

УДК [378.091-021.464-048.42:796.001](045)

ВАСИЛЬ ОВЧАРУК, кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, Вінницький
національний технічний університет

ORCID ID 0000-0002-8443-5460 vovcharuk@gmail.com

БОРИС МАКСИМЧУК, доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини, Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ORCID ID 0000-0002-4168-1223 0674256781@ukr.net

АСЯ РУБАН, кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ORCID ID 0000-0003-0427-3551 ruban_ak@ukr.net

ЮРІЙ ГЕОРГІЄВ, старший викладач кафедри авіаційного обладнання
літаків і вертольотів, Харківський національний
університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ORCID ID 0009-0004-7189-3966 yura.georgiev.74@ukr.net

ВОЛОДИМИР КОНДРАТЮК, викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту, Харківський національний
університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ORCID ID 0000-0001-5155-4239 vladimirkondratuk33@gmail.com

СВІТОВИЙ НАУКОВИЙ ТА СОЦІАЛЬНО-ГРОМАДСЬКИЙ ФОКУС ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ФЕНОМЕНУ Й МІЖНАУКОВОГО ПОНЯТТЯ

VASYL OVCHARUK, Candidate of Pedagogical Sciences,
associate professor, head of the department of physical
education, Vinnytsia National Technical University

BORYS MAKSYMCHUK, Full Professor, Doctor of Science in
Pedagogy, Professor of the Department of Physical Education,
Sports and Human Health, IZMAIL State University of Humanities

ASYA RUBAN, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer
at the Department of Physical Education, Sports and Human
Health, IZMAIL State University of Humanities

YURIY HEORHIEV, senior lecturer of the department of aircraft and
helicopter aviation equipment, Kharkiv National University of
the Air Force, named after Ivan Kozhedub

VLADIMIR KONDRATUK, teacher at the Department of physical
education, special physical training and sport, Kharkiv National
University of the Air Force, named after Ivan Kozhedub

GLOBAL SCIENTIFIC AND SOCIO-PUBLIC FOCUS ON THE PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT OF YOUTH STUDENTS AS A PHENOMENON AND AN INTERSCIENTIFIC CONCEPT

У статті вперше на широкому теоретичному та соціологічному матеріалі обговорюється проблема дефініції "фізичного самовдосконалення студентської молоді" на тлі того, що в освітньо-соціальних парадигмах існують невідповідності, зас-

тарілі підходи та семантична невизначеність (ентропія).

Заявлена мета статті – на основі постнеколоніальних (західних) публікацій провести дефінітивний та сигніфікативний аналіз розуміння, значень, категорій та інтерпретацій фізичного самовдосконалення студентської молоді із застосуванням також порівняльно-типологічного аналізу,

критичної дискусії наявних дефініцій з висоти 2020-х років як періоду синергії та ревізії в гуманітарній науці.

Основний висновок статті – це залежність ключових дефініцій соціального, персонального та освітнього феномену фізичного самовдосконалення студентської молоді від історичного та постісторичного контексту та освітніх традицій.

Ключові слова: дефініція та екстенціонал; колективізм та індивідуалізм, ентропія значень, здоровий спосіб життя, аспекти вдосконалення, індивідуальні модуси, робоче визначення.

Summary. In the article, for the first time, the problem of defining "physical self-improvement of student youth" is discussed on the basis of broad theoretical and sociological material against the background of the fact that there are inconsistencies, outdated approaches and semantic uncertainty (entropy) in educational and social paradigms.

The stated purpose of the article is to conduct a definitive and significant analysis of understandings, meanings, categories and interpretations of physical self-improvement of student youth on the basis of post-colonial (Western) publications, with the use of comparative and typological analysis, critical discussion of existing definitions from the perspective of the 2020s as a period of synergy and revision in humanities.

The main conclusion of the article is the dependence of the key definitions of the social, personal and educational phenomenon of physical self-improvement of student youth on the historical and post-historical context and educational traditions.

Key words: definition and extensional; collectivism and individualism, entropy of values, healthy lifestyle, aspects of improvement, individual modes, working definition.

Мета: проаналізувати численні демократично-ліберальні (США, Західна Європа) погляди і визначення фізичного самовдосконалення студентської молоді (далі – ФССМ), а також оригінальні погляди окремих науковців і виробити спільні, єдині чи хоча б компромісні дефініції, які б стали відправною точкою для подальшої ефективної освітньо-фізкультурної діяльності та реформатики. Фактично ми ставили за мету на науковому та соціологічному матеріалі здійснити порівняльний дефінітивний й частково – семантичний аналіз для вирішення мета методологічних завдань й нового ок-

реслення епістемі "фізичне самовдосконалення".

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасному технологізованому й заангажованому "цифровим перебуванням" світі фізичне самовдосконалення студентської молоді потребує нового осмислення через тотальні зміни в способі життя та підвищенні рівня стресу й ризику для здоров'я. Молодь, з одного боку, стикається з великим навантаженням від навчання, з іншого, майже не переймається малорушливим способом життя та тривалим часом, проведеним за комп'ютерами. Це призводить до погіршення фізичного здоров'я, підвищеного рівня стресу та зниження загальної працездатності, що кидає виклик науковцям з теорії й методики спорту та фізичного виховання; громадським організаціям та іншим суб'єктам з популяризації природних стилів соціальної поведінки та здоров'язбереження.

Аналіз досліджень і публікацій. Ми помітили, що в різних регіонах світу (назвемо їх умовно демократичними, посттоталітарними та авторитарними) спостерігається невизначеність або значна дивергенція у підході до такого важливого процесу як фізичне самовдосконалення студентської молоді (далі – ФССМ). Це важливо не тільки для теоретичної науки, а й для розбудови освітніх та фізкультурно-спортивних стратегій для оздоровлення молодого покоління. Власне ж для науки добре було б зменшити метатеоретичну ентропію у цьому питанні, про що вже давно заявляють освітологи (*Haglund, Jeppsson, Stromdahl, 2010*). Про нагальну проблему структурування й "систематизації дефініцій освіти майбутнього в контексті змісту та формату освітньої діяльності" останнім часом заявляють авторитетні науковці в передчутті епохальних змін в освіті та суспільстві (*Овчарук, Максимчук, Золочевський та ін., 2024, с. 7*).

Виклад основного матеріалу дослідження. Своєрідний "бум" духовно-тілесного самовдосконалення прийшов у Західний Світ (переважно у США) після Другої світової війни та остаточної деколонізації, коли

східноазійські та південноамериканські практики, що поєднували майстерність бою та гартування духу, набули масової популярності (*Brown, Leledaki, 2010*). З одного боку, це сприяло зближенню фізичного й духовного самовдосконалення, з іншого – породило стільки модальностей та особистих практик, що це остаточно розмило поняття "фізичне самовдосконалення".

Проте вже в недовзі, з розмахом глобалізації, а в культурному ландшафті – постмодернізму виникла соціологія й біополітика спорту як своєрідний компроміс між прагненням людини до фізичного самовдосконалення й намаганням держав та корпорацій "управляти тілами" з прагматичною метою (медіа, мода, масова культура чи маркетинг), для чого почали пропонувати безліч альтернативних модусів самовдосконалення (*Arps-Aubert, Dinckal, Mullner, ... Woitas, 2018*). На нашу думку, саме тоді відбувався епохальний поворот від "фізичного самовдосконалення" – до "тілесного самовдосконалення", який не минув і досі.

Проте вдамося до наукових оглядів. Опитування викладачів Нового Південного Уельсу (Австралія) двадцятилітньої давності (а це період розквіту Інтернет-спілкування та епохи соціальних мереж) показало, що вони, вчителі, відчувають помірну відповідальність за ФССМ через реалізацію навчальних планів з фізичної культури, які "не відповідали часу", а академічною основою фізичного самовдосконалення вони назвали три прості й елементарні речі: "лідерство на рівні школи / університету", розумне використання інновацій та задоволення конкретних природних потреб у закладі чи поза ним (*Morgan, Hansen, 2007*). Ці результати напівструктурованих інтерв'ю дають цінний матеріал для виповнення семантичного обсягу поняття ФССМ: лідерство, новаторство, повага до потреб – праксеологічний спектр дефінітивного обсягу, тоді як теоретичні чи навіть метафізичні семи на кшталт цінності, обов'язок, дисципліна, які так популярні в пострадянських моделях не сприймаються студентами як персональні наста-

нови й гарно відтворюються тільки на теоретичних семінарах відповідях.

Прикметно, що у "Британській енциклопедії" ми не знайшли статті про фізичне самовдосконалення, але у статтях про самоактуалізацію (Self-actualization) є абзац про фізичне самовдосконалення, яке описується як процес цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і здібностей особистості через регулярне виконання фізичних вправ, підтримку здорового способу життя, правильне харчування та самодисципліну (*Britannica, 2012*). Цілісну дефініцію за цим авторитетним джерелом можна сформулювати, якщо додати фрагмент статті про фізичну культуру (Physical culture), яка в практичній реалізації своїх цінностей передбачає цілий комплекс систематичної поведінки та діяльності (тренування, дієту, аеробну активність, спортивні змагання, ментальну дисципліну тощо) (*Britannica, 2012*).

На цьому етапі можемо залучити також дані напівструктурованого опитування 34 викладачів факультетів фізичного виховання України та 23 – республіки Польща. Оскільки їхні дефініції були імпровізованими, то варто звернутися до частотності використання словесних атрибутів, які є по-суті семами, що виповнюють практично-професійний обсяг дефініції ФССМ. Так, спільними найчастотнішими атрибутами обох груп були мотивація, рух (рухова активність), регулярність, здоров'я (здоровий спосіб життя), що загалом відповідає словниковим дефініціям. Натомість відмінними були такі особливості: українські педагоги серед частотних атрибутів (10 слововживань) вказали воля, дисципліна, наставництво (управління), фізкультурні й спортивні цінності (акмеологія), відповідальність, що загалом свідчить про колективістські стереотипи в уявленні про ФССМ принаймні в рамках університету. Натомість польські педагоги високочастотно вказали такі атрибутів, як режим, зацікавленість, лідерство, престиж, хобі, задоволення, досягнення, що свідчить про індивідуалістичні тенденції в розумінні основних фізкультурних цілей й ФССМ зокрема. Можна припустити,

що "істина завжди посередині".

Звернувши увагу на світовий досвід визначення, розуміння й практик ФССМ, ми бачимо, що існують ґрунтовні оглядові та дескриптивні дослідження з цього приводу, але вони стосуються не визначення рафінованих дефініцій, а соціально-педагогічного розуміння, що є практичним корелятом словникових понять. Одне із таких понять, що є гомологом ФССМ – особистісний і соціальний розвиток у фізичному вихованні і спорті, про що автори здійснили детальний огляд літератури та провели напівструктуровані опитування педагогів-фізкультурників (*Opstoel, Chapelle, Prins, ... De Martelaer, 2020*). Дослідники помітили, що дизайн більшості досліджень, які вивчали фізичний саморозвиток учнів та студентів з теоретико-методичного боку можна уявити у вигляді 11-ти тем-концепцій, що й визначає теоретичну дефініцію у плані обсягу поняття. Для повноти дефінітивної картини наведемо ці 11 тем, цитуючи вищезгаданих авторів: "трудова етика; контроль і управління; постановка цілей; прийняття рішень; вирішення проблем; відповідальність; лідерство; кооперація; зустрічі з людьми та заведення друзів; спілкування; і просоціальна поведінка" (*Opstoel, Chapelle, Prins, ... De Martelaer, 2020*).

На тлі вищенаданої поняттєвої неоднозначності (фактично – синонімії) варто згадати самостійну фізичну активність учнів як інший близький корелят феномену ФССМ, про який писав науковий співробітник Департаменту Кінезіології (Каліфорнія) (*Hill, 2009*). Саму ж освітню та соціальну методику сприяння фізичному самовдосконаленню через навчальні (уроки, гуртки) та поза навчальні (перерви, позашкільні заходи) він називав ієрархією самостійної фізичної активності, що демонструє рамковий і м'яко скеровувальний ефект від наставників при збереженні персональних горизонтальних зв'язків в організації самовдосконалення учнем. Такий підхід знову виступає на користь індивідуалістичної дефініції молодіжного фізичного самовдосконалення в

США, навіть якщо йдеться про заклади освіти.

Урешті треба визнати, що в конкретних дослідженнях, присвячених ФССМ, дефініція прямо або в контексті всього дискурсу подається з певним акцентом, який визначається специфікою предмета або позицією автора. Особливо це помітно стало з 1990-х років, коли мультимодальність та міждисциплінарність гуманітарних досліджень набула особливої популярності. Прикметно, що деякі з цих дефініцій дуже точні й лаконічні. Так, Р. Шепард, вивчаючи вплив фізичної активності на успішність розглядав фізичне самовдосконалення учнів та студентів з точки зору психології – як корисну звичку, яка позитивно впливає й на інші звички та продуктивну поведінку (*Shephard, 1996*). Натомість у новітній час навіть представники посттоталітарних суспільств почали відходити від ціннісно-мотиваційних, планово-методичних та інших директивних підходів до визначення ФССМ. Найпрогресивнішим стало подолання масового прорадянського підходу ("усіх примусимо бути досконалими") й разом з тим пропагування колективно-інклюзивного, де кожен студент може вдосконалюватися в силу своїх потреб і можливостей (*Овчарук, Максимчук, Поцін, ... Кметюк, 2024, с. 6*). Інший аспект зближення "пострадянського" і "не-радянського" розуміння ФССМ став помітним з проникненням нейронаук у гуманітарну сферу, через що самовдосконалення студента почало уявлятися в пострадянських республіках як психофізіологічне, а мозок і тіло – як його синергічні інструменти (*Medynskyi, Kharchenko, ... Maksymchuk, 2021*). Вершиною цього прогресивного процесу стала розробка на теренах пострадянських республік авторських емпірично перевірених нейроорієнтованих методик самовдосконалення здоров'я та психофізичної форми студентів, в основі чого лежать тренування рефлексії, вироблення потреби й компетентності до життєвих практики за м'якої фасилітації групи спеціалістів освітнього закладу (психологи, ерготерапевти, соціологи, тренери, медики) (*Kosholap, Maksymchuk*

B., ... Maksymchuk I., 2021).

Окремою цариною, якої ми не будемо торкатися в цій статті, є тілесне самовдосконалення молоді, яке наразі все більше відходить від сфери фізичної культури й освіти й диктується через мас медійні канали як "швидкі" методи покращення тілесної досконалості, а насправді – привабливості, товарності й набуття певного стилю. Звісно, що дефініції такого самовдосконалення принципово відмінні й квазінаукові. Це вимагає окремих досліджень.

Як бачимо, фізичне самовдосконалення виходить далеко за рамки фізичної активності та спорту й передбачає певний стиль життя, який далеко не може контролюватися в молоді з боку освітніх закладів, коучів чи інших менеджерів.

Отже визначення фізичного самовдосконалення досить зрозуміле навіть з позицій контраверсійних підходів, серед яких найбільш антитектичні – лібералістичний та консервативний, проте наявність у предметі нашого дослідження студентської молоді як суб'єкта такого вдосконалення накладає обмеження, яке методично полегшує роботу, але ускладнює екзистенційне розуміння й практичний процес природного фізичного свідомого самовдосконалення. Саме це обмеження, на нашу думку, є найбільшим викликом для цієї статті.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ми зробили важливий висновок, що в демократичних (постнеколоніальних) суспільствах визначення ФССМ (якщо говорити не про метафізику, а освітню й життєву практику) будуть дещо відрізнятися через основні протиріччя: традиція – інноватика; спільне – індивідуальне. Все ж компромісу сприяють теперішні стани перехідних суспільств на кшталт українського, які остаточно "відірвалися" від радянської спадщини, але ще не увійшли в прогресивний та інноваційний освітній та суспільно-політичний контекст.

Результат дефінітивного аналізу низки досліджень показав, що фізичний саморозвиток учнів і студентів, можна уявити у вигляді близько 10-

ти ключових тем, які визначають обсяг поняття ФССМ (трудова етика, контроль і управління, постановка цілей, прийняття рішень, вирішення проблем, відповідальність, лідерство, кооперація, спілкування, просоціальна поведінка та зустрічі з людьми). Поза освітнім контекстом це доповнюється самостійною фізичною активністю студентів яка є близьким корелятом ФССМ, не підлягає чіткій регламентації та визначенню, проте вважається доцільною за м'якого наставницького впливу коучів при збереженні індивідуальних модусів.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо проведення дефінітивного аналізу фізичного самовдосконалення студентської молоді України і спробуємо висвітлити питання не фізичного, а тілесного самовдосконалення, яке менше пов'язане з фізичною активністю, зміцненням здоров'я, а часом протирічить цьому.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Овчарук В., Максимчук Б., Золочевський В., Овчарук В., & Романенко О. (2024). Динаміка цінностей фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти в освітній інновації України. *Освітні обрії*, 58(1), 110–116. URL <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/obrii/article/view/8352>
2. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Рошнін І. Г., Головченко О. І., & Кметюк Д. І. (2024). Генеза наукових підходів до фізичного самовдосконалення особистості в історії психолого-педагогічної думки та поза нею. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (8). URL <https://doi.org/10.5281/zenodo.12760575>
3. Arps-Aubert, E., Dinckal, N., Mullner, R., Pfutsch, P., Rehmann, L., Reinhart, K., ... & Woitas, M. (2018). *Korperfuhrung: historische Perspektiven auf das Verhaltnis von Biopolitik und Sport*. Campus Verlag.
4. Britannica, E. (2012). *Britannica Book of the Year 2012*. Encyclopaedia Britannica, Inc..
5. Brown, D., & Leledaki, A. (2010). Eastern movement forms as body-self transforming cultural practices in the West: Towards a sociological

perspective. *Cultural sociology*, 4(1), 123–154. URL <https://doi.org/10.1177/174997550935>

6. Demchenko, I., Maksymchuk, B., Bilan, V., Maksymchuk, I., & Kalynovska, I. (2021). Training Future Physical Education Teachers for Professional Activities under the Conditions of Inclusive Education. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(3), 191–213. URL <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/227>

7. Devadze, A., Gechbaia, B., & Gvarishvili, N. (2022). Education of the Future: An analysis of Definitions (Literary Review). *Futurity Education*, 2(1), 4–13. URL <https://doi.org/10.57125/FED/2022.10.11.19>

8. Haglund, J., Jeppsson, F., & Stromdahl, H. (2010). *Different senses of entropy-implications for education*. *Entropy*, 12(3), 490–515. URL <https://doi.org/10.3390/e12030490>.

9. Hill, G. (2009). Motivating students to be active outside of class: A hierarchy for independent physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80(1), 25–30. URL <https://doi.org/10.1080/07303084.2009.10598264>

10. Kosholap, A., Maksymchuk, B., Branitska, T., Martynets, L., Boichenko, A., Stoliarenko, O., Matsuk, L., Surovov, O., 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), 171–190. URL <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/226>

11. Morgan, P., & Hansen, V. (2007). Recommendations to Improve Primary School Physical Education: Classroom Teachers' Perspective. *The Journal of Educational Research*, 101(2), 99–108. URL <https://doi.org/10.3200/JOER.101.2.99-112>

12. 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. URL <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>

13. Prots, R., Yakovliv, V., Medynskyi, S., Kharchenko, R., Hryb, T., Klymenchenko, T., Ihnatenko, S., Buzhyna, I., & Maksymchuk, B. (2021). Psychophysical Training of Young People for Homeland Defence Using means of Physical Culture and Sports. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(3), 149–171. URL <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/225>

14. Shephard, R. J. (1996). Habitual physical activity and academic performance. *Nutrition reviews*, 54(4), 32. URL <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.1996.tb03896.x>.

REFERENCES

1. Ovcharuk V., Maksymchuk B., Zolocheskyj V., Ovcharuk V., & Romanenko O. (2024). Dynamika cinnostej fizychnogho samovdoskonalennja zdobuvachiv vyshhoji osvity v osvitnij innovatyci Ukrainy. (Dynamics of values of physical self-improvement of higher education students in educational innovation of Ukraine). *Osvitni obriji*, 58(1), 110–116. URL <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/obrii/article/view/8352>

2. Ovcharuk V. V., Maksymchuk B. A., Roshhin I. Gh., Gholovchenko O. I., & Kmetjuk D. I. (2024). Geneza naukovykh pidkhodiv do fizychnogho samovdoskonalennja osobystosti v istoriji psykhologho-pedagoghichnoji dumky ta poza neju. (The genesis of scientific approaches to physical self-improvement of the individual in the history of psychological and pedagogical thought and beyond.) *Pedagoghichna Akademiya: naukovy zapysky*, 8. URL <https://doi.org/10.5281/zenodo.12760575>

10.5281/zenodo.12760575

3. Arps-Aubert, E., Dinckal, N., Mullner, R., Pfutsch, P., Rehmann, L., Reinhart, K., ... & Woitas, M. (2018). *Korperfuehrung: historische Perspektiven auf das Verhaeltnis von Biopolitik und Sport*. Campus Verlag.

4. Britannica, E. (2012). *Britannica Book of the Year 2012*. Encyclopaedia Britannica, Inc..

5. Brown, D., & Leledaki, A. (2010). Eastern movement forms as body-self transforming cultural practices in the West: Towards a sociological perspective. *Cultural sociology*, 4(1), 123–154. URL <https://doi.org/10.1177/174997550935>

6. Demchenko, I., Maksymchuk, B., Bilan, V., Maksymchuk, I., & Kalynovska, I. (2021). Training Future Physical Education Teachers for Professional Activities under the Conditions of Inclusive Education. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(3), 191–213. URL <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/227>

7. Devadze, A., Gechbaia, B., & Gvarishvili, N. (2022). Education of the Future: An analysis of Definitions (Literary Review). *Futurity Education*, 2(1), 4–13. URL <https://doi.org/10.57125/FED/2022.10.11.19>

8. Haglund, J., Jeppsson, F., & Stromdahl, H. (2010). *Different senses of entropy-implications for education*. *Entropy*, 12(3), 490–515. URL <https://doi.org/10.3390/e12030490>.

9. Hill, G. (2009). Motivating students to be active outside of class: A hierarchy for independent physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80(1), 25–30. URL <https://doi.org/10.1080/07303084.2009.10598264>

10. Kosholap, A., Maksymchuk, B., Branitska, T., Martynets, L., Boichenko, A., Stoliarenko, O., Matsuk, L., Surovov, O., 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), 171–190. URL <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/226>

11. Morgan, P., & Hansen, V. (2007). Recommendations to Improve Primary School Physical Education: Classroom Teachers' Perspective. *The Journal of Educational Research*, 101(2), 99–108. URL <https://doi.org/10.3200/JOER.101.2.99-112>

12. 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. URL <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>

13. Prots, R., Yakovliv, V., Medynskyi, S., Kharchenko, R., Hryb, T., Klymenchenko, T., Ihnatenko, S., Buzhyna, I., & Maksymchuk, B. (2021). Psychophysical Training of Young People for Homeland Defence Using means of Physical Culture and Sports. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(3), 149–171. URL <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/225>

14. Shephard, R. J. (1996). Habitual physical activity and academic performance. *Nutrition reviews*, 54(4), 32. URL <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.1996.tb03896.x>.

Стаття надійшла 7.11.2024 р.

