



UDC [796.011.3:378.091.212(477)](045)
DOI 10.35433/pedagogy.4(123).2025.13

COMPREHENSIVE ANALYSIS OF THE CONCEPT "PHYSICAL SELF- IMPROVEMENT OF UKRAINIAN STUDENTS"

V. V. Ovcharuk*

The article is devoted to a definitive analysis of the concept of "physical self-improvement of student youth" in the domestic scientific and pedagogical tradition. The focus is on outlining the main approaches of Ukrainian researchers who consider physical self-improvement as an integral component of the educational process, combining educational, methodological and value dimensions. The author emphasizes that in Ukrainian methodological science, a stable tradition has been formed of starting large-scale research with a definitive analysis of basic concepts – "healthy lifestyle", "motivation", "health culture", "competence". This allows not only to structure the conceptual and terminological field, but also to emphasize the role of physical self-improvement as an integral factor in the professional training and personal development of students.

The article systematizes the contribution of Ukrainian scientists who reveal physical self-improvement through the prism of physical activity, physical culture and health-improving and sports and mass work in higher education institutions. It is shown that in domestic pedagogy, a collective-organizational approach prevails: a student's self-improvement is considered not only as an individual choice, but also as a pedagogically directed process, in which educational programs, trainers, and teachers play a significant role. In particular, the need to form sustainable motivation, support health-preserving competence, and integrate physical activity into all areas of student life is emphasized.

Special attention is paid to the problem of ambiguity and "multiplication of definitions" in the domestic discourse, which complicates the development of a unified interpretation of physical self-improvement. However, at the same time, this diversity reflects the desire of Ukrainian science to take into account both methodological and socio-psychological aspects of the development of student youth.

The proposed definitive analysis allows us to clarify the meaning of the concept of FSSM in modern Ukrainian discourse, identify its key attributive components, and create a basis for developing a holistic methodology for preparing students for physical self-improvement in the context of national education reform.

Keywords: *physical self-improvement, student youth, sports and mass work, motivation, healthy lifestyle.*

* Candidate of Pedagogical Sciences (PhD in Pedagogy), Associate Professor
(Vinnytsia National Technical University)
vvovcharuk@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8443-5460

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ "ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ"

В. В. Овчарук

Стаття присвячена дефінітивному аналізу поняття "фізичне самовдосконалення студентської молоді" у вітчизняній науково-педагогічній традиції. У центрі уваги – окреслення основних підходів українських дослідників, які розглядають фізичне самовдосконалення як невід’ємний компонент освітнього процесу, що поєднує виховний, методичний та ціннісний виміри. Автор підкреслює, що в українській методичній науці сформувалася стійка традиція починати масштабні дослідження з дефінітивного аналізу базових понять – "здоровий спосіб життя", "мотивація", "культура здоров’я", "компетентність". Це дозволяє не лише структурувати понятійно-термінологічне поле, а й підкреслити роль фізичного самовдосконалення як інтегрального чинника професійної підготовки та особистісного розвитку студентів.

У статті систематизовано внесок українських учених, які розкривають фізичне самовдосконалення крізь призму рухової активності, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти. Показано, що у вітчизняній педагогіці переважає колективно-організаційний підхід: самовдосконалення студента розглядається не лише як індивідуальний вибір, а й як педагогічно спрямований процес, у якому значну роль відіграють освітні програми, тренери та викладачі. Зокрема, підкреслюється потреба у формуванні стійкої мотивації, підтримці здоров’язбережувальної компетентності та інтеграції фізичної активності у всі сфери студентського життя.

Окрему увагу приділено проблемі багатозначності та "множення дефініцій" у вітчизняному дискурсі, що ускладнює вироблення уніфікованого трактування фізичного самовдосконалення. Проте водночас ця різноманітність відображає прагнення української науки врахувати як методичні, так і соціально-психологічні аспекти розвитку студентської молоді.

Запропонований дефінітивний аналіз дозволяє уточнити зміст поняття ФССМ у сучасному українському дискурсі, визначити його ключові атрибутивні компоненти та створити підґрунтя для розроблення цілісної методології підготовки студентів до фізичного самовдосконалення в умовах реформування національної освіти.

Ключові слова: фізичне самовдосконалення, студентська молодь, спортивно-масова робота, мотивація, здоровий спосіб життя.

Introduction of the issue. The principle of Occam's razor adopted in science warns scientists against multiplying unnecessary categories and definitions, but we observe a multitude of synonymous or related concepts, especially in the interdisciplinary plane - at the junction of sociology, educational science, and a number of methodological sciences. Definitive analysis can be a valuable tool at the stage of defining key concepts of the study and become a component in relation to the categorical interpretation of the broader subject of study, in our case – to the conceptual and terminological field of research into the preparation of students for physical self-improvement in the process of sports and mass work.

Current state of the issue. The issue of physical education occupies a prominent place in domestic scientific research on physical education, pedagogy, and health

Постановка проблеми. Давно прийнятий в науці принцип Оккама застерігає учених від множення зайвих категорій та дефініцій, проте ми спостерігаємо безліч синонімічних або суміжних понять особливо в міждисциплінарній площині – на стику соціології, освітології та низки методичних наук. Дефінітивний аналіз може стати цінним інструментом на етапі визначення ключових понять дослідження і стати компонентним по відношенню до категорійної інтерпретації більш широкого предмету дослідження, у нашому випадку – до понятійно-термінологічного поля дослідження підготовки студентів до фізичного самовдосконалення у процесі спортивно-масової роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика ФССМ посідає помітне місце у вітчизняних наукових

preservation theory. Analysis of Ukrainian scientific sources shows that physical self-improvement is not considered as an isolated phenomenon, but as a component of the system of physical education, mass sports and physical culture and health work in higher education institutions of Ukraine.

The theoretical and methodological principles of physical self-improvement of the individual are revealed in the works of G.P. Hryban, who connects it with motor activity, the formation of physical fitness and the use of innovative fitness technologies in the student environment [6]. The author emphasizes that students' self-improvement is not an episodic activity, but a systemic process focused on improving health and improving the quality of life.

Pedagogical aspects of the formation of the need for physical self-improvement of students are highlighted in the research of S.M. Mishin, who interprets physical self-improvement as a conscious and socially determined process of professional and personal development of future specialists [10]. The scientist focuses on the role of the educational environment in supporting and modeling students' motivation for systematic physical activity.

An important place in modern scientific discourse is occupied by research into the motivational aspects of physical education and sports activities of student youth. In particular, A.V. Tsyos, in co-authorship, proves that the dominant motives for involving students in physical activity are health-improving, aesthetic, and psycho-emotional factors, while sports and competitive motives are of secondary importance [18].

Current state of the issue. The organizational and pedagogical conditions for students' physical self-improvement in the system of higher education institutions were studied by N. Dedelyuk, N. Moskalenko, and N. Korzh, who consider mass sports and physical culture and health-improving work as institutional forms of stimulating students' independent physical activity [4; 6]. Scientists emphasize that it is the combination of collective and individual forms of training

дослідженнях з фізичного виховання, педагогіки та теорії здоров'язбереження. Аналіз українських наукових джерел засвідчує, що фізичне самовдосконалення розглядається не як ізольований феномен, а як складова системи фізичного виховання, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО України.

Теоретико-методологічні засади фізичного самовдосконалення особистості розкрито у працях Г.П. Грибана, який пов'язує його з руховою активністю, формуванням фізичної підготовленості та використанням інноваційних фітнес-технологій у студентському середовищі [6]. Автор підкреслює, що самовдосконалення студентів є не епізодичною активністю, а системним процесом, орієнтованим на зміцнення здоров'я та підвищення якості життя.

Педагогічні аспекти формування потреби у фізичному самовдосконаленні студентів висвітлено у дослідженнях С.М. Мішина, який трактує фізичне самовдосконалення як усвідомлений і соціально зумовлений процес професійного та особистісного розвитку майбутніх фахівців [10]. Учений акцентує увагу на ролі освітнього середовища у підтримці та моделюванні мотивації студентів до систематичної фізичної активності.

Важливе місце в сучасному науковому дискурсі займають дослідження мотиваційних аспектів фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді. Зокрема, А.В. Цьось у співавторстві доводить, що домінуючими мотивами залучення студентів до фізичної активності є оздоровчі, естетичні та психоемоційні чинники, тоді як спортивно-змагальні мотиви мають другорядне значення [18].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Організаційно-педагогічні умови фізичного самовдосконалення студентів у системі закладів вищої освіти досліджували Н. Деделюк, Н. Москаленко, Н. Корж, які розглядають спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу як інституційні форми стимулювання самостійної фізичної активності студентів [4; 6]. Науковці підкреслюють, що саме

that creates the conditions for the transition from organized physical education to self-improvement.

A separate group of studies consists of works devoted to the definitive analysis of related concepts – "health culture", "healthy lifestyle", "health-preserving competence". In particular, V.L. Nazaruk justifies the need for a clear terminological distinction between these categories as a methodological basis for pedagogical research [7]. A similar approach is followed by B. Savchuk, O. Vintonyak, O. Snitovska, who point to the problem of "multiplication of definitions" in domestic discourse and the need for terminological optimization [9].

Outline of unresolved issues brought up in the article. Thus, the analysis of scientific sources shows that the physical self-improvement of student youth in Ukrainian studies is interpreted mainly as a pedagogically determined, motivationally supported and socially organized process. However, there is no single unified definition, which necessitates further definitive analysis.

The theoretical foundations of physical self-improvement of the individual are revealed in the works of O.M. Vatseba, S.V. Gumenyuk, O.V. Tymoshenko, L.P. Sushchenko, and others. Researchers define physical self-improvement as a complex multi-component process that includes awareness of the need for physical development, formation of motivation, and practical implementation of physical culture and sports activities [4; 6; 17]. The peculiarities of the organization of physical education in higher education institutions were studied by M.M. Bulatova. The author emphasizes the need to modernize traditional approaches to the physical education of students, taking into account their individual needs and interests [2]. Motivational aspects of students' physical education and sports activities are considered in the works of A.V. Tsyosya, S.I. Prisyazhnyuk, etc. [13; 18]. Studies show that the structure of motivation for physical exercises in students is characterized by the predominance of health and aesthetic motives over sports and social ones.

поєднання колективних і індивідуальних форм занять створює умови для переходу від організованого фізичного виховання до самовдосконалення.

Окрему групу досліджень становлять роботи, присвячені дефінітивному аналізу суміжних понять – "культура здоров'я", "здоровий спосіб життя", "здоров'язберезувальна компетентність". Зокрема, В.Л. Назарук обґрунтовує необхідність чіткого термінологічного розмежування цих категорій як методологічної основи педагогічних досліджень [7]. Аналогічного підходу дотримуються Б. Савчук, О. Вінтоняк, О. Снітовська, які вказують на проблему "множення дефініцій" у вітчизняному дискурсі та потребу у термінологічній оптимізації [9].

Огляд невирішених питань, порушених у статті. Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що фізичне самовдосконалення студентської молоді в українських дослідженнях інтерпретується переважно як педагогічно зумовлений, мотиваційно підтриманий і соціально організований процес, проте відсутня єдина уніфікована дефініція, що зумовлює необхідність подальшого дефінітивного аналізу.

Теоретичні основи фізичного самовдосконалення особистості розкрито в працях О.М. Вацеби, С.В. Гуменюк, О.В. Тимошенко, Л.П. Сущенко й ін. Дослідники визначають фізичне самовдосконалення як складний багатоконпонентний процес, що включає усвідомлення необхідності фізичного розвитку, формування мотивації та практичну реалізацію фізкультурно-спортивної діяльності [4; 6; 17]. Особливості організації фізичного виховання у закладах вищої освіти досліджували М.М. Булатова. Авторка підкреслює необхідність модернізації традиційних підходів до фізичного виховання студентів з урахуванням їх індивідуальних потреб та інтересів [2]. Мотиваційні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності студентів розглянуто в роботах А.В. Цюся, С.І. Присяжнюк й ін. [13; 18]. Дослідження показують, що структура мотивації до фізичних вправ у студентів

However, a review of domestic literary sources on this topic indicates the need for its further analysis, systematization, and substantiation.

Aim of the research is to carry out a definitive analysis of the concept of "physical self-improvement of student youth" based on the generalization and systematization of the approaches of Ukrainian scientists, to identify its key attributive components and to substantiate the author's working definition as a methodological basis for further pedagogical research and practice of physical education in higher education institutions.

Results and discussion. It has long been noticed that in each subject of research, which is determined by the specificity, nuance, and features of the main object, keywords and definitions may coincide or overlap, while the main concepts that define the topic must be clearly defined. Thus, V. Nazaruk, when studying the formation of a health culture that directly correlates with student self-improvement, identifies the main definitions "that significantly affect the health of student youth: health culture, healthy lifestyle (HLM), and health-preserving competence" [11]. At the same time, it should be noted that the presumption of the definitive analysis of the FSSM is not limited exclusively to the set of pedagogical theories and methods of physical education. The methodological basis of the study is the work of Ukrainian and other post-Soviet scientists, in particular, T.Yu. Krutsevich, M.M. Bulatova, S.I. Prysyazhnyuk, A.V. Tsyos, G.P. Hryban, in whose works physical self-improvement is interpreted as a purposeful pedagogical process aimed at developing physical fitness, health culture, and motivation for physical activity [2; 5; 8; 13; 18].

It is logical to turn to lexicographic works at the beginning of the definitive-descriptive analysis. In the Great Explanatory Dictionary of the Ukrainian Language, self-improvement is explained as "Improvement of oneself (physical, moral, etc.), one's professional skills, etc."

характеризується переважанням оздоровчих та естетичних мотивів над спортивними та соціальними.

Проте, огляд вітчизняних літературних джерел з даної тематики свідчить про необхідність її подальшого аналізу, систематизації та обґрунтування.

Мета дослідження – здійснити дефінітивний аналіз поняття "фізичне самовдосконалення студентської молоді" на основі узагальнення та систематизації підходів українських науковців, визначити його ключові атрибутивні компоненти та обґрунтувати авторське робоче визначення як методологічну основу для подальших педагогічних досліджень і практики фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Давно помічено: у кожного предмету дослідження, який визначається специфікою, нюансом, особливостями основного об'єкта ключові слова та дефініції можуть збігатися або перетинатися, при цьому основні поняття, які визначають тему мають бути чітко визначеними. Так, В. Назарук при вивченні формування культури здоров'я, що прямо корелює зі студентським самовдосконаленням визначає основні дефініції, "які значним чином впливають на здоров'я студентської молоді: культура здоров'я, здоровий спосіб життя (ЗСЖ), та здоров'язбережувальна компетентність" [11]. Водночас слід зауважити, що презумпція здійснюваного дефінітивного аналізу ФССМ не обмежується виключно сукупністю педагогічних теорій і методик фізичного виховання. Методологічною основою дослідження слугують напрацювання українських та інших пострадянських науковців, зокрема Т.Ю. Круцевич, М.М. Булатової, С.І. Присяжнюка, А.В. Цюся, Г.П. Грибана, у працях яких фізичне самовдосконалення інтерпретується як цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичної підготовленості, культури здоров'я та мотивації до рухової активності [2; 5; 8; 13; 18].

Логічно на початку дефінітивно-декриптивного аналізу звернутися до лексикографічних праць. У Великому тлумачному словнику української мови самовдосконалення пояснюється як

In the Dictionary of Basic Concepts in Physical Culture, the closest definition is the physical training of an athlete, which is presented as "a pedagogical process aimed at developing physical qualities, improving functional capabilities, strengthening the musculoskeletal system, which creates favorable conditions for improving all aspects of training".

As for scientific research, it is unambiguous and well-documented that in Ukrainian methodological science it is customary to carry out a definitive analysis of basic concepts and categories at the beginning of large-scale research [4]. At first glance, this seems like a good tradition. At the same time, in physical education as a field of knowledge and in the scientific sphere, the focus of such analysis always becomes the most general categories of methodological and value nature – "physical education", "healthy lifestyle", "professional motivation", "competence", "professional competence" [5]. As we can see, motivation and a healthy lifestyle, among other categories, are the most general objects of definitive analysis. At the same time, these phenomena are necessarily included in the scope of our concept of physical self-improvement of student youth, since the goal of such self-improvement, as well as the subject of physical culture in general, is recovery, improvement of the quality of life, and the formation of high physical and spiritual qualities.

On the other hand, the definition of PSIS can be approached not from a general physical culture position, but from below, from the everyday personal practice of the student (not purposeful activity, but activity, act). Thus, in the monograph of G. Hryban "We define the physical activity of student youth in the process of physical education as an active form of physical fitness, physical self-improvement and development of physical qualities as the potential of innovative forms of fitness technologies aimed at improving health, "increasing mental and physical performance, improving the conditions of educational activity, life and recreation of higher education students" [5]. We find

"Удосконалення самого себе (фізичне, моральне і т. ін.), своєї фахової майстерності тощо".

У Словникові основних понять з фізичної культури найближчою дефініцією є фізична підготовка спортсмена, яка уявляється як "педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки".

Що ж до наукових досліджень, то однозначним і багатодоказовим є те, що в українській методичній науці прийнято на початку масштабних досліджень здійснювати дефінітивний аналіз основних понять і категорій [4]. На перший погляд, це здається доброю традицією. При цьому у фізичному вихованні як галузі знань і науковій сфері фокусом такого аналізу завжди стають найзагальніші категорії методичного та ціннісного характеру – "фізичне виховання", "здоровий спосіб життя", "професійна мотивація", "компетентність", "професійна компетентність" [5]. Як бачимо, мотивація та здоровий спосіб життя з-поміж інших категорій є найзагальнішими об'єктами дефінітивного аналізу. Разом з тим, ці феномени як обов'язкові входять до обсягу нашого поняття фізичне самовдосконалення студентської молоді, оскільки мета такого самовдосконалення як і предмету фізична культура загалом – оздоровлення, покращення якості життя, формування високих та фізичних та духовних якостей.

З іншого боку, до визначення ФССМ можна підійти не від загальнофізкультурних позицій, а знизу, з повсякденної особистої практики студента (не цілеспрямованої діяльності, а активності, акту). Так, у монографії Г. Грибана "Ми визначаємо рухову активність студентської молоді у процесі фізичного виховання активною формою фізичної підготовленості, фізичного самовдосконалення та розвитку фізичних якостей як потенціалу інноваційних форм фітнес-технологій, які направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності,

indirect confirmation of this in other researchers. So, N. Dedelyuk, in the structure of educational activities of Ukrainian higher education institutions in terms of physical improvement of students, sports and mass and physical culture and health-improving work are highlighted [7], obviously hinting that these are group and individual modes of one holistic phenomenon, although, in our opinion, mass work with students is aimed at popularization, and health-improving work is aimed at improvement. So, PSIS is a kind of "middle" category that is located in Ukrainian educational science at the intersection of theoretical goals (principles, goals, methods) and personal life dimensions of student youth. This is the first intermediate conclusion that we can draw.

But to clarify the definitive nature, and most importantly, the post-Soviet trend, let us analyze related definitively oriented research on physical education. PSIS definitely not separately studied, but we have a number of publications on the definitive analysis of related and inseparable from physical self-improvement terms and concepts. Extremely useful for our research is the publication of Ukrainian educational philosophers B. Savchuk, O. Vintonyak, and O. Snitovska on the definitive analysis of coaching in domestic and foreign discourse. In the process of this analysis, scientists point to a harmful trend: Ukrainian methodologists operate with the concepts of "coaching technology", "coaching technique", "coaching methodology", "coaching method", "coaching model", "coaching modeling", while foreign authors use the term "coaching tools" [14]. It follows from this that the Western tradition prefers general, albeit somewhat metaphorical, concepts of tools, landscape, space, while in the post-Soviet territories we observe a "multiplication of terms" that look purely scientific, but always cover only a narrow aspect of the problem.

On the other hand, the definition (if it is not taken from a general dictionary) is inherently dependent on a specific science, paradigm, or even approach. Thus,

оздоровлення умов навчальної діяльності, побуту і відпочинку здобувачів вищої освіти" [5]. Цьому знаходимо непряме підтвердження в інших дослідників. Так, Н. Деделюк, в структурі освітньо-виховної діяльності українських ЗВО у плані фізичного вдосконалення студентів виділяє спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу [7], очевидно натякаючи, що це груповий та індивідуальний модуси одного цілісного явища, хоча, на нашу думку, масова робота зі студентами скерована на популяризацію, а оздоровча – власне на вдосконалення. Отже, ФССМ – це деяка "серединна" категорія, яка перебуває в українській освітній науці на перетині мета теоретичних (принципи, цілі, методи) та персональних життєвих вимірів студентської молоді. Це перший проміжний висновок, який ми можемо зробити.

Але для уточнення дефінітивної природи, а головне – пострадянської тенденції проаналізуємо суміжні дефінітивно орієнтовані дослідження з фізичного виховання. ФССМ дефінітивно окремо не досліджений, але ми маємо корпус публікацій з дефінітивного аналізу суміжних і невіддільних від фізичного самовдосконалення термінів і концепцій. Надзвичайно корисним для нашого дослідження є публікація українських філософів освіти Б. Савчук, О. Вінтоняк, та О. Снітовської про дефінітивний аналіз коучингу у вітчизняному та зарубіжному дискурсі. Науковці в процесі цього аналізу вказують на шкідливу тенденцію: українські методисти оперують поняттями "коучингова технологія", "коучингова техніка", "коучингова методика", "коучинг-метод", "коучингова модель", "коучингове моделювання", натомість зарубіжні автори використовують термін "коучинговий інструментарій" [14]. З цього випливає, що західна традиція надає перевагу загальним хоча дещо метафоричним поняттям інструментарій, ландшафт, простір, натомість на пострадянських теренах спостерігаємо "множення термінів", які виглядають чисто науковими, але завжди охоплюють тільки вузький аспект проблеми.

З іншого боку дефініція (якщо вона береться не із загального словника) за своєю природою залежна від конкретної

especially in Western discourse, physical self-improvement and bodily self-improvement are clearly opposed. The latter concept is broader and goes beyond the physical culture sphere. Our subject of research (student physical self-improvement) contains educational and training aspects, and therefore must reject surgical, neurotechnological, chemical, cosmetological, transhumanistic, and other quasi-scientific methods of improving physical and bodily conditions. Therefore, somewhat conservative Ukrainian and other post-Soviet pedagogy resists overly liberalized methods that do not involve excessive willpower and regular efforts. We consider the trends of transhumanism, aesthetic plastic surgery, and chemical interventions in the body (steroids, growth stimulants, etc.) to be the most dangerous for students. These precautions help to cut off unnecessary branches and destructive modes during a pedagogically and physically oriented definitive analysis of the PSIS.

Similarly, V. Nazaruk's definitive study of the problem of "Formation of a health culture of medical students" involves the analysis of such definitions as "health culture", "healthy lifestyle", "health-preserving competence", "health preservation" and "competence" [11]. These and similar studies show: a) a definitive analysis of physical culture phenomena has mandatory partial concepts and seven related to health, competence, motivation, and value (culture); b) a definitive analysis of multicomponent phenomena (wordy) necessarily involves the analysis of the main concept (improvement) and the limiting factor of others (studentship); c) deriving a working and optimal definition is possible only at the intersection of sciences and with a compromise solution of controversial and multi-paradigm approaches.

Of course, it is easier to carry out a definitive analysis of the PSIS when it comes to future athletes, rather than student youth in general. Ukrainian specialist in physical self-improvement S. Mishin not only gives a clear definition of the PSIS as a factor of

науки, парадигми чи навіть підходу. Так, виразно протиставляється особливо у західному дискурсі фізичне самовдосконалення і тілесне самовдосконалення. Останнє поняття ширше й виходить за межі фізкультурної сфери. Наш предмет дослідження (студентське фізичне самовдосконалення) містить виховний та освітній моменти, а тому мусить відкидати хірургічні, нейротехнологічні, хімічні, косметологічні, трансгуманістичні та інші квазінаукові методи вдосконалення фізичних та тілесних кондицій. Тому дещо консервативна українська та інша пострадянська педагогіка чинить опір надмірно лібералізованим методам, які не передбачають надмірні вольові й регулярні зусилля. Найнебезпечнішими для студентів ми вважаємо тенденції трансгуманізму, естетичної пластики та хімічні втручання в організм (стероїди, стимулятори росту тощо). Ці перестороги допомагають під час педагогічно й фізкультурно орієнтованого дефінітивного аналізу ФССМ відсікти зайві відгалуження й деструктивні модули.

Аналогічно дефінітивне дослідження В. Назарука проблеми "Формування культури здоров'я студентів-медиків" передбачає здійснення аналізу таких дефініцій, як "культура здоров'я", "здоровий спосіб життя", "здоров'язберезувальна компетентність", "здоровозбереження" та "компетентність" [11]. Ці та подібні дослідження показують: а) дефінітивний аналіз фізкультурних феноменів має обов'язкові часткові поняття й семи, пов'язані зі здоров'ям, компетенцією, мотивацією й цінністю (культурою); б) дефінітивний аналіз багатоконпонентних феноменів (багатослівних) обов'язково передбачає аналіз основного поняття (вдосконалення) й обмежувальний фактор інших (студентство); в) виведення робочого й оптимального визначення можливе тільки на перетині наук та за компромісного рішення контраверсійних та різнопарадигмальних підходів.

Звісно, що простіше здійснювати дефінітивний аналіз ФССМ, якщо йдеться про майбутніх фізкультурників, а не студентську молодь загалом. Український

professionalization, but also partially solves our task of a broad interdisciplinary and even extracurricular PSIS. He clearly indicates that "physical professional self-improvement is always the result of a student's conscious interaction with a specific social environment, during which he realizes the need to develop such personal qualities that ensure success in academic and professional activities" [9]. Conscious contact with the environment, in our opinion, is a connecting element between self-improvement "for oneself" and self-improvement as a mass or specially organized educational or educational-social phenomenon. Therefore, in the educational space (since we are talking about student youth, and not youth in general) it is necessary to "help" a young person realize his need for physical and other self-improvement. According to S. Mishin, it must be formed, supported and modeled throughout the entire period of study [9].

Therefore, the definitions of Ukrainian scientists always proceed from some methodological planning and collective involvement in the name of a future result, although they feel a certain restriction of the student's freedom and a decrease in his subjectivity. In contrast, Western universities are dominated by an individualistic approach, in which a student athlete, although he must meet certain standards, is generally in charge of his own health and physical development.

At this stage, we can formulate a common and independent of educational, political, cultural or other limiting factors author's working definition of PSIS: Physical self-improvement of student youth – it is a pedagogical process and at the same time an independent personal (or group) motor, physical education and sports activity aimed at the active development of students' physical, psychological and spiritual abilities; improving their health, increasing physical fitness; general well-being and efficiency in learning and life, as well as optimizing lifestyle and subjective quality. This process includes various

фахівець з фізичного самовдосконалення С. Мішин дає не тільки чітке визначення ФССМ як фактору професіоналізації, а й частково вирішує наше завдання широкого міждисциплінарного і навіть позаосвітнього ФССМ. Він чітко вказує, що "фізичне професійне самовдосконалення завжди є результат усвідомленої взаємодії студента з конкретним соціальним середовищем, в ході якого він реалізує потреби виробити в себе такі особисті якості, які забезпечують успіх у навчальній та професійній діяльності" [9]. Усвідомлений контакт із середовищем, на нашу думку, є зв'язковим елементом між самовдосконаленням "для-себе" і самовдосконаленням як масовим чи спеціально організованим освітнім чи освітньо-соціальним явищем. Тому в освітньому просторі (оскільки ми говоримо про студентську молодь, а не молодь загалом) потрібно "допомогти" молодій людині усвідомити свою потребу у фізичному та іншому самовдосконаленні. За С. Мішиним, її потрібно упродовж всього навчання формувати, підтримувати й моделювати [9].

Отже, визначення українських вчених завжди виходять з деякого методичного планування й колективного залучення в ім'я майбутнього результату, хоча у них відчувається деяке обмеження свободи студента та зниження його суб'єктності. Натомість у західних університетах домінує індивідуалістичний підхід, за якого студент-фізкультурник хоч і має виконувати певні нормативи, загалом сам розпоряджається своїм здоров'ям та фізичним розвитком.

На цьому етапі можемо сформулювати спільне й незалежне від освітньо-політичних культурних чи інших обмежувальних факторів авторське робоче визначення ФССМ: Фізичне самовдосконалення студентської молоді – це педагогічний процес й водночас самостійна особиста (чи групова) рухова, фізкультурна й спортивна діяльність, скерована на активний розвиток фізичних, психологічних і духовних здібностей студентів; покращення їхнього здоров'я, підвищення фізичної підготовки; загального самопочуття і ефективності в навчанні та житті, а також

types of physical activity, a balanced diet, adherence to a daily routine and other healthy habits, which can be presented in the context of field structuring as more important (central) seven, secondary (semi-peripheral) and auxiliary (peripheral). At the same time, we should note that the secondary nature of the semantic attributions of our expanded definition of the PSIS is conditional, since these attributions are not optional, but complementary to self-improvement as a holistic process (Table 1).

оптимізації життєвого стилю та суб'єктивної якості. Цей процес включає різноманітні види фізичної активності, раціональне харчування, дотримання режиму дня та інших здорових звичок, що можна представити в контексті польового структурування як важливіші (центральні) семи, вторинні (напівпериферійні) та допоміжні (периферійні). При цьому маємо зазначити, що вторинність семантичних атрибутів нашої розширеної дефініції ФССМ носить умовний характер, оскільки ці атрибуції мають не факультативний, а доповнювальний характер для самовдосконалення як цілісного процесу (табл. 1).

Table 1

Key defining aspects of physical self-improvement:

| Aspects | Components | Means and methods |
|-----------------------|--|---|
| Physical Exercise | Cardio | Running, swimming, cycling |
| | Strength training | Weight training, strength training |
| | Flexibility and stretching | Yoga, stretching, Pilates |
| Nutrition | Macro and micronutrient balance | Proteins, fats, carbohydrates, vitamins and minerals |
| | Meal regularity | Breakfast, lunch, dinner and healthy snacks |
| | Hydration | Sufficient water intake |
| Daily Routine | Sleep | 7-9 hours a day for optimal recovery |
| | Alternating activity and rest | Regular breaks during study |
| Psychological Aspects | Motivation and self-discipline | Setting goals and achieving them regularly |
| | Stress management | Meditation, relaxation techniques, hobbies |
| Social Aspects | Support from friends and family | Social interaction and support in the process of self-improvement |
| | Multifaceted communication | |
| | Participation in sports clubs and sections | Team sports and other activities |

So, if the usual definition is not to be changed, then at least the scope of the concept should be expanded. As for the maximum scope (extensional), which we mentioned in the introduction, we, based on a survey of teachers, the identification of the most frequent verbal attributions, which are common to all regions, approaches and paradigms managed to form a corpus of almost a hundred semiotics in the form of component concepts of the PSIS and we present them in Table 2.

Отже, якщо звичну дефініцію не змінювати, то принаймні треба розширити обсяг поняття. Що ж до максимального обсягу (екстенціоналу), про який ми згадували у вступі, то ми на основі опитування викладачів, виокремлення найчастотніших словесних атрибутів, які спільні для всіх регіонів, підходів та парадигм спромоглися сформувати корпус майже сотні сем у вигляді компонентних понять ФССМ і подаємо їх у таблиці 2.

Table 2

Conceptual extension of the PSIS by key aspects of improvement

| Aspects of improvement | | | |
|-------------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|
| Physical | Psychological | Methodical | Self-centered |
| Physical qualities | Mental Health Self- | Physical education | Self-knowledge |
| Physical exercises | Discipline | Healthy lifestyle | Personal development |
| Sports competitions | Self-Control | Planning | Goal setting |
| Movement activity | Motivation | Rational nutrition | Self-command |
| Rest | Stress Management | Daily routine | Auto-suggestion |
| Hygiene | Emotional | Self-improvement methods | Self-criticism |
| Water balance | Intelligence | Training | Self-employment |
| Warm-up | Mental Discipline | Sports activities | Reflection |
| Stretching | Willpower | | Self-control |
| Cardio loading | Positive Thinking | | Satisfaction |
| Strength training | Meditation | | |
| Yoga | | | |
| Fitness | | | |

Valuable material for understanding the different regional definitions of PSIS is provided by comparative studies conducted in Ukraine by D. Skalski and D. Alekseev in the context of the reception of foreign experience in physical education. Thus, D. Skalski claims that there is no single, established concept of self-improvement through a) different approaches and educational and social models; b) due to the fact that physical self-improvement is often perceived in Western Europe not as a separate phenomenon, but as a dependent component of the general development and socialization of youth [15]. For his part, an important argument in favor of the mosaic nature of foreign definitions of physical self-improvement is provided by O. Alekseev, who draws attention to the dominance of the individual, personal-life in the PSIS of developed foreign countries [1].

Conclusions and research perspectives. The first important conclusion is the dependence of the main definitions of the social, personal, and educational aspects of physical self-improvement of student youth on the regional, historical, and post-historical context, as well as educational traditions.

A definitive and comparative typological analysis of physical culture and education categories is only the first step towards rethinking the new paradigm that is coming. And it is synergistic, integrative, and neoliberal. Teachers and trainers of

Цінний матеріал для розуміння різнорегіональних дефініцій ФССМ дають компаративні дослідження, які в Україні провели Д. Скальські, Д. Алексєєв в контексті реєпції зарубіжного досвіду фізкультурної освіти. Так, Д. Скальські стверджує про відсутність єдиного усталеного поняття самовдосконалення через а) різні підходи й освітньо-соціальні моделі; б) через те, що фізичне самовдосконалення часто уявляється в Західній Європі не як окремий феномен, а несамотійний компонент загального розвитку й соціалізації молоді [15]. Зі свого боку важливий аргумент на користь мозаїчності закордонних дефініцій фізичного самовдосконалення наводить О. Алексєєв, який звертає увагу на домінування індивідуального, персонально-життєвого в ФССМ розвинених зарубіжних країн [1].

Висновки та перспективи досліджень. Перший важливий висновок – це залежність основних визначень соціального, особистісного та освітнього аспектів фізичного самовдосконалення студентської молоді від регіонального, історичного та постісторичного контексту, а також освітніх традицій.

Дефінітивний та порівняльно-типологічний аналіз фізкультурних та освітніх категорій – тільки перший крок до переосмислення нової парадигми, що

the future must worry about methodological tools that will meet the new demands of society and the youth of the "digital generation".

Thus, the carried out definitive analysis allowed us to establish that PSIS in the Ukrainian scientific and pedagogical discourse acts as an integrative category that combines physical, motivational, value and organizational and pedagogical components. The author's definition of PSIS generalizes existing approaches and eliminates the fragmentation of interpretations, which creates the basis for developing a holistic methodology for preparing students for physical self-improvement in the system of sports and mass work of higher education institutions.

насувається. І вона – синергетична, інтегративна й неоліберальна. Педагоги й тренери майбутнього мають потурбуватися про методичний інструментарій, який відповідатиме новим запитам суспільства та молоді «цифрового покоління».

Таким чином, здійснений дефінітивний аналіз дозволив встановити, що ФССМ в українському науково-педагогічному дискурсі виступає інтегративною категорією, яка поєднує фізичні, мотиваційні, ціннісні та організаційно-педагогічні компоненти. Авторське визначення ФССМ узагальнює наявні підходи та усуває фрагментарність трактувань, що створює підґрунтя для розроблення цілісної методики підготовки студентів до фізичного самовдосконалення у системі спортивно-масової роботи закладів вищої освіти.

REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Aliksieiev, O. (2022). Zarubizhnyi dosvid profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do dyferentsiatsii ta individualizatsii fizychnoho vykhovannia uchniv [Foreign experience in professional training of future physical education teachers for differentiation and individualization of students' physical education]. *Molod i rynek – Youth and the market*, 3/201 [in Ukrainian].
2. Bulatova, M., & Lytvyn, O. (2004) Zdorovia i fizychna pidhotovlenist naseleennia Ukrainy [Health and physical fitness of the population of Ukraine]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports*, № 1, 3-9 [in Ukrainian].
3. Busel, V.T. (red.). (2005). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy (z dod. i dopov.) [The Great Explanatory Dictionary of the Modern Ukrainian Language (with additions and additions)]*. Kyiv-Irpin: VTF "Perun" [in Ukrainian].
4. Vatsaba, O., & Petryshyn, Yu. (2001). Problemy suchasnoi teorii fizychnoho vykhovannia yak nauky i navchalnoi dystsypliny [Problems of the modern theory of physical education as a science and educational discipline]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports*, № 13, 21-25 [in Ukrainian].
5. Hryban, H.P. (2020). *Fizyчне vykhovannia: problemy ta perspektyvy [Physical education: problems and prospects]*: monograph. Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].
6. Humeniuk, S.V., (2009). *Humanizatsiia protsesu fizychnoho vykhovannia [Humanization of the physical education process]*: navch.-metod. posib. Ternopil: TNPU im. V. Hnatiuka [in Ukrainian].
7. Dedeliuk, N. (2008). *Orhanizatsiia masovykh fizkulturno-ozdorovchykh sportyvnykh zakhodiv z vykorystanniam natsionalnykh tradytsii fizychnoho vykhovannia [Organization of mass physical culture and health sports events using national traditions of physical education]*: navch. posib. Lutsk [in Ukrainian].
8. Krutsevych, T.Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: v 2-kh tomakh. Tom 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education: in 2 volumes. Vol. 1. General foundations of the theory and methods of physical education]*. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].

9. Mishyn, S. (2014). Fizychnе samovdoskonalennia yak providnyi chynnyk vplyvu na protses profesiinoi pidhotovky studentiv [Physical self-improvement as a leading factor of influence on the process of professional training of students]. *Naukovi zapysky [Kirovohradskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka]. Serii: Pedahohichni nauky – Scientific notes [Kirovohrad State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko]. Series: Pedagogical Sciences, (132), 244-247 [in Ukrainian].*
10. Moskalenko, N., & Korzh, N. (2016). Tekhnolohiia formuvannia tsinnisnoho stavlennia u studentiv do samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu [Technology of forming value attitudes in students towards independent physical education classes]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper Region, (1), 201-206 [in Ukrainian].*
11. Nazaruk, V.L. (2013). Definityvnyi analiz doslidzhennia formuvannia kultury zdorovia maibutnikh likariv [Definitive analysis of the study of the formation of a health culture of future doctors]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine, (4), 91-94 [in Ukrainian].*
12. Omok, H.A. (2020). Naukovi vytoky ta definityvnyi analiz kliuchovykh poniat doslidzhennia problemy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia do pedahohichnoi diialnosti v umovakh profesiino-tekhnichnoi osvity [Scientific origins and definitive analysis of key concepts of the study of the problem of training future physical education specialists for pedagogical activity in the conditions of vocational education]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of the formation of a creative personality in higher and general education schools, 60, t. 3, 69-74 [in Ukrainian].*
13. Prysiazhniuk, S.I., Oleniev, D.H., & Parchevskyi, Yu.M. (2016). *Ozdorovcha fizychna kultura studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiiv IT-tekhnologii [Health-improving physical culture of students of higher educational institutions of IT technologies]: pidruchnyk. Kyiv, 508 [in Ukrainian].*
14. Savchuk, B., Vintoniak, O., & Snitovska, O. (2024). Kouchynh yak pedahohichna tekhnolohiia: definityvnyi analiz ukraïnskoho ta zarubizhnoho dyskursu [Coaching as a pedagogical technology: a definitive analysis of Ukrainian and foreign discourse]. *Pedahohichna nauka i osvita XXI stolittia – Pedagogical science and education of the 21st century, 2, 39-48 [in Ukrainian].*
15. Skalski, D. (2019). Kontseptsii fizykulturnoi osvity u krainakh Yevropeiskoho Soiuzu [Concepts of physical education in the countries of the European Union]. *Doctor`s thesis. Uman [in Ukrainian].*
16. Sohokon, O.A., & Donets, O.V. (2020). *Slovnnyk osnovnykh poniat z fizychnoi kultury. Dlia studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia vyshchykh ped. navch. zakladiiv [Dictionary of basic concepts in physical culture. For students of physical education faculties of higher pedagogical educational institutions]. Poltava: Simon, 111 [in Ukrainian].*
17. Tymoshenko, O.V., & Sushchenko, L.P. (2015). *Optymizatsiia profesiinoi pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury. Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody [Optimization of professional training of physical education teachers. Iplementation of a healthy lifestyle – modern approaches]: nauk. monohr. Drohobych: Kolo [in Ukrainian].*
18. Tsos, A., Shevchuk, A., & Kasarda, O., (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriientatsiiakh studentiv [Motor activity in students' motivational and value orientations]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society, № 4, 83-87 [in Ukrainian].*

Received: October 12, 2025
Accepted: November 05, 2025