Окрім того, численні альтернативні та авторські підходи до фізичного самовдосконалення в контексті масового спорту пропонують часткові понятійно-термінологічні поля.

Міжнародна актуальність нашої статті визначилася, коли ми здійснили попередній огляд зарубіжних джерел, мусимо одразу відзначити помічені виразні тенденції, зокрема максимально широкий підхід в охопленні терміноапарату, що стосується фізичного самовдосконалення та масового спорту, домінування соціально-психологічних підходів до ключових визначень фізичного самовдосконалення в контексті спортивно-масової діяльності та вихід за освітньо-педагогічні моделі та терміносистеми, а також пропонування авторами альтернативних (часткових) ПТП в ракурсі вузькоспеціальних досліджень. Така полімодальність потребує визначення конкретних напрямків і спільних категорій, а також порівняння з більш ПТП більш усталених освітніх парадигм.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На початку треба відзначити, що зарубіжні науковці не переймаються окремими описовими дослідженнями понятійно-термінологічних полів того або іншого аспекту фізичного виховання, тим більше індивідуальної чи спортивно-масової роботи. Терміноапарат загальних або вузькоспеціальних сфер фізичної культури спорадично цікавить окремих науковців тільки щодо тенденцій становлення, запозичення або розвитку. Наприклад, у країнах, які пізніше приєдналися до ЄС, досі актуальні такі дослідження, оскільки вони відрізняються від традиційно усталеного західноєвропейського тезаурусу. Так, серед новітніх публікацій подибуємо дослідження, присвячені становленню терміноапарату фізичної культури та виховання у зв'язку з впливом американської традиції в Румунії [14]. Автори роблять висновок,

що цей процес динамічний і полягає у своєрідному «змаганні» інспірації англіцизмів та місцевої культуромовної спадщини. Аналогічно дослідження сербської термінології у сфері бакалаврської освіти спортсменів та фізкультурників показує, що іншомовні запозичення вживаються суб'єктами освітнього процесу, якщо вони морфологічно простіші й точніше відображають новітні тренди [15]. Прикметним і певною мірою вірцевим для української поняттєво-термінологічної системи фізичного самовиховання є те, що зарубіжні дослідження орієнтуються не стільки на уживанні таких понять в авторитетних дослідженнях, скільки на їх поширеність серед студентів, викладачів-практиків, тренерів, спортсменів.

Тож для визначення й систематизації чітких ключових понять, категорій та феноменів, а також для зменшення категорійної, часто суб'єктивної ентропії процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя **ставимо за мету** проаналізувати й системно узагальнити понятійно-термінологічне поле дослідження підготовки студентів до фізичного самовдосконалення у процесі спортивно-масової роботи. Аби прийти до конкретного й вивіреного терміноапарату, який дозволить в подальшому моделювати експериментальні умови та методи підготовки студентів, варто вивчити й узагальнити зарубіжний та вітчизняний досвід у дослідженні цієї проблеми.

Загальна методологія дослідження впливає із суті понятійно-термінологічного апарату або ПКП (поняття, терміни, феномени й категорії) й відображає специфіку досліджуваного об'єкта, принципи й методи наукового аналізу. Серед останніх – системний аналіз літератури з метою відбору та семантичного аналізу ключових категорій визначеної проблеми. На подальших етапах ми використовували узагальнювальні, порівняльні та експлікувальні методи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Повертаючись безпосередньо до аналізу понятійно-термінологічного та функційного поля самовдосконалення студентів через їхню участь у групових або масових заходах за кордоном, зазначимо: уже кілька десятиліть у західноєвропейській гуманітарній науці прийнято розглядати фізичне самовдосконалення в контексті *концепції самоактуалізації*, що бере початок у вченні А. Маслоу та К. Роджерса [6, 12]. А. Маслоу (1965) в своїй ієрархії потреб розмістив

фізіологічні потреби та потреби у безпеці на базових рівнях піраміди. До фізичного самовдосконалення він включив заняття спортом, здорове харчування та регулярний сон, що є необхідними для задоволення цих базових потреб. Коли ці потреби задоволені, людина рухається вгору по піраміді, досягаючи вищих рівнів і задовольняючи вищі потреби – в любові та причетності, повазі та, нарешті, самоактуалізації. Карл Роджерс (1995), зі свого боку, розглядав самоактуалізацію як постійний процес росту, в якому людина прагне до максимальної реалізації своїх можливостей та талантів. В його теорії особистісного росту значна увага приділяється концепції «повноцінно функціонуючої особистості», яка включає в себе гармонійний розвиток як фізичних, так і психічних аспектів.

Проте найцікавішим в цій концепції є те, що оцінка думок відомих експертів з допомогою методу Delphi на межі 1990-х – 2000-х засвідчила наявність високого консенсусу щодо концепції та послуговування терміноапаратом Роджерса й Маслоу, який розроблявся ще в середині XX століття. При цьому дослідники, які акцентували цей терміноапарат в новітню епоху, розглядали цю процедуру не як структурування понятійно-термінологічного поля, а як валідацію змісту концепції самоактуалізації [5]. У пізніших дослідженнях ми не знайшли серйозних змін у базовій валідації, окрім соціологічних, культурних та альтернативних акцентів окремих авторів, про що йтиметься далі.

Наразі вважаємо за доцільне здійснити огляд понятійно-термінологічних полів за різними підходами, поширеними в зарубіжному педагогічному та навколопедагогічному дискурсах. Перший і найпопулярніший з таких – соціальний (соціокультурний), в рамках якого легко виокремлюються категорії *тіло*, *фізична культура*, *самореалізація (самоактуалізація)*, *масовий спорт*, *причетність (участь)*. Ця тенденція відчувається ще з кінця 40-х рр. XX ст., коли на Заході почали стрімко наростати індивідуалістичні й водночас колективні (клубні) модуси спортивного та фізичного вдосконалення. З тих часів культ гарного тіла поза юрисдикцією валеології і педагогіки тільки наростав, а масовий спорт ставав територією не тільки пропаганди й популяризації (як в Україні), скільки участі, демонстрування та комунікації [2]. Ці тенденції визначили домінування не освітнього, а соціально-управлінського підходу західних науковців до масового спорту як масштабної й «перманентної акції» з фізичного самовдосконалення, при чому дискусії точаться між акцентами на внутрішній мотивації та «мякому управлінні» самовдосконаленням [7]. Це долучило до активного терміноапарату підготовки студентів до фізичного самовдосконалення у процесі СМР поняття *лідерства*, *спортивної кооперації*, *особистої та колективної мотивації та спортивного менеджменту й самоуправління* [10], що доцільно поєднує феномени особистого та колективного самовдосконалення, де масовість у спорті – це, в першу чергу, простір і комунікація, а не пропаганда й виховання.

Часткові дослідження в рамках соціокультурної парадигми фізичного самовдосконалення студентів та молоді у процесі спортивно-масової роботи долучають до понятійно-категорійного поля самоосвіту, індивідуальні освітні траєкторії та фізкультурну освіту впродовж життя. Соціальні психологи вбачають в цьому особистісний та груповий потенціал проти деструктивних та асоціальних форм поведінки, а також «звичайів та ритуалів» як редукованих і непрогресивних форм активності [1]. При цьому архаїчні ритуальні аксіологеми мають замінитися новими й продуктивними – клубна спільнота, кумири, масові спортивні акції – аж до прагнення професійної участі.

На тлі вищесказаного, а також після категорійного аналізу популярної книги А. Рьокке [11] «Соціологія самооптимізації» (розглядає соціально-педагогічний феномен фізичного самовдосконалення студентів як змінювані контексти та аспекти, в яких молоді люди прагнуть покращити себе, включаючи фізичне здоров'я, психічний добробут, професійні навички та особистісний розвиток), можна зробити висновок, що соціоцентричні понятійно-категорійні поля подібних досліджень вибудовуються з урахуванням максимально широкої палітри факторів та ресурсів, зокрема: .

1. **Соціальні та культурні контексти:** Як різні суспільства і культури визначають і підтримують ідеї фізичного самовдосконалення й масової участі в спорті.

2. **Роль технологій:** Вплив цифрових технологій, соціальних мереж і гаджетів на процеси самовдосконалення та популяризації масового спорту.

3. **Економічні фактори:** Як ринкові механізми та капіталізм стимулюють прагнення молоді до постійного розвитку й підтримують масові спортивні івенти.

4. **Етика самовдосконалення:** Моральні питання і дилеми, пов'язані з прагненням до постійного покращення себе й демонстрації цього в масовому середовищі.

Також помічаємо: на відміну від радянських та реактивних пострадянських традицій категорія масового спорту у західному дискурсі не обов'язково передбачає окремі час та локації, де збираються сотні людей для однакових рухових дій. Ця категорія формальна, а ключовим компонентом є не спільне, а особисте.

Наступна велика група досліджень, які формують власний терміноапарат та понятійно-категорійне поле – це психологічні теорії фізичного самовдосконалення молоді у процесі їхньої спортивно-масової участі. Основною категорією тут виступають мотивація та можливості.

Так, у відомій книзі М. Селігмана «Що ви можете змінити... і що ви не можете*»: повний посібник із успішного самовдосконалення» («What You Can Change... and What You Can't*: The Complete Guide to Successful Self-Improvement») Мартін Селігман розглядає аналізовану нами психолого-педагогічну проблему з точки зору, які аспекти особистості та поведінки людини можна

змінити, а які піддаються змінам важко або зовсім не піддаються [13]. Автор ґрунтується на сучасних дослідженнях у галузі психології та наукових даних, щоб допомогти читачам зрозуміти, які зміни можливі та як їх досягти. В такому ключі понятійно-термінологічне поле включає *фізичні кондиції, мотивацію, змінювані аспекти, незмінювані аспекти, важко змінювані аспекти, риси особистості, методи самовдосконалення, очікування та конструктивну поведінку (діяльність)*.

Насамкінець хотілося б зупинитися на нейропедагогічному аспекті категоризації й дослідження підготовки студентів до фізичного самовдосконалення у процесі спортивно-масової роботи. Останній набирає популярності в Україні, громадянами якої є автори статті та Східній Європі загалом. Понятійно-категорійне поле таких досліджень міжнаукове й тісно пов'язане з нейрофізіологією руху, спорту та фізичної культури.

Дослідження цього напрямку категоризують фізичне самовдосконалення студентів у контексті масового спорту як прояв *індивідуальної проактивної нейропластичності* у високо інтенсивному комунікативно й діяльнісно насиченому нейросередовищі суб'єктів зі спільними інтересами, мотивацією й суб'єктною інтенцією. Звісно, що таке самовдосконалення комплексне й скероване на реалізацію нейрофізіологічної потреби в русі, «пом'якшення симптомів емоційної дисфункції та досягнення особистих цілей і завдань» [8].

Цей парадигмальний напрям й категорійний терміноапарат наразі розпочинає реалізовуватися в українських університетах, виходячи з того, що у майбутніх учителів фізичного виховання «нейробіологічні нахили до самовдосконалення та рефлексії» [4]. Досягненням цього нейропедагогічного підходу є застосування широкого спектру тестувальних та діагностувальних засобів (ступінчаста ергометрія, проби Руф'є та Купера) в сукупності з власне педагогічними методами, а понятійно-термінологічне поле доповнюється категоріями *нейрофізіологія самовдосконалення, адаптивність, групові та індивідуальні відсоткові показники*.

Насамкінець треба відзначити, що зарубіжні науковці уникають надмірної кількості методичних категорій і віддають перевагу особистісно-центричному категорійно-термінологічному апарату. Це відповідає нашій умовній схемі, в якій присутні три зовнішні методичні компоненти й центральний особистісний [9]. Так, G. Zarotis, який вивчав психологію дозвілля та масового спорту, наголошував на мотивації як центральній категорії, при чому він вважав: молоді люди спонукає до самовдосконалення не педагогіка й освіта, а мотивація. Втім учений пропонував розширити обсяг поняття і семантичне поле до ендогенних та екзогенних факторів, які включають і персональну схильність, потребу й бажання; і зовнішні ресурси, заохочення й перспективи, але головне, що він був переконаний «мотивації в спорті / масовому спорті не окремі явища, тому що вони складні і можуть базуватися на структурі численних мотивацій

фізичного, психічного, соціального та історичного походження» [16].

Висновки та перспективи подальших розвідок напряму. Можна узагальнити, що в зарубіжній, як і вітчизняній науці з дослідження фізичного самовдосконалення спільно розглядаються *мотивація, воля й цінності* як особистісна рушійна сила, *колективізм, спільна культура й відчуття причетності* – як рушійна сила масової спортивної діяльності, що співвідноситься як психологічне та соціальне, до якого відносять й освітній вплив.

Натомість зарубіжний дискурс відрізняється наразі мультимодальністю підходів, серед яких найбільшу дивергенцію з українським терміноапаратом складають фізичність і тілесність не як освітні перетворювальні об'єкти, а як «антропоморфні артефакти», які треба демонструвати. Тому СМР – це не тільки виховання, змагання й прививання цінностей, а й самодемонстрація, престиж, імідж тощо.

Також можемо спостерігати, що в окремих монографіях та фундаментальних статтях зарубіжних науковців використовується оригінальний авторський терміноапарат і відповідне понятійно-категорійне поле дослідження, яке правильніше буде назвати феноменологічним полем. Феноменологічний підхід до самовдосконалення в таких дослідженнях стимулює авторів послуговуватися психологічними, соціологічними та антропологічними категоріями й максимально уникати педагогічних.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Becker, F. (2007). Massengesellschaft-Massensport-Massenritual. *Sportwissenschaft*. 37(4). P. 363. URL: https://www.bisp-surf.de/dokumente/2007_04_363_Massengesellschaft.pdf
2. Horn, A. (2022). Körper, Körperkult, Körperkultur – Sport. In: *Sportphilosophie*. Springer VS. Wiesbaden. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-658-39273-4_8
3. Kim, J. H., & Jin, H. (2024). Philosophical Analysis of the Name of the Discipline 'Physical Education' and Proposal of Alternative Terminology. *The Asian Journal of Kinesiology*. 26(1). Pp. 21-29. DOI: <https://doi.org/10.15758/ajk.2024.26.1.21>
4. Kosholap, A., Maksymchuk, B., Branitska, T., Martynets, L., Boichenko, A., Stoliarenko, O., & Maksymchuk, I. (2021). Neuropsychological bases of self-improvement of own physical health of future teachers in the course of university education. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 12(3). Pp. 171-190.
5. Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., Hébert, R., & Gaulin, P. (1998). The self-actualization concept: A content validation. *Journal of Social Behavior & Personality*. 13(1). Pp. 69-84.
6. Maslow, A. H. (1965). Self-Actualization and Beyond. *The Growthful Encounter*. Pp. 279-286. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED012056.pdf>
7. McCrory, P., Feddermann-Demont, N., Dvořák, J., Cassidy, J. D., McIntosh, A., Vos, P. E., ... & Tarnutzer, A. A. (2017). What is the definition of sports-related concussion: a systematic review. *British journal of sports medicine*. 51(11). Pp. 877-887. URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-141732>

8. Mullen, R. F. (2022). Category Archives: Self-Improvement. Workshop. <https://robertfmullen.com/category/self-improvement/>
9. Ovcharuk V., Maksymchuk B., Radovenchuk A., Maksymchuk I., Ovcharuk V. (2024). Poniatiino-terminolohichne pole doslidzhennia pidhotovky studentiv do fizychnoho samovdoskonalennia v protsesi sportyvno-masovoi roboty. *Ukrainska polonistyka*. DOI: <https://doi.org/10.35433/2220-4555.22.2024.ped-5>
10. Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*. 26(4). 797-813. DOI: 10.1177/1356336X19882054
11. Röcke, A. (2021). Soziologie der Selbstoptimierung. Suhrkamp Verlag.
12. Rogers, C. R. (1995). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin Harcourt.
13. Seligman, M. E. (2009). What You Can Change... and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement. Vintage.
14. Tsybanyuk, O., Mishkulynets, O., Komisaryk, M., Kuznietsova, K., & Chuyko, H. (2023). The genesis of the transformation of terminology in the field of physical education and sports in romania, historical context. *Conhecimento & Diversidade*. 15(37). Pp. 381-403. DOI: <https://doi.org/10.18316/rcd.v15i37.10966>
15. Veličković, M., & Janić, A. (2023). Examining lexical selection in sports terminology: the case of undergraduate students of sports and physical education. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. URL: <https://doi.org/10.22190/FUPES221210004V>
16. Zarotis, G. F. (2020). Psychological Aspects of Leisure and Mass Sports. *East African Scholars Journal of Psychology and Behavioural Sciences*. 2(3). Pp. 38-48. DOI: 10.36349/EASJPBS.2020.v02i03.001

REFERENCES

1. Becker, F. (2007). Massengesellschaft-Massensport-Massenritual. *Sportwissenschaft*. 37(4). P. 363. URL: https://www.bisp-surf.de/dokumente/2007_04_363_Massengesellschaft.pdf [in English]
2. Horn, A. (2022). Körper, Körperkult, Körperkultur – Sport. In: *Sportphilosophie*. Springer VS. Wiesbaden. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-658-39273-4_8 [in German]
3. Kim, J. H., & Jin, H. (2024). Philosophical Analysis of the Name of the Discipline 'Physical Education' and Proposal of Alternative Terminology. *The Asian Journal of Kinesiology*. 26(1). Pp. 21-29. DOI: <https://doi.org/10.15758/ajk.2024.26.1.21> [in English]
4. Kosholap, A., Maksymchuk, B., Branitska, T., Martynets, L., Boichenko, A., Stoliarenko, O., & Maksymchuk, I. (2021). Neuropsychological bases of self-improvement of own physical health of future teachers in the course of university education. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 12(3). Pp. 171-190. [in English]
5. Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., Hébert, R., & Gaulin, P. (1998). The self-actualization concept: A content validation. *Journal of Social Behavior & Personality*. 13(1). Pp. 69-84. [in English]
6. Maslow, A. H. (1965). Self-Actualization and Beyond. *The Growthful Encounter*. Pp. 279-286.

URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED012056.pdf> [in English]

7. McCrory, P., Feddermann-Demont, N., Dvořák, J., Cassidy, J. D., McIntosh, A., Vos, P. E., ... & Tarnutzer, A. A. (2017). What is the definition of sports-related concussion: a systematic review. *British journal of sports medicine*. 51(11). Pp. 877-887. URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-141732>
8. Mullen, R. F. (2022). Category Archives: Self-Improvement. Workshop. <https://robertfmullen.com/category/self-improvement/> [in English]
9. Ovcharuk V., Maksymchuk B., Radovenchuk A., Maksymchuk I., Ovcharuk V. (2024). Poniatiino-terminolohichne pole doslidzhennia pidhotovky studentiv do fizychnoho samovdoskonalennia v protsesi sportyvno-masovoi roboty. *Ukrainska polonistyka*. DOI: <https://doi.org/10.35433/2220-4555.22.2024.ped-5> [in English]
10. Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*. 26(4). 797-813. DOI: 10.1177/1356336X19882054 [in English]
11. Röcke, A. (2021). Soziologie der Selbstoptimierung. Suhrkamp Verlag. [in German]
12. Rogers, C. R. (1995). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin Harcourt. [in English]
13. Seligman, M. E. (2009). What You Can Change... and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement. Vintage. [in English]
14. Tsybanyuk, O., Mishkulynets, O., Komisaryk, M., Kuznietsova, K., & Chuyko, H. (2023). The genesis of the transformation of terminology in the field of physical education and sports in romania, historical context. *Conhecimento & Diversidade*. 15(37). Pp. 381-403. DOI: <https://doi.org/10.18316/rcd.v15i37.10966> [in English]
15. Veličković, M., & Janić, A. (2023). Examining lexical selection in sports terminology: the case of undergraduate students of sports and physical education. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. URL: <https://doi.org/10.22190/FUPES221210004V> [in English]
16. Zarotis, G. F. (2020). Psychological Aspects of Leisure and Mass Sports. *East African Scholars Journal of Psychology and Behavioural Sciences*. 2(3). Pp. 38-48. DOI: 10.36349/EASJPBS.2020.v02i03.001 [in English]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ОВЧАРУК Василь – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Вінницького національного технічного університету.

Наукові інтереси: зарубіжні підходи до фізичного вдосконалення особистості.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

OVCHARUK Vasyi – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University.

Scientific interests: foreign approaches to physical improvement of the individual.

Стаття надійшла до редакції 19.05.2025 р.

Стаття прийнята до друку 25.05.2025 р.