

УДК 796.2

ДОВГАНЬ Н. Ю.

Київський національний торговельно-економічний університет

КОПИЛОВ О. М.

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

У статті розглянуто психолого-педагогічні підходи до формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя українського студентства, висвітлено зміст та форми організації самостійних занять студентів з фізичного самовдосконалення. Метою процесу самовдосконалення визначено всебічний саморозвиток через формування самоорганізації і гармонізацію потреб особистості до потреб суспільства і держави. Значну увагу приділено підвищенню рівня мотивації до занять фізичними вправами. Розкрито психологічні компоненти фізичного самовиховання, самоконтролю і самосвідомості. Проаналізовано основні психологічні завдання фізичного самовдосконалення, досліджено специфіку самовиховання та самовдосконалення у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне самовдосконалення, фізичне виховання, самоконтроль, самосвідомість, самовиховання, самостереження, самоаналіз, самооцінка, самопізнання.

Постановка проблеми. У сучасній освіті особливої значущості набуває виховання активної, відповідальної, творчої особистості, здатної до постійного самовиховання і саморозвитку, спроможної реалізувати свій потенціал на користь суспільству.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важливий чинник формування здорового способу життя та психічного здоров'я. Здоров'я і навчання студентів взаємозалежні і взаємообумовлені. Чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше навчання, інакше кінцева мета навчання втрачає справжній зміст і цінність. Щоб студенти успішно адаптувалися до умов навчання у ВНЗ, зберегли фізичне і психологічне здоров'я під час навчання, необхідний здоровий спосіб життя і регулярна оптимальна рухова активність.

Навчальні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не можуть повною мірою поповнити дефіцит рухової

активності студентів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, попередити захворювання, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цієї проблеми сприяють самостійні заняття фізичними вправами, тривалість яких повинна становити не менше 4–6 годин на тиждень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення монографічних досліджень, навчально-методичних посібників по фізичному вихованню переконує, що одним із вирішальних чинників формування молоді людини є стан її здоров'я та фізична самовдосконаленість. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість всебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності.

Проблема самовиховання та самовдосконалення є предметом дослідження представників різних наукових напрямів. Досліджувались, як правило, тільки окремі аспекти самовиховання, і не досліджувалася система виховання і самовиховання, за винятком поодиноких науковців (Л. Новіков, В. Мудрік). Історично склалося, що проблеми психолого-педагогічного управління навчанням і вихованням досліджувалися у сферах фізичного виховання і спортивного тренування (М. Жмарьов; В. Заціорський, Т. Круцевич, В. Петровський, В. Мудрік). Психологічні проблеми фізичного самовдосконалення досліджувалися як українськими (Б. Ведмеденко, М. Гошко, Л. Іващенко, Т. Палаганюк, С. Сичов, С. Канішевський та ін.), так і зарубіжними вченими (І. Каплан, А. Кочетов, В. Старшинов, В. Шишенков та ін.). Останніми роками відчувається нагальна потреба у розробці методологічних підходів до визначення нових напрямів у сферах самовиховання, самоуправління, самовдосконалення тощо.

Численні дослідження свідчать, що інтереси, ціннісні ставлення, мотиви, потреби до фізичного, і духовного самовдосконалення спонукають особистість до самоосвіти і самовиховання, задоволення своїх потреб.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні, уточненні змісту і структури процесу фізичного виховання та психолого-педагогічних умов фізичного самовдосконалення студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес фізичного самовиховання – складова частина фізичного виховання, що є органічною частиною виховання; усвідомлений, самокерований особистістю процес загального фізичного саморозвитку, у якому в інтересах особистості, під впливом суспільства і самосвідомості особистості формує життєво важливі рухові навички, вміння і пов'язані з ними знання, якості, властивості, здібності, що є важливим для самовизначення і самоствердження особистості у суспільстві.

І. Бех звертає увагу на те, що особистісно-орієнтоване виховання є перспективним, оскільки воно виходить із самоцінності особистості, її духовності та суверенності. Відповідне технологічне забезпечення дає особистості «можливість бути суб'єктом виховної діяльності, що сприяє практичній реалізації її прагнення до соціально-морального розвитку» [1, с. 184].

Отже, *мета процесу самовдосконалення* – всебічний саморозвиток через формування самоорганізації і гармонізацію потреб особистості до потреб суспільства і держави; трансформація системи виховання у систему самовиховання.

Виховні завдання самовдосконалення визначаються відповідно до цілей самовиховання, на основі загальнолюдських та пріоритету особистих цінностей, гуманізації і демократизації, що пов'язано з конкретними психолого-педагогічними умовами.

Структура процесу фізичного самовдосконалення складається з таких компонентів: самостійне планування, самоорганізація діяльності, самовиховання, пізнання, самоаналіз, самоконтроль, саморегуляція, самокорекція через зворотній зв'язок. Самоаналіз і самоконтроль фізичного самовдосконалення здійснюється через порівняльний аналіз особистої динаміки розвитку, порівняльний аналіз власних показників із нормативними показниками, стандартами та ін. Результати самоаналізу сприяють самопізнанню, самокритиці та саморозкриттю особистості, а також самокорекції процесу самовиховання, що дає змогу самовизначати чергові завдання на наступний етап процесу фізичного самовдосконалення.

Формуванню самовихованню особистості сприяють когнітивні процеси у вигляді самопізнання. Механізм самопізнання включає: самоспостереження, самоопитування, самоанкетування, самоаналіз, самокритику, самоконтроль. Узагальнюючи процес

самопізнання, можемо виділити також головні компоненти самопізнання: самодослідження, самоаналіз і самоконтроль. Функція самопізнання сприяє самокорекції процесу самовиховання, що дає змогу самопізнати проблеми і визначити чергові завдання на наступний етап процесу фізичного самовдосконалення.

Навчання студентів методиці самопізнання є одним із важливих етапів виховання на шляху фізичного самовдосконалення особистості. У процесі самовиховання використовують такі методи самовпливу: саморозкриття, самовизначення, самонаказу, самопідбадьорення, самосхвалення, самонавіювання, самовладання, самообмеження, самозаспокоєння, самозобов'язання, самоствердження, самопрограмування та ін.

У педагогічному словнику дається таке визначення: «Самовиховання – свідома діяльність людини, спрямована на вдосконалення самої себе, на вироблення у себе позитивних якостей, звичок і подолання негативних. Воно виникає на певному рівні розвитку свідомості та самопізнання. Самовиховання є виявом високого рівня саморегулювання особистості і виразно виступає на вищих ступенях процесу її морального розвитку» [9, с. 323].

Фізичне виховання особистості є частиною загального виховання, спрямованого на позитивні зміни у якостях особистості (фізичних, психічних, духовних), ставленні (поглядах, переконаннях), плануванні і розв'язанні поставлених завдань щодо власного фізичного розвитку, фізичного і психічного здоров'я, здорового способу життя, повноцінної життєдіяльності.

В. Сухомлинський вважає, що виховання – «це соціалізація, тобто процес формування інтелекту, фізичних і духовних сил підростаючого покоління. Виховання як педагогічна категорія є цілеспрямованою діяльністю, покликаною сформувати систему якостей особистості, поглядів та переконань відповідно до виховних ідеалів суспільства» [11, с. 193]. Необхідно зауважити, що «соціалізація» одна зі сторін виховання.

С. Ковальов вважав, що процес самовиховання відбувається за умови свідомих дій особистості, коли вона виступає активним суб'єктом самоосвіти, морального, фізичного, інтелектуального, естетичного саморозвитку [5].

Л. Матвєєв звертає увагу на послідовне підвищення функції самовиховання на основі самопізнання, свідомого розуміння сутності своєї діяльності. Автор звертає увагу на такі компоненти

самовиховання: виконання загального режиму життя; самопереконавання, самоспонування, самопримушення до виконання тренувальної програми досягнення змагального результату; саморегуляція емоцій, психічного і загального стану засобами автотренінгу та інших методів і прийомів; постійний самоконтроль [7].

С. Канішевський найважливішими рисами студентського віку вважає самопізнання, самоствердження, самостійність, самовизначення, максималізм, колективізм, самовиховання. Самопізнання розглядається ним як «перша передумова активності та розвитку особи. Самопізнання відбувається у прагненні визначити «що Я є» серед оточення. Тут мають місце порівняння себе з уявним чи реальним ідеалом, оцінювання досягнутих у процесі навчання результатів, співвідношення особистої оцінки себе з оцінкою колег – студентів і викладачів» [4, с. 63].

І. Бех відокремлює чотири рівні самооцінки, які певною мірою збігаються зі стадіями розвитку самовиховання особистості: процесуально-ситуативний, якісно-ситуативний, якісно-консервативний та якісно-динамічний [2, с. 18].

На *процесуально-ситуативному рівні* людина не встановлює зв'язків між своїми вчинками і якостями особистості, тому оцінка свого «Я» здійснюється за окремими зовнішніми результатами діяльності. Результати діяльності можуть бути неадекватними особистим можливостям, що веде до необ'єктивності самооцінки. Самовиховання має характер самовиправлення вчинків, не передбачає розвитку своєї особистості, ставить за мету виправлення чи вдосконалення одних учинків і відмову від інших.

На *якісно-ситуативному рівні* людина встановлює зв'язок між своїми вчинками і якостями. Людина усвідомлює, що не кожен окремий учинок відповідає певній якості, може мати випадковий, а інколи протилежний іншим учинкам характер.

На *якісно-консервативному рівні* руйнуються прямолінійні, формальні зв'язки між учинками та якостями особистості, недостатньо усвідомлюються нові складні зв'язки між якостями особистості та поведінкою. Самооцінка ґрунтується на досягнутому рані розвитку якостей особистості разом із недооцінкою необхідних коректив. Самооцінка має тенденцію до консервативності і недостатньої об'єктивності. Надії на певний і швидкий успіх ведуть до зниження впевненості у можливостях самовиховання.

Якісно-динамічний рівень людини характеризується усвідомленням складності зв'язків між якостями та вчинками особистості. Самооцінка має тенденцію до об'єктивності, динамічно змінюється відповідно до змін у внутрішньому світі особистості, відображає реальний рівень розвитку своїх якостей. Самовиховання набирає ознак усвідомленого, планомірного та активного процесу.

Слабкими сторонами процесу самовиховання є відсутність зовнішнього суб'єкта управління, не систематичність зворотнього зв'язку тощо. Саме тому у процесі самовиховання важливою функцією є *самоконтроль*, який виступає засобом усвідомленої регуляції, попередження, корекції дій, поведінки, суджень, оцінок відповідно до поставлених цілей, вимог, норм, правил, зразків. *Самооцінка* є важливим засобом самоконтролю.

Самосвідомість – усвідомлення, оцінка особистістю свого світогляду, цілей, інтересів і мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе. Самосвідомість виховується через формування вміння і потреби правильно аналізувати поведінку та діяльність оточуючих і переносити ці вміння на себе.

Самооцінка – оцінка самого себе, своїх позитивних якостей і недоліків. Об'єктом самооцінки можуть бути: діяльність та її результати, поведінка, мораль, етика, розумові і фізичні якості, здібності, знання, навички, вміння, якості особистості, погляди, переконання, цінності тощо.

Самопізнання – пізнання людиною самої себе. Здійснюється за допомогою розуму. Самопізнання є необхідним для правильної адаптації людини до природного середовища, її ефективної соціалізації.

Саморегуляція – це процес регулювання окремих видів власної активності чи діяльності у цілому. Саморегуляція це – здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення своєї поведінки і власних психічних процесів. Вважають, що інтелект є тією основою, завдяки якій здійснюється процес саморегуляції.

Фізичне виховання суттєво відрізняється від інших навчальних дисциплін. За умов оптимізації рухової активності студентів, підвищення їх життєвого тону, зміцнення здоров'я, фізичне виховання сприяє більш якісному засвоєнню численних навчальних дисциплін. Воно забезпечує різнобічну фізичну підготовку, підвищує рівень знань про власний організм й умови його

раціонального функціонування, закладає основи більш високої працездатності та професійної придатності.

У підготовці студентів вищих навчальних закладів фізичне самовдосконалення вирішує такі завдання:

- формування у студента індивідуального тілесного ідеалу;
- формування мотивів занять фізичною культурою та спортом;
- зниження негативного впливу напруженого режиму навчання у ВНЗ, підвищення розумової працездатності засобами фізичної культури;
- збереження та зміцнення психічного і психологічного здоров'я студентів засобами фізичної культури, формування навичок і потреб у здоровому способі життя;
- підвищення функціональних можливостей організму, зниження захворюваності;
- засвоєння студентами теоретичних знань у галузі сучасних спеціальних технологій теорії та методики фізичної культури;
- формування фізичних і психофізіологічних якостей особистості студента;
- формування прикладних умінь та навичок, що сприяють успішній підготовці до майбутньої професійної діяльності.

Фізичне самовиховання і самовдосконалення студентів – виступає запорукою здорового способу життя.

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою. Він уключає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання й освіта не дадуть довгострокових позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення студента до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює та вдосконалює практичні вміння і навички, що здобуваються у фізичному вихованні.

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється у роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети.

Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання у колективі; змагання, усвідомлення невідповідності власних сил

вимогам майбутньої професійної діяльності. Серед мотивів можуть виступати критика і самокритика, які допомагають усвідомити власні недоліки.

Процес *фізичного самовиховання* складається з двох основних етапів:

Перший етап пов'язаний з самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання обумовлений вимогливістю студента до себе.

До методів самопізнання відносяться: самоспостереження, самоаналіз і самооцінка.

1. Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина й адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння суб'єкта бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями чи властивостями особистості.
2. Самоаналіз вимагає розгляду вчиненої дії, вчинку, причин, що викликали це (наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу вправ у режимі дня може бути викликаний додатковою роботою з виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання і т. д.); допомагає з'ясувати істинну причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки наступного разу. Дієвість самоаналізу зумовлена адекватністю самооцінки як засобу організації особистістю своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставлення до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості.
3. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем вимог, тобто ступенем труднощів у досягненні цілей, які студент ставить перед собою. Розбіжність між вимогами і реальними можливостями веде до того, що студент починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною. Самооцінка залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена). Якщо вона занижена, то сприяє розвитку невпевненості у власних можливостях, обмежує життєві перспективи. Її адекватність значною мірою визначається наявністю чітких критеріїв поведінки, дій, розвитку фізичних якостей, стану організму та ін. Перший етап завершується рішенням працювати над собою.

На *другому* етапі, виходячи з самохарактеристики, визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі особистий план. Мета може носити узагальнений характер і ставитись, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня фізичної культури особистості); приватні цілі (завдання) – на кілька тижнів, місяців.

Висновки. Таким чином, фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів – це організований психолого-педагогічний процес, що сприяє засвоєнню і використанню знань, умінь і навичок, необхідних для фізичного вдосконалення, успішного здійснення різних видів діяльності, у тому числі і професійної, а також процес формування у студентів потреб до систематичних занять фізичною культурою і спортом, фізичного самовдосконалення. Тому актуальною проблемою є необхідність суттєвої зміни організації фізкультурно-оздоровчої роботи, розвиток її нових, більш ефективних форм і пошуку нових інноваційних ідей.

Виходячи з вищезазначеного, основні завдання фізичного самовдосконалення у ВНЗ можна визначити як процес формування всебічного розвитку особистості студента за допомогою методів фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Д. Бех // Виховання особистості: навч.-метод. посіб. : у 2 кн. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 2. – 344 с.
2. Бех І. Д. Теоретико-прикладний сенс компетентнісного підходу у педагогіці / І. Д. Бех // Виховання і культура. – 2009. – № 1–2 (17–18). – С. 5–7.
3. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – К., 1993. – 151 с.
4. Канішевський С. О. Самовдосконалення студентів-майбутніх учителів у процесі особистісно-орієнтованої професійної підготовки / С. О. Канішевський // Педагогіка і психологія. – 2004. – № 1. – С. 57–69.
5. Ковальов С. М. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою і спортом / С. М. Ковальов // Педагогіка і психологія. – 2005. – №1. – С. 109–115.
6. Круцевич Т. Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. Т.1. – С. 125–131.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

8. Мудрік І. В. Науково-методичне обґрунтування різних форм фізичного виховання студентів: [методичні рекомендації] / І. В. Мудрік. – К., 2007. – 31 с.
9. Педагогічний словник / За ред. М. Д. Ярмаченка. – К. : Педагогічна думка, 2001. – 514 с.
10. Семиченко В. А. Психология деятельности / В. А. Семиченко. – К. : Издатель Ешке А. Н., 2002. – 248 с.
11. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичний розвиток / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори: В 5 т. – К. : Радянська школа, 1980. – Т.1. – С. 192–196.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Beh I. D. Osobistisno orientovaniy pidhid: naukovo-praktichni zasadi /I. D. Beh // Vihovannja osobistosti: navch. -metod. posib. : u 2 kn. – K. : Libid', 2003. – Kn. 2. – 344 s.
2. Beh I. D. Teoretiko-prikladnij sens kompetentnisnogo pidhodu u pedagogici / I. D. Beh // Vihovannja i kul'tura. – 2009. – № 1–2 (17–18). – S. 5–7.
3. Vedmedenko V. F. Teoretichni osnovi i praktika vihovannja molodi zasobami fizichnoï kul'turi /V. F. Vedmedenko. – K., 1993. – 151 s.
4. Kanishevs'kij S. O. Samovdoskonalennja studentiv-majbutnih uchiteliv u procesi osobistisno-orientovanoï profesijnoi pidgotovki / S. O. Kanishevs'kij // Pedagogika i psihologija. –2004. – № 1. – S. 57–69.
5. Koval'ov S. M. Vihovannja v uchniv zvizhki zajmatisja fizkul'turoju i sportom / S. M. Koval'ov // Pedagogika i psihologija. –2005. – №1. – S. 109–115.
6. Krucevich T. Ju. Social'no-pedagogicheskie aspekty sistemy fizicheskogo vospitanija / T. Ju. Krucevich // Fizichne vihovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. pr. – Luc'k, 2002. T.1. – S. 125–131.
7. Matveev L. P. Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury / L. P. Matveev. – M. : SportAkademPress, 2008. – 544 s.
8. Mudrik I. V. Naukovo-metodichne obruntuvannja riznih form fizichnogo vihovannja studentiv: [metodichni rekomendacii] / I. V. Mudrik. – K., 2007. – 31 s.
9. Pedagogichnij slovník / Za red. M. D. Jarmachenka. – K. : Pedagogichna dumka, 2001. – 514 s.
10. Semichenko V. A. Psihologija dejatel'nosti / V. A. Semichenko. – K. : Izdatel' Eshke A. N., 2002. – 248 s.
11. Suhomlins'kij V. O. Pikluvannja pro zdorov'ja molodogo pokolinnja, fizichnij rozvitok / V. O. Suhomlins'kij // Vibrani tvori: V 5 t. – K. : Radjans'ka shkola, 1980. – T.1. – S. 192–196.

ДОВГАНЬ Н. Ю., КОПЫЛОВ А. Н.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

В статье рассмотрены физическое воспитание как социальное явление, основы формирования системы знаний по физической культуре и здоровому образу жизни украинского студенчества.

Целью процесса самосовершенствования определено всестороннее саморазвитие через формирование самоорганизации и гармонизации потребностей личности с потребностями общества и государства. Значительное внимание уделено повышению уровня мотивации к занятиям физическими упражнениям.

Проанализированы основные психологические задачи физического самосовершенствования, исследуется специфика самовоспитания и самосовершенствования в процессе физического воспитания, а также раскрыты психологические компоненты физического самовоспитания, самоконтроля и самосознания.

Ключевые слова: физическое самосовершенствование, физическое воспитание, самоконтроль, самосознание, самовоспитание, самонаблюдение, самоанализ, самооценка, самопознание.

DOUGAN N. Y., KOPYLOV A. M.

PSYCHOLOGICAL AND EDUCATIONAL READINESS OF STUDENTS EXERCISE SELF-IMPROVEMENT

Physical education university students – is organized psychological and pedagogical process that promotes the absorption and utilization of knowledge and skills needed to physical perfection, the successful implementation of various activities, including professional and the formation of students' needs to systematic physical training and sports, physical self. Therefore actual problem is that substantial change of sports and recreation activities, the development of new and more effective forms and search for new innovative ideas. Based on the above, the main tasks of physical self in universities can be defined as the process of formation of all-round development of the individual student using the methods of physical education. The article deals with physical education as a social phenomenon, forming a system of knowledge bases of physical education and healthy lifestyle Ukrainian students, covers the content and forms of self-study students with physical perfection. Special attention is paid to increase the level of motivation to exercise. The basic psychological tasks of physical self-improvement, self-researched specificity and learning in physical education and open psychological components of physical self, self and identity. Digit uwagi pridileno pidvischennya rivnyu motivatsii to take fizichnimi right. For the recommended procedure can be pidvischiti that viznachiti riven fizichnogo rozvitku i fizichnoi that psihologichnoi pidgotovlenosti, rozvinuti nayvazhlivishi fizichni of Quality in protsesi samostiynoi robot studentiv (force vitrivalist, gnuchkist, shvidkist, spritnist.)

Keywords: physical self-improvement, physical education, self-control, self, self, self-observation, introspection, self-esteem, self-knowledge.

Стаття надійшла до редколегії 07.02.2015 року.