Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство молоді та спорту України

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

**ЛУО СЯНЬЮЙ**

УДК: 796.011.3-057.875(510):316.64(043.3)

# ДИСЕРТАЦІЯ
# ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КИТАЮ

017 Фізична культура і спорт
01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____ Луо Сяньюй

Науковий керівник: Пальчук Марія Борисівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Київ – 2026

# АНОТАЦІЯ

*Луо Саньюй.* Формування ціннісних орієнтацій до занять фізичною культурою студентської молоді Китаю. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2026.

Дисертаційне дослідження спрямоване на теоретичне узагальнення та практичне розв'язання наукового завдання формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти. У роботі на основі комплексного аналізу обґрунтовано та розроблено модель формування ціннісного ставлення до фізичної культури, реалізація якої забезпечує підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості та показників якості життя студентської молоді.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти та визначення її ефективності.

Завдання дослідження*:*

1. Здійснити системний аналіз сучасних наукових підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти Китаю, розкрити сутність формування фізичної культури особистості студентів та узагальнити сучасні концепції до формування їх ціннісних орієнтацій.

2. Дослідити ставлення студентської молоді Китаю до фізичної культури та здорового способу життя, рівень сформованості їх ціннісних орієнтацій, а також охарактеризувати показники рухової активності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та якості життя.

3. Визначити передумови формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти та оцінити її вплив на показники рухової активності, фізичної підготвленості та якості життя.

У роботі використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; антропометричні та фізіологічні методи; соціологічні методи (анкетування); психологічні методи (методика ціннісних орієнтацій М. Рокича, опитувальник якості життя SF-36); методи визначення рівня рухової активності; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

– вперше на основі комплексного педагогічного, соціологічного та медико-біологічного дослідження визначено структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю у сфері фізичної культури та встановлено системні взаємозв’язки між мотиваційно-ціннісними установками студентів, рівнем їх рухової активності, показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та компонентами якості життя;

– вперше визначено компоненти здорового способу життя та систему факторів (соціальних, мотиваційних, поведінкових і фізіологічних), котрі детермінують формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою та визначають рівень їх фізичного стану і рухової активності;

– вперше теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, яка інтегрує мотиваційно-ціннісний, організаційно-педагогічний та діяльнісний компоненти та спрямована на

підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості та показників якості життя студентів;

– розширено наукові уявлення про роль фізичної культури як важливого соціально-педагогічного чинника формування здорового способу життя студентської молоді та підвищення показників якості їх фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя;

– доповнено та уточнено наукові дані щодо структури мотивів, потреб і інтересів студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, а також їх впливу на рівень рухової активності, фізичної підготовленості та участь у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Практичне значення дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та впровадженні моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, котра ґрунтується на комплексному врахуванні рівня рухової активності, показників фізичного стану, фізичної підготовленості та якості життя студентів та спрямована на підвищення ефективності організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Практичне впровадження результатів дослідження дозволяє оптимізувати зміст і методичне забезпечення фізичного виховання студентської молоді, підвищити рівень їх мотивації до систематичних занять руховою активністю та сформувати ціннісне ставлення до здорового способу життя. Отримані результати мають важливе значення для вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, рухової активності та показників якості життя студентської молоді, а також можуть бути використані при розробці програм фізичного виховання, методичних рекомендацій та організаційно-педагогічних рішень, спрямованих на формування здоров’язбережувального освітнього середовища.

У роботі здійснено теоретичне узагальнення сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових підходів до формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у сфері фізичної культури, що дало змогу визначити основні аспекти формування ціннісного ставлення студентів до занять

фізичною культурою, розкрити особливості функціонування системи фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти Китаю, а також особливостей формування фізичної культури особистості як її стратегічну мету. Встановлено, що важливими чинниками формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури є потреби, мотиви та інтереси студентів, які визначають їхню залученість до різних форм рухової активності.

Результати дослідження засвідчили, що китайські студенти загалом демонструють позитивне ставлення до занять фізичною культурою та усвідомлюють значення здорового способу життя. Більшість опитаних студентів позитивно оцінюють навчальні заняття з фізичного виховання та відзначають їхню користь для підтримання фізичної форми, покращення самопочуття й підвищення рівня працездатності. Основними мотивами участі у заняттях є розвиток фізичних якостей, покращення емоційного стану та прагнення підтримувати належний рівень фізичної підготовленості.

Встановлено високий рівень задоволеності студентів змістом освітнього процесу з фізичного виховання та діяльністю викладачів. Разом із тим встановлено, що на рівень залученості студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності можуть впливати окремі організаційні чинники, зокрема навчальне навантаження, обмеженість часу для занять та недостатня різноманітність позааудиторних форм рухової активності.

Дослідження рухової активності студентів засвідчило статистично значущі відмінності між студентами різних курсів: у студентів другого курсу зафіксовано статистично достовірне зниження частоти та тривалості рухової активності високої й помірної інтенсивності ($p<0,05$), а також збільшення тривалості «сидячої поведінки» ($p<0,05$). Отримані результати свідчать про тенденцію до поступового зменшення обсягу рухової активності в процесі навчання у закладі вищої освіти.

Порівняльний аналіз показників якості життя за шкалами опитувальника SF-36 показав, що студенти першого курсу мають статистично достовірно вищі показники фізичного функціонування, життєвої енергії та соціального

функціонування ($p<0,05$) порівняно зі студентами другого курсу. Встановлено статистично значущі відмінності за показниками психічного здоров'я ($p<0,05$), що свідчить про певне зниження рівня психоемоційного благополуччя у процесі навчання. Отримані результати підкреслюють необхідність удосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти та впровадження педагогічних заходів, спрямованих на підвищення рухової активності та формування ціннісного ставлення студентської молоді до фізичного виховання.

У межах дослідження розроблено та впроваджено модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти, зміст якої базується на поєднанні організаційно-педагогічних умов, спрямованих на створення мотиваційно-ціннісного освітнього середовища, урізноманітнення форм рухової активності, педагогічний супровід формування термінальних і інструментальних цінностей, а також поетапне впровадження педагогічних впливів. Результати педагогічного експерименту підтвердили доцільність і ефективність запропонованої моделі, що проявилося у позитивній динаміці показників рухової активності, фізичної підготовленості, якості життя та структури ціннісних орієнтацій студентської молоді.

У студентів після реалізації моделі зафіксовано статистично достовірне підвищення тривалості рухової активності високої і помірної інтенсивності, загального обсягу рухової активності, а також зростання сумарних енергетичних витрат при одночасному зменшенні часу «сидячої поведінки» ($p < 0,001$). Аналогічно і у студенток встановлено статистично значуще збільшення тривалості рухової активності помірної та високої інтенсивності, її загального обсягу, сумарних енергетичних витрат та зменшення часу «сидячої поведінки» ($p < 0,001$).

Поглиблений аналіз показників фізичної підготовленості підтвердив статистично достовірне покращення у розвитку фізичних якостей. У студентів встановлено позитивні зрушення у швидкісних, швидкісно-силових, силових

якостях, гнучкості та витривалості: за результатами бігу на 50 м, бігу на 1000 м, стрибка у довжину з місця, нахилу вперед з положення сидячи, підтягування на перикладині ($p < 0,001$). У студенток також виявлено статистично значуще покращення результатів у всіх досліджуваних тестах: бігу на 50 м, бігу на 800 м, стрибка у довжину з місця, нахилу вперед з положення сидячи, присідання ($p < 0,001$). Отримані результати свідчать про системний оздоровчий та тренувальний ефект запропонованої моделі.

Зміни у мотиваційно-ціннісній сфері студентів супроводжувалися не лише кількісним зростанням окремих показників, а й якісною перебудовою структури життєвих пріоритетів. У студентів найбільш виражене зростання зафіксовано за термінальними цінностями «цікава робота», «творчість», «матеріальна забезпеченість», «пізнання», «активне, діяльне життя» та «здоров'я». Серед інструментальних цінностей найпомітніше зросли «високі запити», «непримиренність до недоліків», «тверда воля», «сміливість у відстоюванні своєї думки», «відповідальність» і «самоконтроль». У студенток найбільші зміни встановлено щодо термінальних цінностей «свобода», «активне, діяльне життя», «самостійність», «рівність», «впевненість у собі», «здоров'я» та «творчість». Серед інструментальних цінностей студенток посилилася значущість самоконтролю, чуйності, терпимості, відповідальності, старанності та вихованості, що свідчить про зміцнення особистісного та морально-етичного компонентів ціннісної сфери.

Ефективність моделі підтверджена покращенням показників якості життя студентів. Встановлено статистично значуще зростання фізичного функціонування, соціального функціонування, життєвої енергії, рольового функціонування, зумовленого емоційним станом, психічного здоров'я ($p < 0,001$). У студенток найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано за шкалами життєвої енергії, інтенсивності больових відчуттів, фізичного функціонування, рольового функціонування, зумовленого фізичним станом, та психічного здоров'я ($p < 0,001$). Виявлені зміни мають системний характер і відображають

підвищення рівня фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя студентської молоді.

Аналіз результатів педагогічного експерименту підтверджує, що ефективність розробленої моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді до фізичної культури проявляється через: зростання рухової активності та зменшення «сидячої поведінки»; покращення показників фізичної підготовленості; посилення значущості термінальних та інструментальних цінностей, пов’язаних зі здоров’ям, активним життям, саморозвитком і відповідальністю; підвищення якості життя, психологічного благополуччя та соціальної активності студентів. Отримані результати суттєво посилюють доказову базу дослідження та підтверджують доцільність впровадження моделі формування ціннісних орієнтацій студентів до фізичної культури у систему фізичного виховання закладів вищої освіти Китаю.

**Ключові слова:** студентська молодь, фізична культура, фізичне виховання, фізична підготовленість, рухова активність, фізичні якості, мотиви, інтереси, цінності, здоров’я, здоровий спосіб життя, освіта, спорт, якість життя, модель.

# SUMMARY

*Luo Xiangyu*. Formation of Value Orientations Toward Physical Education Among Chinese University Students. – The qualifying academic work with the rights of a manuscript.

Dissertation submitted for the academic degree of Doctor of Philosophy in specialty 017 Physical education and sport. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2026.

The dissertation research is aimed at the theoretical generalization and practical solution of the scientific problem of forming value orientations toward physical education among Chinese university students in the process of physical education at higher education institutions. Based on a comprehensive analysis, the study substantiates and develops a model for the formation of a value-based attitude toward physical culture, the implementation of which ensures an increase in the level of motor activity, physical fitness, and quality of life indicators of students.

The purpose of the study is the theoretical substantiation, development, and experimental verification of a model for forming value orientations of Chinese student youth toward physical culture in the process of physical education in higher education institutions and determining its effectiveness.

The objectives of the study were:

1. To analyze scientific and methodological literature, the functioning of the physical education system in the People's Republic of China, national traditions, and the current state of physical fitness among university students.

2. To investigate Chinese university students' attitudes toward physical culture and a healthy lifestyle, the level of development of their behavioral and value orientations, and to characterize their physical activity, physical development, physical fitness, and quality-of-life indicators.

3. To identify socio-pedagogical, motivational, and organizational factors influencing the formation of value orientations toward physical culture among Chinese university students within the educational environment.

4. To develop, theoretically substantiate, and experimentally verify a model for forming value orientations toward physical culture classes among Chinese university students in the process of physical education at higher education institutions and to assess its effectiveness using indicators of physical activity, physical fitness, and quality of life.

The following research methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; anthropometric and physiological methods; sociological methods (questionnaire survey); psychological methods (M. Rokeach Value Survey, SF-36 Quality of Life Questionnaire); methods for determining the level of motor activity; pedagogical methods (pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment); methods of mathematical statistics.

The scientific novelty of the obtained results lies in the following:

– for the first time, based on a comprehensive pedagogical, sociological, and biomedical study, the structure of value orientations of Chinese student youth in the field of physical culture has been determined, and systemic relationships between motivational-value attitudes, motor activity level, physical development, physical fitness, and quality of life components have been established;

– for the first time, components of a healthy lifestyle and a system of factors (social, motivational, behavioral, and physiological) determining the formation of value orientations of Chinese student youth toward physical culture and influencing their physical condition and motor activity have been identified;

– for the first time, a model for forming value orientations of student youth toward physical culture has been theoretically substantiated, developed, and experimentally verified; it integrates motivational-value, organizational-pedagogical, and activity-based components and is aimed at increasing motor activity, physical fitness, and quality of life;

– scientific understanding of the role of physical culture as an important socio-pedagogical factor in forming a healthy lifestyle and improving students' physical, psycho-emotional, and social well-being has been expanded;

– scientific data on the structure of motives, needs, and interests of Chinese student youth regarding physical culture and their influence on motor activity, physical fitness, and participation in various forms of physical activity have been supplemented and refined.

Practical significance of the study lies in the scientific substantiation and implementation of a model for forming value orientations of Chinese student youth toward physical culture, based on a comprehensive consideration of motor activity level, physical condition, physical fitness, and quality of life indicators. The implementation of the research results contributes to optimizing the content and methodological support of physical education, increasing students' motivation for systematic physical activity, and forming a value-based attitude toward a healthy lifestyle. The obtained results can be used to improve the system of physical education in higher education institutions, as well as in the development of curricula, methodological recommendations, and organizational-pedagogical measures aimed at creating a health-preserving educational environment.

The study provides a theoretical generalization of modern domestic and foreign scientific approaches to the formation of value orientations of student youth in the field of physical culture, which made it possible to identify the key aspects of forming a value-based attitude toward physical activity, to reveal the peculiarities of the physical education system in Chinese higher education institutions, and to define the formation of students' physical culture as its strategic goal. It has been established that needs, motives, and interests are important factors determining students' involvement in various forms of motor activity.

The results indicate that Chinese students generally demonstrate a positive attitude toward physical culture and recognize the importance of a healthy lifestyle. Most respondents positively evaluate physical education classes and note their benefits for maintaining physical fitness, improving well-being, and enhancing work capacity. The main motives for participation include the development of physical qualities, improvement of emotional state, and the desire to maintain an adequate level of physical fitness.

A high level of student satisfaction with the content of physical education and teaching activities has been identified. At the same time, certain organizational factors, such as academic workload, limited time, and insufficient diversity of extracurricular physical activity, may affect student involvement.

The study of motor activity revealed statistically significant differences between students of different academic years: second-year students showed a significant decrease in the frequency and duration of moderate- and vigorous-intensity activity ($p < 0.05$), as well as an increase in sedentary behavior ($p < 0.05$). These findings indicate a tendency toward a gradual decline in motor activity during higher education.

Comparative analysis of quality of life indicators (SF-36) showed that first-year students have significantly higher levels of physical functioning, vitality, and social functioning ($p < 0.05$) compared to second-year students. Significant differences in mental health indicators ($p < 0.05$) were also identified, indicating a decrease in psycho-emotional well-being during the learning process.

Within the study, a model for forming value orientations toward physical culture was developed and implemented. Its content is based on a combination of organizational and pedagogical conditions aimed at creating a motivational-value educational environment, diversifying forms of motor activity, pedagogical support for the formation of terminal and instrumental values, and a phased implementation of pedagogical influences.

The results of the pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the model, which was manifested in positive dynamics of motor activity, physical fitness, quality of life, and value orientations. Significant improvements in motor activity, physical fitness, and reductions in sedentary behavior were recorded ($p < 0.001$). Positive changes were also observed in students' physical qualities and in the restructuring of their value system, including both terminal and instrumental values.

The effectiveness of the model is confirmed by improvements in quality of life indicators, including physical and social functioning, vitality, and mental health ($p < 0.001$), reflecting enhanced physical, psycho-emotional, and social well-being.

The results of the pedagogical experiment demonstrate that the effectiveness of the proposed model is manifested through increased motor activity, improved physical fitness, strengthened value orientations related to health and self-development, and enhanced quality of life and social activity.

**Keywords**: student youth, physical culture, physical education, physical fitness, motor activity, physical qualities, motives, interests, values, health, healthy lifestyle, education, sport, quality of life, model.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Кузнецова Л. І., Долженко Л. П., Трачук С. В., Луо Сяньюй. Аспекти функціонування системи фізичного виховання в закладах освіти Китайської Народної Республіки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. 2024. Вип. 9 (182). С. 153–156. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).27 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Кузнецової Л. І. полягає в обґрунтуванні теоретичних положень і редагуванні тексту статті. Внесок Долженко Л. П. полягає в узагальненні науково-методичних джерел та формулюванні висновків. Внесок Трачука С. В. полягає у визначенні методологічних засад дослідження й науковому редагуванні публікації.*

2. Трачук С. В., Дєдух М. О., Голуб В. А., Божик М. В., Луо Сяньюй. Рухова активність здобувачів вищої освіти за протоколом міжнародного опитувальника рухової активності (IPAQ). *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 178–185. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-23 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Трачука С. В. полягає у визначенні концепції дослідження та редагуванні фінального тексту статті. Внесок Дєдух М. О. полягає в узагальненні й систематизації теоретичного матеріалу. Внесок Голуба В. А. полягає в обробці та інтерпретації результатів дослідження. Внесок Божика М. В. полягає у формулюванні висновків і практичних рекомендацій.*

3. Трачук С., Луо Сяньюй, Мамедова І., Савельєва Г. Формування компетентностей викладачів в умовах трансформації фізичного виховання в Китаї. *Sport Science Spectrum*, 2025. № 2. С. 53–59. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-8 Фахове видання України. *Особистий*

*внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Трачука С. полягає в розробленні концепції дослідження та науковому редагуванні тексту статті. Внесок Мамедової І. полягає в методологічному обґрунтуванні дослідження й інтерпретації його результатів. Внесок Савельєвої Г. полягає в узагальненні та систематизації теоретичного матеріалу, формулюванні висновків і оформленні фінального тексту статті.*

4. Трачук С. В., Холодова О. С., Ген Янь, Луо Сяньюй, Фан Юсінь. Рухова активність китайських дітей 13–14 років за вимірюванням міжнародного опитувальника IPAQ. *Olympicus.* 2025. № 3. С. 225–231. DOI: https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.27 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Трачука С. В. полягає в розробленні концепції дослідження та науковому редагуванні тексту статті. Внесок Холодової О. С. полягає в методологічному обґрунтуванні дослідження й інтерпретації його результатів. Внесок Ген Янь полягає у збиранні та систематизації емпіричних даних. Внесок Фан Юсінь полягає в узагальненні теоретичного матеріалу та оформленні тексту статті.*

5. Трачук С. В., Пальчук М. Б., Холодова О. С., Луо Сяньюй. Аналіз професійних компетентностей викладачів фізичного виховання в умовах модернізації вищої освіти Китаю. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 27. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18827358 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Трачука С. В. полягає в розробленні концепції дослідження та науковому редагуванні тексту статті. Внесок Пальчук М. Б. полягає в узагальненні й систематизації теоретичного матеріалу. Внесок Холодової О. С. полягає в методологічному обґрунтуванні та інтерпретації результатів дослідження.*

6. Пальчук М. Б., Трачук С. В., Луо Сяньюй, Семенчук Н. С. Оцінка ефективності моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури

студентської молоді Китаю за показниками якості життя. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 28. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19266558 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача. Внесок Пальчук М. Б. полягає в методологічному обґрунтуванні дослідження та інтерпретації його результатів. Внесок Трачука С. В. полягає в розробленні концепції моделі та науковому редагуванні тексту статті. Внесок Семенчука Н. С. полягає в узагальненні й систематизації теоретичного матеріалу та формулюванні висновків.*

7. Пальчук М. Б., Луо Сяньюй. Фізична підготовленість китайських студентів у контексті формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 29. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19566471 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Пальчук М. Б. полягає в методологічному обґрунтуванні дослідження, інтерпретації його результатів і редагуванні фінального тексту статті.*

8. Трачук С. В., Пальчук М. Б., Луо Сяньюй. Мамедова І. С. Оцінка рухової активності китайських студентів за даними міжнародного опитувальника IPAQ. *Olympicus*. 2026. № 1. С. 140–147. DOI: https://doi.org/10.24195/olympicus/2026-1.18 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Трачука С. В. полягає в розробленні концепції дослідження та науковому редагуванні тексту статті. Внесок Пальчук М. Б. полягає в методологічному обґрунтуванні й інтерпретації результатів дослідження. Внесок Мамедової І. С. полягає у статистичному опрацюванні даних, формулюванні висновків і оформленні фінального тексту статті.*

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

9. Кузнецова Л. І., Луо Сяньюй. Особливості функціонування системи фізичного виховання в Китаї. *Фізична культура і спорт у закладах освіти* : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 29 лют. – 01 берез. 2024 р. Луцьк : ЛНТУ, 2024. С. 79–81. URL: https://drive.google.com/file/d/1lv-w4mFhaAZ2Nt5Vi4IWOqqjK7GkArVY/view?usp=sharing *Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.*

10. Луо Сяньюй, Ні Хаотінь. Формування компетентностей викладачів фізичного виховання в Китаї. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVIII Міжнар. конф. молодих вчених, м. Київ, 22 трав. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. С. 173–174. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hviii_traven_2025_nufvsu_0.pdf *Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.*

11. Трачук С. В., Лоу Сяньюй. Особливості формування професійних компетентностей викладачів фізичного виховання в системі вищої освіти Китаю. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації :* матеріали IV Наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Запоріжжя, 12 берез. 2026 р. Запоріжжя, 2026. С. 213–217. URL: https://zp.edu.ua/wp-content/uploads/2026/06/zbirnyk-materialiv-koferentsii.pdf

# ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ……... 20
ВСТУП……...……...…… 21
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……..... 30
1.1 Особливості організації процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти КНР……... 30
1.2 Формування фізичної культури особистості студентів як стратегічна мета фізичного виховання……... 38
1.3 Сучасні концепції формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у сфері фізичного виховання……. 46
Висновки до розділу 1……..……..... 55
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ……. 58
2.1 Методи дослідження…….. 58
2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури……... 58
2.1.2 Антропометричні методи дослідження…… 59
2.1.3 Фізіологічні методи дослідження……. 60
2.1.4 Соціологічні методи досліджень(анкетування)…….. 60
2.1.5 Психологічні методи дослідження……... 62
2.1.6 Методи визначення рухової активності……... 65
2.1.7 Педагогічні методи дослідження…….. 67
2.1.8 Методи математичної статистики…… 69
2.2 Організація дослідження……... 70
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕРМІНАНТ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ КИТАЮ……. 72
3.1 Оцінка ставлення до фізичної культури та способу життя

китайських студентів…… 72
3.2 Дослідження поведінково-ціннісних орієнтацій і місця фізичної культури в системі цінностей студентської молоді… 100
3.3 Характеристика рухової активності китайських студентів….. 109
3.4 Оцінка якості життя китайських студентів……. 121
3.5 Характеристика показників фізичного розвитку китайських студентів…….. 128
3.6 Характеристика фізичної підготовленності китайських студентів…….. 137
Висновки до розділу 3……. 142
РОЗДІЛ 4 ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА…….. 146
4.1 Аналіз передумов розробки моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді……... 146
4.2 Структура та зміст моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді……... 162
4.3 Оцінка ефективності запропонованої моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді в умовах освітнього процесу……. 172
Висновки до розділу 4……. 197
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ…… 201
ВИСНОВКИ……. 213
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 220
ДОДАТКИ…… 246

# ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ІМТ – індекс маси тіла

РА – рухова активність

BP – (bodily pain) інтенсивність больових відчуттів (тілесний біль)

GH – (general health) загальний стан здоров’я

MH – (mental health) психічне (ментальне) здоров’я

PF – (physical functioning) фізичне функціонування

RE – (role emotional) рольове функціонування, зумовлене емоційним станом

RP – (role physical) рольове функціонування, зумовлене фізичним станом

SF – (social functioning) соціальне функціонування

VT – (vitality) життєва енергія

# ВСТУП

**Актуальність.** У сучасних умовах розвитку вищої освіти особливої актуальності набуває проблема формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до усвідомленого збереження і зміцнення власного здоров'я, саморозвитку та активної життєдіяльності. У цьому контексті фізична культура виступає не лише як засіб фізичного вдосконалення, а і як важлива складова загальної культури особистості, що забезпечує формування цінностей, мотивацій, поведінкових установок і способу життя [14, 40, 52].

За останні десятиріччя в багатьох країнах світу проблеми цінностей і ціннісних орієнтацій набули особливої актуальності [45]. Ці поняття є об'єктом дослідження філософії, психології, соціології, педагогіки, що свідчить про їх складність, багатовекторність і міждисциплінарний характер. Сучасне суспільство характеризується глибокими соціальними, культурними і освітніми трансформаціями, які охоплюють усі сфери життєдіяльності людини, зокрема й фізичну культуру [43].

Прискорений розвиток інформаційних технологій, інтелектуалізація праці та навчання, зміна способу життя молоді сприяють зниженню інтересу до рухової активності, зменшенню обсягу фізичних навантажень і, як наслідок, погіршенню стану здоров'я різних категорій населення. У цих умовах фізична культура входить у якісно нову стадію розвитку, що потребує переосмислення її ролі не лише як навчальної дисципліни, а як ціннісної основи здорового способу життя [20, 31, 74].

Особливого значення ця проблема набуває у студентському віці, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення системи життєвих пріоритетів, світоглядних орієнтирів, особистісних цінностей і моделей поведінки. Формування цінностей фізичної культури під час навчання у закладі вищої освіти є складним соціокультурним процесом, який охоплює вироблення установки на засвоєння культурних, пізнавальних, духовних цінностей, формування цілей освітньої діяльності, оволодіння загальнолюдськими цінностями та становлення цілісної картини світу. Визначення ціннісного

ставлення особистості до власного фізичного стану, розвитку і фізичного вдосконалення відображає її погляди, ідеали та принципи, на основі яких формується самосвідомість [106, 113, 119, 129].

У сучасному освітньому просторі Китаю проблема орієнтації студентської молоді на цінності фізичної культури також залишається надзвичайно актуальною. Попри активний розвиток системи вищої освіти та увагу до фізичного виховання, значна частина студентів не розглядає заняття фізичною культурою як внутрішню потребу чи особистісну цінність, а сприймає їх переважно як обов'язковий компонент освітнього процесу. Така відстороненість від систематичної рухової активності зумовлює необхідність пошуку ефективних педагогічних підходів до зацікавлення молоді фізкультурно-оздоровчою діяльністю, з урахуванням її мотивації, інтересів, потреб і ціннісних орієнтацій [147, 170, 194].

Водночас, саме у студентської молоді в процесі навчання у закладі вищої освіти відбувається активне переосмислення життєвих цінностей: одні з них набувають пріоритетності, стають провідними у сприйнятті явищ і подій навколишнього світу, інші поступово втрачають свою значущість. Такі складні процеси зумовлюють формування та трансформацію індивідуальної ціннісної ієрархії, в якій фізична культура може або посісти важливе місце як засіб саморозвитку і зміцнення здоров'я, або залишитися другорядною сферою діяльності. Саме тому проблема формування ціннісних орієнтацій студентської молоді нині привертає увагу дослідників у різних країнах світу [16, 40, 147, 148, 149].

Актуальність дослідження зумовлена виявленим протиріччям між суспільною потребою у формуванні в студентської молоді стійких ціннісних орієнтацій до занять фізичною культурою та необхідністю пошуку і наукового обґрунтування ефективних педагогічних умов і підходів, які забезпечать перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньо усвідомленої потреби у фізичній активності. Особливо важливим це є для студентської молоді Китаю, оскільки саме в умовах сучасних соціокультурних трансформацій фізична культура має виступати не лише як обов'язкова складова освітнього процесу, а

як важлива цінність особистісного розвитку, здорового способу життя та самовдосконалення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри теорії і методики фізичного виховання 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938). Внесок дисертанта, як співвиконавця теми полягав у науковому обґрунтуванні моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти та визначенні її впливу на рівень рухової активності, фізичної підготовленості та якості життя студентів.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти та визначення її ефективності.

**Завдання дослідження*:***

1. Здійснити системний аналіз сучасних наукових підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти Китаю, розкрити сутність формування фізичної культури особистості студентів та узагальнити сучасні концепції до формування їх ціннісних орієнтацій.

2. Дослідити ставлення студентської молоді Китаю до фізичної культури та здорового способу життя, рівень сформованості їх ціннісних орієнтацій, а також охарактеризувати показники рухової активності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та якості життя

3. Визначити передумови формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять

фізичною культурою у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти та оцінити її вплив на показники рухової активності, фізичної підготвленості та якості життя.

**Об’єкт дослідження** – процес фізичного виховання студентської молоді Китаю.

**Предмет дослідження** – модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет проводився з метою теоретичного обґрунтування проблеми дослідження та вивчення сучасних підходів до формування ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою. У процесі аналізу опрацьовано наукові публікації, міжнародні рекомендації, нормативно-правові документи Китайської Народної Республіки та матеріали електронних наукових баз даних, що стосуються організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити актуальність дослідження, уточнити його мету, завдання та наукову спрямованість, а також узагальнити сучасні підходи до формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до рухової активності. Вивчення наукових джерел дало можливість проаналізувати взаємозв’язок між рівнем рухової активності, показниками фізичного стану, якістю життя та ціннісними орієнтаціями студентської молоді. Результати теоретичного аналізу стали підґрунтям для розробки моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою та обґрунтування організаційно-педагогічних умов її реалізації у системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Антропометричні методи дослідження застосовувалися з метою оцінки фізичного розвитку студентської молоді. У процесі дослідження визначали основні антропометричні показники китайських студентів, зокрема довжину тіла, масу тіла та обхватні (парціальні) розміри. Аналіз антропометричних характеристик дозволив оцінити особливості фізичного розвитку студентської

молоді та отримати об’єктивну інформацію про морфофункціональний стан їхнього організму. Для визначення відповідності маси тіла зросту використовували індекс маси тіла (ІМТ), який є інтегральним показником гармонійності фізичного розвитку. Оцінювання значень ІМТ дозволило встановити можливі ризики надмірної маси тіла або її дефіциту у студентської молоді.

Фізіологічні методи дослідження застосовувалися для оцінки функціонального стан дихальної системи студентів. Оцінка ЖЄЛ дозволяє визначити рівень розвитку дихальної мускулатури, адаптаційні можливості кардіореспіраторної системи та рівень фізичної підготовленості студентської молоді.

Соціологічні методи дослідження застосовувалися з метою отримання емпіричної інформації про соціальні явища та процеси, зокрема щодо установок, ціннісних орієнтацій, мотивації та поведінкових практик студентської молоді у сфері фізичної культури. Використання цих методів дозволило визначити особливості ставлення студентів до рухової активності, рівень сформованості мотиваційно-ціннісних орієнтацій та їх вплив на участь у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Психологічні методи дослідження застосовувалися з метою оцінки рівня якості життя та вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення китайських студентів до занять фізичною культурою. Для визначення показників якості життя використовували неспецифічний опитувальник SF-36, який дозволяє оцінити фізичні та психоемоційні компоненти здоров’я. З метою вивчення системи ціннісних орієнтацій студентської молоді застосовували методику дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича, що дає можливість визначити структуру термінальних і інструментальних цінностей та їх роль у формуванні мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Методи визначення рухової активності застосовувалися для оцінювання обсягів, інтенсивності та тривалості фізичних навантажень китайських студентів у різних сферах повсякденної діяльності: під час навчання, у побуті

та у вільний час. Відповідно до рекомендацій щодо обробки результатів анкетування виділяли три рівні рухової активності: високий, середній та низький. Для забезпечення достовірності результатів анкетування дотримувалися стандартних рекомендацій щодо його проведення та обробки отриманих даних.

Педагогічні методи дослідження включали педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент. Педагогічне спостереження застосовувалося для вивчення особливостей організації занять фізичним вихованням, рівня залученості студентів до рухової активності та проявів їх мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури. Тестування фізичної підготовленості дозволило об'єктивно оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей студентської молоді. Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою.

Методи математичної статистики застосовувалися для обробки та аналізу отриманих результатів дослідження. Статистичний аналіз використовували для оцінювання показників фізичного стану, рухової активності, фізичної підготовленості, якості життя та ціннісних орієнтацій китайських студентів. Обробка даних здійснювалася із застосуванням загальноприйнятих методів математичної статистики, що дозволило визначити статистичну достовірність отриманих результатів та встановити взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Для виявлення структури взаємозв'язків між показниками використовували метод кореляційного аналізу.

**Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:**

– вперше на основі комплексного педагогічного, соціологічного та медико-біологічного дослідження визначено структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю у сфері фізичної культури та встановлено системні взаємозв'язки між мотиваційно-ціннісними установками студентів, рівнем їх рухової активності, показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та компонентами якості життя;

– вперше визначено компоненти здорового способу життя та систему факторів (соціальних, мотиваційних, поведінкових і фізіологічних), котрі детермінують формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою та визначають рівень їх фізичного стану і рухової активності;

– вперше теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, яка інтегрує мотиваційно-ціннісний, організаційно-педагогічний та діяльнісний компоненти та спрямована на підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості та показників якості життя студентів;

– розширено наукові уявлення про роль фізичної культури як важливого соціально-педагогічного чинника формування здорового способу життя студентської молоді та підвищення показників якості їх фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя;

– доповнено та уточнено наукові дані щодо структури мотивів, потреб і інтересів студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, а також їх впливу на рівень рухової активності, фізичної підготовленості та участь у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Особистий внесок здобувача** в опублікованих у співавторстві наукових працях полягає у самостійному обґрунтуванні актуальності обраної наукової проблематики, визначенні концептуальних засад і напряму дослідження, здійсненні ґрунтовного аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових джерел з питань формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою. Здобувачем сформульовано мету та завдання дослідження, розроблено програму й методичне забезпечення експериментальної роботи, організовано та проведено експериментальну частину дослідження. Автором здійснено збір емпіричних даних, зокрема комплексну оцінку рівня рухової активності, показників фізичного стану, фізичної підготовленості та якості життя студентської молоді, виконано

статистичну обробку отриманих результатів, їх наукове узагальнення та інтерпретацію. На основі отриманих даних сформульовано теоретично обґрунтовані висновки, розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення організації фізичного виховання студентської молоді.

**Публікації.** Наукові результати дисертації висвітлені в 11 наукових публікаціях: 8 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 3 публікації апробаційного характеру (Додаток А).

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дисертаційного дослідження представлено на наукових і науково-практичних заходах різного рівня, зокрема на: III Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Фізична культура і спорт у закладах освіти» (м. Луцьк, 29.02-01.03.2024 р.); XIII Міжнародній науковій конференції «Молодь та олімпійський рух» (м. Київ, 16 травня 2025 р.); III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» пам'яті Т. Ю. Круцевич (м. Київ, 23–24 січня 2026 р.); IV Науково-практичній конференції з міжнародною участю «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» (м. Запоріжжя, 12 березня 2026 р.); науково-практичних конференціях та круглих столах кафедри теорії і методики фізичного виховання (2020-–2024) (Додаток Б).

**Практична значущість отриманих результатів** полягає у науковому обґрунтуванні та впровадженні моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою**,** котра ґрунтується на комплексному врахуванні рівня рухової активності, показників фізичного стану, фізичної підготовленості та якості життя студентів та спрямован**а** на підвищення ефективності організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Практичне впровадження результатів дослідження дозволяє оптимізувати зміст і методичне забезпечення фізичного виховання студентської молоді, підвищити рівень їх мотивації до систематичних занять руховою активністю та сформувати ціннісне ставлення до здорового способу життя.

Отримані результати мають важливе значення для вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, рухової активності та показників якості життя студентської молоді, а також можуть бути використані при розробці програм фізичного виховання, методичних рекомендацій та організаційно-педагогічних рішень, спрямованих на формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

Основні положення, висновки та результати дослідження впроваджено:

– у освітній процес підготовки здобувачів вищої освіти Національного університету фізичного виховання і спорту України під час викладання освітнього компоненту «Педагогічна діагностика якості навчання у фізичній культурі» (акт впровадження від 03.09.2025 р., Додаток В);

– у освітній процес підготовки здобувачів вищої освіти Національного університету фізичного виховання і спорту України під час викладання освітнього компоненту «Теорія і методика викладання фізичного виховання в закладах освіти» (акт впровадження від 03.09.2025 р., Додаток Г);

– у освітній процес підготовки здобувачів вищої освіти Національного університету фізичного виховання і спорту України під час викладання навчальної дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні» (акт впровадження від 03.09.2025 р., Додаток Д);

– у процес фізичного виховання студентської молоді Чжоукоуського педагогічного університету (Китайська Народна Республіка) під час проведення навчальних занять з фізичної культури та організації позааудиторних форм рухової активності (акти впровадження від 01.09.2025 р., Додаток Е).

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота викладена на 260 сторінках та складається з анотації двома мовами, змісту, переліку умовних позначень, скорочень, вступу, п'яти розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, 8 додатків. Дисертаційну роботу ілюстровано 51 таблицею та 9 рисунками. Список використаних джерел вміщує 198 найменувань наукової літератури.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

## 1.1 Особливості організації процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти КНР

Високі темпи зростання економіки КНР обумовлені реалізацією низки інноваційних програм і проектів, що повинні у майбутньому забезпечити країні провідні позиції у світі за показниками технологічного розвитку. Значну роль у таких умовах відіграє система вищої освіти Китаю, що забезпечує національну економіку фахівцями високої кваліфікації, здатними діяти креативно, професійно, володіти програмними засобами, використовувати сучасні інформаційні технології та нові знання. У Китаї триває активний розвиток сучасної системи вищої освіти, яка включає заклади вищої освіти (ЗВО) різних рівнів, а також установи відповідної інфраструктури [23].

Система вищої освіти Китаю вважається найбільшою в світі. За інформацією Міністерства освіти КНР, у 2017 році в країні налічувалося 2 880 ЗВО, у яких навчалося близько 37 мільйонів студентів. Підписані угоди про визнання наукових ступенів з 47 державами та регіонами, а загалом співпраця в освітній сфері здійснюється з 188 країнами. Стратегія модернізації вищої освіти розробляєтьс та здійснюється у тісній взаємодії з міжнародними організаціями, офіційна позиція керівництва країни стосовно модернізації вищої освіти не спрямована на копіювання модернізації західного зразка, а сприяє реалізації курсу «соціалістичної модернізації з китайською специфікою». Сучасна освітня парадигма, яка реалізується в Китаї характеризується відмовою від масштабно впровадженої раніше концепції «освіта заради підготовки до складання екзамену» і переходом до нового орієнтиру – «освіта для розвитку особистості» [23].

Забезпечення якості професійної підготовки у КНР обумовлюється цілим рядом системних факторів, серед яких виділяється система відбору абітурієнтів для вступу до ЗВО, як на першому (бакалаврському) рівні, так і на другому (магістерському) рівнях [23]. Окремі ЗВО Китаю, в якості експерименту, ввели додатковий іспит з фізичної культури під час вступу [12]. Контроль знань у ЗВО Китаю здійснюється тільки в екзаменаційній формі [30].

Серед всіх країн Азії лише в Китаї фізична культура і спорт набули статусу одного з провідних напрямів розвитку системи освіти та оздоровлення нації, що стало можливим завдяки створенню нового типу фізкультурно-оздоровчих, реабілітаційних центрів, спортивних товариств, асоціацій, клубів у процесі здійснення соціально-економічних реформ [109, 139].

Уряд КНР пішов шляхом реформування системи фізичної культури і спорту з метою виховання здорової і сильної нації, керуючись при цьому, в першу чергу, принципом «Здоров'я нації понад усе» [126]. Оптимальному і прискореному досягненню поставлених цілей слугували перетворення нормативно-правової бази, в якій відображається система реформування фізичної культури закладів загальної середньої та вищої освіти, розширення кількості спортивних об'єктів, а також введення спортивних стандартів, до досягнення яких має прагнути населення.

Сучасний етап розвитку фізичного виховання у ЗВО КНР доцільно розглядати в контексті переходу від переважно нормативно-контрольної моделі до моделі, зорієнтованої на здоров'я, фізичну грамотність і довготривалу рухову поведінку. Державні вимоги зберігають визначальну роль у встановленні цільових показників і процедур оцінювання, однак результативність системи дедалі частіше пов'язують не лише з виконанням тестів, а й зі сформованістю мотивації, здатністю самостійно регулювати навантаження та готовністю підтримувати фізичну активність після завершення обов'язкового курсу. Така зміна акцентів узгоджується з модернізацією системи контролю у КНР і з розширенням освітньої функції університетського фізичного виховання [44, 65, 47].

Організаційна структура фізичного виховання в університетах Китаю має багаторівневий характер. На державному рівні визначаються стратегічні цілі, стандарти фізичної підготовленості та загальні вимоги до контролю; на рівні університету формуються навчальні модулі, перелік видів спорту, система секційної роботи та порядок медико-педагогічного супроводу; на рівні навчальної групи викладач конкретизує навантаження та методи відповідно до підготовленості студентів. Взаємодія цих рівнів забезпечує єдність державної політики та локальної варіативності, проте створює потребу в регулярному зворотному зв'язку: результати тестування мають використовуватися для корекції змісту занять, а не лише для підсумкової атестації [42, 44, 65].

Важливою ознакою сучасної китайської моделі є поєднання обов'язкових і вибіркових форм рухової активності. Обов'язкова частина забезпечує мінімально необхідний освітній і оздоровчий результат, тоді як варіативні модулі, спортивні клуби та рекреаційні програми дають змогу врахувати інтереси студентів. Такий підхід має принципове мотиваційне значення: можливість вибору посилює відчуття автономності, знижує опір формальним вимогам і сприяє перенесенню активності у дозвіллєву діяльність. Дослідження мотиваційних пріоритетів студентів КНР показують, що поряд з оздоровчими мотивами важливими є самовдосконалення, емоційне розвантаження, спілкування та досягнення особистого результату [64].

Отже, нормативне регулювання та варіативність не повинні розглядатися як суперечливі засади. Стандарт визначає базову якість і безпеку освітнього процесу, а варіативність забезпечує особистісну значущість і культурну відповідність змісту. Оптимальним є поєднання загальних вимог із персональними цілями, коли студент розуміє значення контрольних показників, бере участь у виборі засобів і може оцінювати власний прогрес. Саме така модель створює передумови для переходу від зовнішнього контролю до самоконтролю та від ситуативної участі до сталої фізкультурно-спортивної поведінки [90].

У китайських ЗВО освітні програми з фізичної культури переорієнтовано на суттєве збільшення частки освітнього компонента, особливо це стосується проведення практичних фізкультурно-спортивних занять. У процесі навчання в китайському університеті жоден студент не зможе отримати залік з фізичної культури без оволодіння на належному рівні спеціальними фізкультурними знаннями, організаційно-методичними вміннями й навичками з фізкультурно-спортивної роботи з населенням [19].

Метою фізичного виховання студентів ЗВО Китаю є формування фізичної культури особистості. До завдань, які вирішуються в процесі фізичного виховання у закладах освіти КНР відносять: зміцнення здоров'я шляхом використання вправ елементарної фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя (ЗСЖ); підвищення рівня фізичної підготовленості; вдосконалення психомоторних здібностей, які забезпечують високу продуктивність професійної діяльності; створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності (РА) і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї і раціональній організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури; створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента [166].

Внаслідок реалізації соціально-економічних реформ у КНР сформовано ефективну систему фізичного виховання, забезпечено належну матеріально-технічну базу та інфраструктуру, а також піднесено на державний рівень питання зміцнення здоров'я дітей і молоді. Водночас фізичне виховання посідає важливе місце у підготовці кваліфікованих фахівців, виступаючи у системі вищої освіти вагомим чинником соціального і професійного становлення особистості, а також її всебічного духовного та фізичного розвитку [66, 183].

Зміст програм навчання в КНР перебуває під суворим державним контролем. Особливої уваги заслуговує розробка наукових і дослідницьких

проектів на базі вузу, де часто реалізуються державні дослідницькі програми. У ЗВО програми з фізичної культури переорієнтовані на суттєве збільшення обсягу освітнього компонента у лекціях, особливо під час проведення методико-практичних фізкультурно-спортивних занять [197].

Національне тестування фізичної підготовленості виконує діагностичну, контрольну та управлінську функції. Його перевагою є можливість одержання зіставних даних про фізичний розвиток, кардіореспіраторну витривалість, силу, швидкість і гнучкість великої кількості студентів. Разом із тим однаковий підсумковий бал може приховувати різні профілі фізичного стану, тому результати доцільно аналізувати за окремими компонентами та співвідносити зі статтю, віком, станом здоров'я і попереднім руховим досвідом. Порівняльні дослідження систем оцінювання України та Китаю підтверджують необхідність поєднання нормативних критеріїв з індивідуальною інтерпретацією результатів [65].

Педагогічна цінність моніторингу зростає, якщо він має циклічний характер: первинне оцінювання – визначення індивідуальних цілей – реалізація програми – проміжний контроль – корекція навантаження – підсумкове оцінювання. У такому циклі тестування стає не завершальною процедурою, а джерелом інформації для планування. Студент отримує можливість спостерігати динаміку та співвідносити її зі змінами режиму активності, сну та самопочуття. Це сприяє формуванню рефлексивного компонента фізичної культури особистості та допомагає уникнути ситуації, коли оцінка сприймається як зовнішня санкція [41, 60, 90].

Розширення функцій контролю є особливо актуальним на тлі даних про зниження фізичної активності та неоднорідність фізичної підготовленості студентської молоді КНР. У дослідженні 798 студентів із Чунціна встановлено взаємозв'язки між фізичною підготовленістю, рівнем рухової активності та фізичною грамотністю; студенти з кращими показниками підготовленості мали сприятливіші характеристики активності та фізичної грамотності [188]. Отже, фізичну підготовленість доцільно трактувати не лише як результат виконання

навчальної програми, а як один із компонентів здатності підтримувати активний спосіб життя.

Стан фізичної підготовленості пов’язаний і з психічним здоров’ям студентів. За даними китайських дослідників, відмінності у життєвій ємності легень, швидкісних здібностях, вибуховій силі і витривалості асоціювалися з показниками психологічного стану; найбільш виразні зв’язки простежувалися для витривалості та функції зовнішнього дихання [157]. Ці результати не дають підстав зводити психічне благополуччя до фізичних тестів, але підтверджують доцільність комплексного моніторингу, в якому фізичні показники доповнюються оцінюванням самопочуття, стресу та задоволеності заняттями.

Наукові дослідження засвідчують, що систематична рухова активність помірної та високої інтенсивності сприяє зменшенню вираженості депресивних проявів, причому цей вплив частково реалізується через покращення суб’єктивної оцінки стану здоров’я та підвищення рівня загальної самоефективності [145]. Для організації фізичного виховання це означає, що викладач має формувати не тільки фізичні якості, а й упевненість студента у здатності керувати власною активністю.

Особливого значення в університетах Китаю приділяють фізкультурно-оздоровчій діяльності. Так, у кожному університеті Китаю передбачена спортивно-оздоровча діяльність як обов’язкова складова фізичного виховання. В одному з найвідоміших університетів Шанхаю – SISU – на спортивно-оздоровчій діяльності зроблено основний акцент. Спортивний університет «Shanghai tiyu daxue» навчає студентів великій кількості видів спорту. Обов’язковим є поділ студентів за віком та на групи відповідно до спортивного спрямування. Крім того, у спортивних університетах проводять теоретичні заняття, де студенти вивчають не лише спортивні, а й медико-біологічні дисципліни [87, 163].

Університетське середовище має розглядатися як самостійний чинник рухової поведінки. Доступність спортивних споруд, зручний розклад, безпечні пішохідні маршрути, відкриті рекреаційні простори та можливість отримати

консультацію знижують організаційні бар’єри. Удосконалення інфраструктури здатне сприяти руховій активності, але результат залежить від поєднання фізичних змін з інформаційною та соціальною підтримкою [193]. Відтак, створення спортивного об’єкта без доступних програм і педагогічного супроводу не гарантує його регулярного використання.

Задоволеність студентів фізкультурно-оздоровчими послугами може виступати індикатором відповідності університетської інфраструктури їхнім потребам. Вона відображає не лише якість обладнання, а й доступність занять, компетентність викладачів, різноманітність програм, безпеку та емоційний клімат [3]. Регулярне опитування студентів доцільно включати до системи внутрішнього забезпечення якості. Одержані дані дають змогу визначати причини відмови від занять, коригувати розклад, відкривати затребувані секції та вдосконалювати комунікацію зі студентською спільнотою.

Особливого значення набуває соціальне середовище. Опитування китайських студентів засвідчили, що рівень фізичної грамотності пов’язаний з атмосферою фізичної активності в університеті, доступністю споруд і фахового керівництва, достатністю часу та наявністю партнерів для занять; нижчі показники виявлено, зокрема, у студентів першого курсу та здобувачів провідних університетів [171].

Позааудиторна діяльність доповнює обов’язкові заняття можливістю вільного вибору ролей. Студент може бути учасником секції, організатором змагань, волонтером, суддею, лідером оздоровчої ініціативи або наставником для однолітків. Такі ролі поглиблюють розуміння соціальної цінності фізичної культури та формують організаційні, комунікативні та лідерські вміння. Особистісний і соціальний розвиток у фізичному вихованні виникає за умови спеціально поставлених цілей, педагогічної підтримки та рефлексії, а не автоматично внаслідок участі у спорті [160].

Цифрові технології можуть забезпечити безперервність педагогічного впливу між аудиторними заняттями. Мобільні застосунки та пристрої дають змогу фіксувати активність, візуалізувати динаміку та підтримувати

самоконтроль. Водночас тривале використання таких засобів залежить від сприйнятої корисності, зручності та особистої значущості, що підтверджено дослідженням використання фітнес-застосунків китайськими студентами [192].

Питання, котрі пов'язані із удосконаленням процесу фізичного виховання студентів в ЗВО, зокрема в Китаї, є предметом наукового інтересу як українських [15, 83, 99], так і зарубіжних дослідників [54, 180].

Ч. Ліан [53] теоретично обґрунтував, розробив та експериментально перевірив організаційно-педагогічну модель використання освітнього потенціалу фізичного виховання для соціокультурної адаптації іноземних студентів в ЗВО Китаю. Автором визначено актуальні завдання фізичного виховання в контексті соціокультурної адаптації іноземних студентів ЗВО Китаю, а саме: вибір та продуктивне використання методів та засобів фізичного виховання, що забезпечують соціалізуючу дію; формування розуміння китайських національних цінностей у сфері фізичної культури та спорту; розвиток практик міжнародного взаємодії студентської молоді у сфері спортивно-масової роботи ЗВО; створення організаційно-педагогічних механізмів підвищення ступеня сполученості фізичного виховання з іншими практиками ЗВО при роботі з іноземними студентами; побудова налагодженої системи організаційно-методичної роботи щодо використання освітнього потенціалу фізичного виховання для соціокультурної адаптації студентів.

Се Чжімінь [90] науково обґрунтував організаційно-методичні засади формування мотивації до занять РА у фізичному вихованні студентів в ЗВО Китаю, які включають модель та умови її реалізації. Структура моделі включає: мету, завдання, форми, методи, засоби та критерії ефективності. Організаційно-методичні умови реалізації моделі формування мотивації до РА студентів, котрі полягають у індивідуалізації, впровадженні нових форм РА та інноваційних методів та форм організації занять, спрямованих на залучення та зацікавлення студентів, психологічній підтримці, інформуванні та просвіті інтегровано у чотири основні блоки: теоретичний, методичний, практичний та соціальний. Автором обгрунтовано критерії ефективності організаційно-методичних засад

формування мотивації студентів до РА у фізичному вихованні в ЗВО Китаю, до яких віднесено: інтелектуальний, мотиваційний, оптимізації РА і здоров'я, соціальної інтеграції, інноваційного впливу.

Реалізація сучасної моделі фізичного виховання висуває нові вимоги до компетентності викладача. Окрім знань техніки вправ і методики розвитку фізичних якостей, необхідними є здатність проводити мотиваційне консультування, аналізувати результати моніторингу, адаптувати завдання, забезпечувати інклюзивність і застосовувати цифрові засоби. Викладач має виконувати функцію фасилітатора переходу від зовнішньо регульованої до самостійної активності. Для цього необхідно пояснювати логіку навантаження, залучати студентів до постановки цілей, навчати способів самоконтролю та створювати умови для безпечного вибору. Індивідуалізація не означає розроблення окремої програми для кожного студента; практично вона може реалізовуватися через рівні складності, діапазони інтенсивності, альтернативні вправи й різні критерії успіху. Саме така організація підтримує відчуття компетентності та внутрішню мотивацію [43, 64, 90].

Відтак, ефективність системи фізичного виховання у ЗВО КНР визначається узгодженістю нормативного забезпечення, варіативного змісту, моніторингу, кадрової готовності, інфраструктури та безпосередньої залученості студентської молоді.

## 1.2 Формування фізичної культури особистості студентів як стратегічна мета фізичного виховання

Фізична культура особистості, характеризується рівнем самосвідомості, освіченості, організацією особистого часу, естетичного смаку, властивостями рухів та побудовою тіла, певним видом рухової діяльності, що складається на основі ціннісних орієнтацій, знань, переконань [41, 104].

Фізична культура особистості – це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової,

творчої активності. Лише при сформованій особистій фізичній культурі, сприйнятті фізичної підготовки як чинника розвитку творчої активності можливо розраховувати на конкурентоспроможність у майбутній професійній діяльності. Особиста фізична культура характеризується якісним рівнем фізичного розвитку та фізичної освіти, спрямованих на саморозвиток та зміцнення власного здоров'я і здоров'я оточуючих [24].

Б. М. Шиян трактує поняття «фізична культура особистості» як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення ЗСЖ [111].

О. М. Худолій [103] розглядає поняття «фізична культура особистості» як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення ЗСЖ.

Т. Ю. Круцевич [38] «фізичну культуру індивіда» розглядає як процес опанування знаннями, уміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання в процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти та поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і РА.

Фізичну культуру особистості як сферу діяльності, котра характеризується багатовекторністю у випадку потенційних можливостей для саморозвитку та самовдосконалення майбутнього фахівця розглядають усвоїх дослідженнях Т. Денисовець, О. Квак [20]; як сферу діяльності яка має великий потенціал для підтримки ЗСЖ та психологічної стійкості характеризують фізичну культуру Т. Харчук, М. Буренко, Х. Шавель [102]. В. Востриков пов'язує цей феномен із діяльністю особистості, котра спрямована на фізичне вдосконалення у єдності інтелектуального, соціально-психологічного, рухового та оздоровчого компонентів [18]. О. Мордик, М. Радченко [71] визначають особистісну фізичну культуру як інтегральне утворення, певний спосіб

діяльності і поведінки особистості, яка сприяє її самореалізації в розвитку духовних і фізичних здібностей за допомогою фізкультурної діяльності у зв'язку з освоєнням, створенням, а, за необхідності – відновленням цінностей у сфері фізкультурного вдосконалення людини, що проявляється у формуванні її специфічних видів та мають для особистості цінний характер при актуалізації в життєдіяльності.

У зарубіжній науковій літературі фізична культура особистості позначається терміном «physical literacy», що дослівно перекладається як «фізична грамотність» та трактується як інтегрована характеристика особистості, що відображає її здатність і готовність до активної участі у фізичній діяльності протягом усього життя [137, 152, 156, 158, 162].

Концепція поєднує не лише фізичні якості, а й мотиваційні, когнітивні та соціальні аспекти рухової активності:

мотиваційний – інтерес, внутрішня мотивація та позитивне ставлення до РА;

фізичний (рухова компетентність) – сформованість рухових умінь, навичок і фізичних якостей;

когнітивний – знання про користь РА, розуміння принципів тренування і ЗСЖ;

емоційно-ціннісний – впевненість у власних можливостях, задоволення від РА;

соціальний – здатність до взаємодії, участі в колективних формах РА [128, 170, 185, 186, 188].

Теоретичний аналіз потребує зіставлення фізичної культури особистості з концепцією фізичної грамотності. Фізична культура особистості є широким інтегративним утворенням, що відображає засвоєння соціальних цінностей, знань, норм, способів діяльності та індивідуальний стиль життя. Фізична грамотність конкретизує функціональну здатність людини бути активною: вона охоплює мотивацію, упевненість, рухову компетентність, знання та розуміння

цінності рухової активності впродовж життя [158, 185]. Отже, ці поняття є взаємодоповнювальними, але не тотожними.

Фізичну грамотність доцільно розглядати як діяльнісне підґрунтя фізичної культури особистості. Людина може декларувати позитивне ставлення до здоров'я, але не володіти навичками вибору вправ, дозування навантаження чи подолання бар'єрів. І навпаки, достатня рухова компетентність без особистісної цінності може забезпечувати лише ситуативну участь. Стійка фізкультурна поведінка виникає за умови інтеграції мотивації, знань, упевненості та практичного досвіду [162, 186, 188].

Міжнародні підходи до визначення фізичної грамотності відрізняються акцентами, однак більшість із них визнає цілісність афективного, фізичного та когнітивного доменів [158]. Оцінювання лише фізичної підготовленості не дає змоги визначити, чи усвідомлює студент цінність активності, чи має впевненість у власних можливостях і чи здатний переносити досвід у нові умови. Тому фізичні тести необхідно доповнювати методами оцінювання мотивації, знань, поведінки та рефлексії [185].

Адаптація концепції до культурного контексту є принциповою умовою її застосування. Розроблення китайської версії інструменту оцінювання сприйнятої фізичної грамотності для студентів показало можливість вимірювання відповідних характеристик у середовищі материкового Китаю [156]. Водночас результати мають інтерпретуватися з урахуванням освітньої конкуренції, гендерних норм, доступності спортивної інфраструктури та колективних форм активності. Національні відмінності не заперечують універсальної цінності фізичної грамотності, але впливають на конкретні механізми її формування.

Фізична культура особистості проявляє себе в трьох основних напрямках:

– визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що обумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого самовдосконалення;

– фізична культура – основа самостійного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці;

– вона відображає творчість особистості, спрямовану на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-спортивної, суспільної та професійної діяльності. Чим багатше і ширше коло зв'язків особистості в цій діяльності, тим багатшою стає простір її суб'єктивних проявів [33].

О. В. Захарова, Т. Є. Мотузенко, В. В. Махно [24] виділили наступні рівні вихованості фізичної культури студентів: високий, достатній, середній та низький, які визначаються за показниками компонентів фізичної культури особистості: когнітивним, емоційно-ціннісним, поведінково-діяльнісним. Відповідно до визначених компонентів обґрунтовано критерії та показники вихованості фізичної культури студентів: розумовий критерій (знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту; емоційно-ціннісний критерій (позитивне емоційно забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні); рухово-діяльнісний критерій (цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності, РА протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля).

Основною метою фізичного виховання студентів ЗВО є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Фізична культура особистості включає все те, що використовувала і досягла людина поверх того, що дала їй природа в розвитку фізичних здібностей, рухових якостей, стану здоров'я, і всього того, що виступило результатом її діяльності, фізичної та духовної активності з напрямком на самовдосконалення; це «людська» (а не тільки природна) форма людини з цільовим набором матеріальних і духовних цінностей [57].

Формуванню фізичної культури студентів присвячено роботи Л. П. Ареф'євої Л. П. [6], С. Фундуй, Я. Ніфака [101], В. Білецької, В. Семенека, В. Завальнюк [16].

Мета дослідження О. В. Адєєвої, В. І. Соколова, В. Ф Чебан, Г. О. Єфімова [1] полягала в обґрунтуванні аксіологічний підходу як вагомого теоретико-методологічного підґрунтя для ефективного формування особистісної фізичної культури здобувача вищої освіти. На думку авторів, особистісну фізичну культуру необхідно розглядати, як фундаментальну цінність особистості, так як її наявність забезпечує соціально-біологічний життєдіяльнісний потенціал особистості, створює передумови для її гармонійного розвитку, забезпечує високий рівеньпрацездатності, фізичної та соціальної активності.

Складовими фізичної культури здобувача вищої освіти автори вважають: імперативно-когнітивний компонент, що обіймає систему знань щодо норм фізкультурно-оздоровчої діяльності; операційно-діяльнісний компонент, що передбачає систему дій, спрямованих на фізичне вдосконалення; ціннісно-орієнтаційний компонент як система моральних орієнтирів, настанов і мотивів, що визначають спрямованість дій здобувача вищої освіти на засвоєння цінностей фізичної культури, поліпшення фізіологічної природи, покращення рівня фізичного здоров'я та фізичних кондицій особистості [1].

Структуру фізичної культури особистості студента доцільно представити як взаємодію п'яти компонентів. Когнітивний компонент охоплює знання про здоров'я, закономірності тренування, безпечне дозування та самоконтроль. Мотиваційно-ціннісний відображає потреби, переконання та особистісний сенс активності. Діяльнісно-поведінковий виявляється у регулярності занять і здатності самостійно планувати режим. Фізичний характеризує рухову компетентність, підготовленість і функціональні можливості. Рефлексивно-оцінний забезпечує аналіз власного стану та корекцію поведінки [41, 162, 188].

Позитивні знання про користь фізичних вправ не гарантують поведінки, якщо студент не має доступної програми, досвіду успіху та соціальної

підтримки. Висока фізична підготовленість також не забезпечує довготривалої активності за відсутності особистісного сенсу. Емпіричні дані про взаємозв'язок рухової активності та мотиваційної спрямованості китайських студентів підтверджують необхідність одночасного впливу на ціннісну, поведінкову та фізичну сфери [60].

Когнітивний компонент повинен мати прикладний характер. Студенту недостатньо знати загальні твердження про користь рухової активності; він має вміти розрахувати орієнтовну інтенсивність, розпізнати ознаки надмірного навантаження, підібрати вправи відповідно до мети, організувати розминку та відновлення. Засвоєння знань доцільно перевіряти через ситуаційні завдання: складання тижневого плану, аналіз даних самоконтролю, вибір безпечної альтернативи вправі. Такий формат зближує когнітивний компонент із реальною поведінкою [186].

Мотиваційно-ціннісний компонент охоплює не тільки бажання займатися, а й якість мотивації. Зовнішні стимули можуть забезпечити короткочасну участь, проте стійка активність потребує внутрішнього прийняття цілей, позитивного досвіду та відчуття автономності. Дослідження китайських студентів виявляють різні конфігурації мотивів, що обґрунтовує диференціацію педагогічних впливів [63, 64]. Для одних студентів значущим буде здоров'я, для інших – емоції, спілкування, зовнішній вигляд, спортивний результат або самодисципліна.

Рефлексивно-оцінний компонент перетворює окремі заняття на процес особистісного розвитку. Він включає здатність помічати зміни самопочуття, співвідносити результат із метою, пояснювати причини успіху чи труднощів і коригувати план. Для його формування доцільні щоденники активності, короткі рефлексивні запитання, обговорення індивідуальної динаміки та самооцінка компетентності. Оцінювання має підтримувати реалістичне уявлення про можливості, не підсилюючи тривожність і соціальне порівняння [90, 186].

Фізична культура особистості виконує виразну психорегуляційну функцію. Регулярна рухова активність може підтримувати позитивний афект,

життєву задоволеність і відчуття самореалізації. Дослідження китайських студентів із застосуванням інструментального аналізу надало попередні докази позитивного впливу сформованих звичок до вправ на ці характеристики [195]. Принциповим є саме поняття звички: систематичність у стабільному контексті зменшує залежність поведінки від ситуативного настрою та зовнішнього контролю.

Рухова активність може впливати на психічне благополуччя через психологічні механізми. Науковцями встановлено, що зв'язок активності помірної та високої інтенсивності з нижчими показниками депресивності частково опосередковувався загальною самоефективністю та самооцінкою здоров'я [145]. Це підкреслює, що заняття мають створювати досвід компетентності: посильні завдання, видимий прогрес і можливість самостійного рішення є не менш важливими, ніж фізіологічне навантаження.

Фізичну грамотність пов'язують з якістю життя. У дослідженні студентів встановлено опосередкувальну роль мотивації у взаємозв'язку між фізичною грамотністю та якістю життя [179]. Аналогічно, в китайських студентів-медиків фізична активність і суб'єктивне благополуччя розглядалися як ланки між фізичною грамотністю та здоров'ям [184]. З педагогічного погляду це означає, що цінність фізичної культури варто розкривати через конкретний досвід поліпшення енергійності, працездатності, настрою та якості повсякденного життя.

Соціальна функція фізичної культури реалізується через засвоєння норм співпраці, відповідальності, поваги та чесної гри. Встановлено, що вплив фізичних вправ на соціальну адаптацію студентів може опосередковуватися соціально-емоційною компетентністю та самооцінкою [153]. Водночас участь у спорті не гарантує позитивного соціального результату. Він потребує цілеспрямованих завдань, розподілу ролей, педагогічного моделювання конструктивної взаємодії та рефлексії групового досвіду [160].

Взаємозв'язки рухової активності з якістю сну, психологічною стійкістю та соціальною адаптацією китайських студентів свідчать про комплексний

характер її впливу [149, 187]. Тому фізична культура особистості не може оцінюватися лише за частотою тренувань. Необхідно враховувати здатність студента використовувати рухову активність як ресурс відновлення, організовувати режим, підтримувати соціальні зв'язки та адаптувати поведінку до змін навчального навантаження.

Сформованість фізичної культури особистості доцільно визначати за сукупністю ознак: усвідомленням цінності здоров'я та активності, прикладними знаннями, внутрішньо прийнятою мотивацією, руховою компетентністю, регулярністю занять, умінням планувати та контролювати навантаження, соціально відповідальною поведінкою, готовністю підтримувати активний спосіб життя після завершення курсу. Такий підхід зміщує акцент із короткочасного виконання нормативів на здатність відтворювати цінності фізичної культури в різних життєвих ситуаціях.

## 1.3 Сучасні концепції формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у сфері фізичного виховання

Найбільш вагомою проблемою формування фізичної культури особистості є відсутність у студентів ціннісної орієнтації до фізичної культури. Під цінностями розуміються предмети, явища і їх властивості, необхідні суспільству і особистості як засоби задоволення потреб. Вони формуються в процесі засвоєння особистістю соціального досвіду і відображаються в її цілях, переконаннях, ідеалах, інтересах [100]. У формуванні певних цінностей, здатних задовольнити потреби студентів, проявляється єдність фізичного, психічного і соціального розвитку особистості [181].

Фізичне виховання є невід'ємною частиною освітнього процесу і не лише сприяє покращенню фізичного здоров'я студентів, але й впливає на формування їхніх ціннісних орієнтацій [167]. Сучасна молодь стикається зі значними викликами, такими як високий рівень стресу [115], мінливе соціальне середовище та зростаючі вимоги до професійної та особистісної самореалізації

[136, 140, 168, 169]. Хоча фізичне виховання часто асоціюється з розвитком фізичних якостей, іноді мало уваги приділяється впливу цього процесу на формування життєвих орієнтацій та соціальних компетенцій молоді [138]. РА є одним із провідних факторів розвитку таких рис особистості, як самодисципліна, відповідальність, вміння працювати в команді, стійкість і моральна стабільність [123, 142]. Разом із тим, суспільство висуває високі вимоги до таких особистісних якостей студентів, як відповідальність, самодисципліна, комунікабельність та ініціативність, що забезпечує, у майбутньому, їхню конкурентоспроможність на ринку праці та сприяє особистісному та професійному зростанню. Освітні програми дедалі більше спрямовані на розвиток креативності, критичного мислення, емпатії та комунікативних навичок, які є ключовими для успіху в глобалізованому світі [113].

Ціннісні орієнтації студентів формуються під впливом багатьох факторів, серед яких важливу роль відіграє фізичне виховання. Участь у спортивних заходах не лише сприяє фізичному розвитку молоді, а й впливає на її життєві пріоритети, світогляд та соціальну адаптацію. Розуміння ціннісних орієнтацій студентів у процесі фізичного виховання дозволяє підвищити його ефективність [113].

А. В. Нейман [74] розглядає ціннісні орієнтації студентів до занять фізичною культурою як стимул до ЗСЖ. Авторка переконує, що практичне використання інформації про ціннісні орієнтації студентів у сфері фізичної культури має істотне значення для досягнення цілей в майбутній професійній діяльності та прагнень дотримуватися ЗСЖ.

В. Білогур, Н. Корж, С. Сметанін, В. Мазін [17] обґрунтували перелік вимог, які має врахувати викладач, щоб сформувати ціннісне ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою:

1) формування цінностей варто починати з діагностики мотиваційної сфери, з виявлення вихідного психологічного стану;

2) формування у більшості студентів ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою і спортом не як до другорядного завдання процесу їх освіти та виховання;

3) раціональний добір і застосування педагогічних засобів виховання особистих цінностей при самостійних заняттях фізичною культурою та спортом.

Аксіологічний підхід визначає смислове ядро формування ціннісних орієнтацій у фізичному вихованні. Фізична культура в його межах постає не лише сукупністю вправ, а системою цінностей здоров'я, розвитку, самоповаги, відповідальності та соціальної взаємодії. Завдання викладача полягає у перетворенні суспільно визнаного значення цих цінностей на особистісно прийнятий смисл. Таке перетворення не відбувається через повідомлення інформації; воно потребує діяльності, емоційного переживання, вибору та рефлексії [1, 14].

Ціннісна орієнтація формується як результат взаємодії когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового процесів. Спочатку студент розуміє значення певної цінності, співвідносить її з власними потребами та досвідом, закріплює у повторюваній діяльності. Розрив між цими рівнями пояснює ситуацію, коли здоров'я визнається важливим, але рухова активність залишається нерегулярною. Отже, критерієм результату має бути не лише позитивне судження, а готовність приймати рішення та організовувати поведінку відповідно до прийнятої цінності [14, 63, 60].

Особистісно орієнтований підхід конкретизує аксіологічні положення через визнання студента суб'єктом освітнього процесу. Його реалізація передбачає врахування стану здоров'я, підготовленості, інтересів, попереднього досвіду та актуальних бар'єрів. Можливість обирати вид активності, регулювати складність і брати участь у постановці мети створює умови для автономної мотивації. Оскільки структура мотивів студентів КНР є неоднорідною, однакові стимули та уніфіковані вимоги не забезпечують однакового ціннісного результату [43, 64].

У педагогічній практиці особистісна орієнтація може реалізовуватися через мотиваційні профілі. Студентам, зорієнтованим на здоров'я, важливо показувати функціональні зміни; тим, хто цінує спілкування, – пропонувати групові формати; орієнтованим на результат – персональні цілі та відстеження прогресу; студентам із низькою впевненістю – посильні завдання та підтримувальний зворотний зв'язок. Така диференціація не скасовує спільної мети, але робить шлях до неї особистісно значущим [43, 63, 90].

М. І. Маєвський [56] розробив структурно-змістову модель формування ціннісних орієнтацій на фізичну культуру студенток в процесі занять фізичним вихованням, яка складалася теоретичного, методичного, практичного і управлінського блоків. Попередньо автором визначено цільові умови, яким повинна відповідати розроблена модель: стимулювати пізнавальну активність студентів; забезпечувати можливість фізичного вдосконалення і духовного збагачення; формувати знання і навички організації та проведення самостійних і масових занять фізичною культурою в ігровій формі; виховувати потребу в активних формах відпочинку на свіжому повітрі, практикуючи культурне дозвілля; утверджувати розуміння відповідального ставлення до власного здоров'я як цінності, формування культури здоров'я з навичками ЗСЖ.

Для ефективного управління процесом формування ціннісних орієнтацій було розроблено тематичний план, який враховував блоки і розкривав їх спрямування. Теоретичний блок переслідував мету – формування повноцінної етнопедагогічної культури вчителя, виховання мотивації вивчення етнопедагогіки, до якого входило опанування знань про зміст, форми, методи і засоби організації народних ігор. Методичний блок був спрямований на формування установок на саморозвиток і вміння організувати народні ігри у власній практичній діяльності і в майбутній професійній роботі. Практичний блок полягав у здобутті практичних навичок з використання традиційних ігор українського народу задля передачі досвіду, виховання та соціалізації підростаючого покоління на багатстві свого народу. Управлінський блок

передбачав якісне і ефективне керування процесом формування ціннісних орієнтацій студенток [56].

О. Ю. Марченко зазначає, що система цінностей фізичної культури залишається для більшості студентів на абстрактному особистісному рівні, а динаміка ціннісних орієнтацій значної частини молоді характеризується зсувом в сторону матеріальних інтересів, послабленням серйозних культурних запитів, терпимістю до негативних соціальних явищ, зростанням авторитету фізичної сили, агресивності, що є свідченням того, що «фізичне виховання» як навчальна дисципліна серед студентів ЗВО не користується популярністю, особливо це стосується студентів спеціальної медичної групи і тих, хто додатково не займається спортом [59].

А. І. Ільченко зауважує, що «ціннісне ставлення особистості до своєї фізичної культури – це прояв самоставлення, інтересу, зацікавленості, спрямованих на позитивне оцінювання цінностей фізичної культури, сутності набутих якостей, властивостей фізичної культури, які сприяють формуванню самосвідомості і мають позитивне значення для життєздатності особистості» [26].

Компетентнісний підхід спрямовує формування цінностей на здатність діяти. У сфері фізичного виховання результатом має бути готовність студента обирати безпечні та доцільні види активності, планувати навантаження, контролювати реакцію організму, співпрацювати з іншими та коригувати програму. Такий результат близький до фізичної грамотності та передбачає інтеграцію мотиваційних, когнітивних і рухових характеристик [158, 185, 186, 188].

Діяльнісний підхід розкриває механізм засвоєння цінностей. Він передбачає включення студентів у навчальні тренування, самостійне планування, групові проєкти, організацію спортивних подій, взаємонавчання та волонтерство. У цих формах цінність здоров’я, відповідальності чи співпраці стає предметом практичного досвіду. Важливо, щоб після діяльності

відбувалася рефлексія: що було складним, які рішення виявилися ефективними, як змінилося самопочуття та що можна перенести у повсякденне життя [160].

Системний підхід вимагає узгодження мети, змісту, методів, форм, оцінювання та умов середовища. Якщо заняття декларує цінність активності, але розклад, інфраструктура або система оцінювання перешкоджають участі, педагогічний вплив втрачає послідовність. Формування ціннісних орієнтацій має охоплювати обов'язковий курс, спортивні клуби, інформаційну політику, медико-психологічний супровід і студентське самоврядування. Задоволеність послугами та доступність середовища є важливими індикаторами системної якості [3, 193].

Соціокультурний підхід акцентує залежність змісту ціннісних орієнтацій від культурного контексту. Для студентської молоді КНР актуальним є поєднання індивідуального самовдосконалення з дисципліною, колективною відповідальністю та участю у спільній діяльності. Фізичне виховання створює природні ситуації для розвитку співробітництва, лідерства та дотримання правил. Водночас ці ситуації потребують педагогічного супроводу, щоб конкурентність не витісняла повагу, інклюзивність і цінність особистого прогресу [153, 160].

Здоров'язбережувальний підхід доповнює зазначені концепції орієнтацією на фізичне та психічне благополуччя. Дані досліджень китайських студентів свідчать про зв'язки активності з депресивними проявами, позитивним афектом, самоефективністю та задоволеністю життям [145, 157].

Вивченню питань, повязаних із формуванням ціннісних орієнтацій студентської молоді в процесі фізичного виховання присячено чимало робіт. Зокрема, Родигіна В. П. [88], досліджувала вплив фізичної культури на формування ціннісних орієнтацій та здоров'я студентів хімічних фахів, Л. Комарніцькою [34] вивчались ціннісні установки студентів щодо ЗСЖ, О. П. Півень, М. І. Горбенко [85] досліджували формування ціннісного ставлення до фізичної культури студентів педагогічних ЗВО, О. Крижанівська [37] досліджувала шляхи розвитку цінностей студентів в процесі фізичного

виховання, Н. Шмарко [112] досліджувала вплив фізичної культури на формування естетичних цінностей у студентів закладів фахової передвищої освіти.

Як зазначають О. П. Півень, М. І. Горбенко [85], основними завданнями формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури студентів є:

– виховання у студентів активно позитивної мотивації, сучасних поглядів і переконань на роль майбутніх учителів у формуванні особистості;

– оволодіння студентами системою загальнотеоретичних, психолого-педагогічних, спеціальних і методичних знань з використанням фізичної культури і спорту у виховній роботі;

– оволодіння студентами системою практичної підготовки, яка забезпечує надбання педагогічних, соціально-психологічних, інтелектуальних, рухових навичок діяльності з фізичного виховання дітей.

О. Крижанівською [37] розроблено експериментальну програму розвитку цінностей студентівв процесі фізичного виховання, яка впроваджувалася протягом чотирьох етапів: перший етап – організаційно-підготовчий; другий етап – особистісно-пізнавальний; третій етап – ціннісно-орієнтований; четвертий етап – підтримуючий. Цілісність технологічного процесу впровадження експериментальної програми була забезпечена єдністю використаних форм занять легкою атлетикою. Серед форм впровадження програми зі студентами було використано: лекції, практичні та семінарські заняття, тематичні круглі столи з проблем розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів та історії розвитку легкої атлетики в регіоні, проводились історичні квести, методичні семінари, тематичні виставки історичного матеріалу присвяченому генезису спорту в Прикарпатті, зустрічі з відомими легкоатлетами, тренерами, журналістами, громадськими діячами. Розроблена програма відрізняється від чинної програми фізичного виховання студентів специфікою організації навчального процесу.

І. Л. Кенсицькою [31] обґрунтовано, розроблено та апробовано модель формування цінностей ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання,

передумовами розробки якої визначено соціальні, організаційно-методичні, медико-педагогічні, кадрові, психологічні, матеріально-технічні. Структура моделі містила мету, завдання, принципи, організаційно-педагогічні умови, етапи, програму, критерії ефективності. При обґрунтуванні та розробці моделі використано системний, особистісно-орієнтований, гуманістичний, діяльнісний, міждисциплінарний, аксіологічний підходи. Розроблена модель базувалася на педагогічних та технологічних принципах, вміщувала такі етапи: базовий, організаційний, навчально-методичний, формувальний, результативний. Метою розробленої моделі було сприяння становленню цінностей ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання. Особливістю запропонованої моделі була програма, яка включала інтерактивні технології та передбачала використання прийомів електронного, мобільного, «перевернутого», змішаного навчання.

Процес формування ціннісних орієнтацій доцільно будувати поетапно. Діагностичний етап передбачає визначення мотивів, бар'єрів, ставлення до здоров'я, самооцінки фізичної компетентності та фактичної активності. Інформаційно-смисловий етап спрямований на розуміння особистої значущості фізичної культури. Практично-перетворювальний забезпечує позитивний досвід і формування вмінь. Рефлексивний передбачає аналіз змін, а підтримувальний – закріплення поведінки у повсякденному житті [1, 41, 90].

На діагностичному етапі важливо розрізняти декларативне ставлення та реальну поведінку. Анкетування про цінності слід доповнювати даними про регулярність активності, участь у секціях, характер вільного часу та причини пропусків. Корисним є виявлення бар'єрів: дефіциту часу, низької впевненості, негативного попереднього досвіду, недостатньої доступності або відсутності соціальної підтримки. Така діагностика дозволяє уникнути універсальних рекомендацій і визначити педагогічні впливи, релевантні конкретній групі [171].

Інформаційно-смисловий етап повинен виходити за межі лекційного повідомлення. Доцільні проблемні ситуації, аналіз особистих даних, дискусії

про бар’єри, короткі освітні модулі та співвіднесення фізичної активності з актуальними цілями студента. Наприклад, цінність витривалості може розкриватися через її зв’язок із працездатністю та стресостійкістю, а командної гри – через досвід комунікації. Знання набувають ціннісного значення, коли студент бачить їхню застосовність до власного життя [190].

На практично-перетворювальному етапі ключовими є досвід успіху та поступове зростання автономності. Такий підхід допомагає сформувати самоефективність, яка є одним із механізмів зв’язку рухової активності з психічним благополуччям [145]. Позитивний досвід має бути реалістичним: завдання повинно вимагати зусилля, але залишатися досяжним.

Рефлексивний етап забезпечує усвідомлення отриманого досвіду. Доцільно використовувати короткі письмові рефлексії, обговорення в парах, аналіз щоденників активності та індивідуальні консультації. Запитання мають стосуватися не лише результату, а й процесу. Рефлексія сприяє переходу від зовнішньої вимоги до внутрішнього переконання та допомагає переносити сформовані способи дії в інші ситуації [186].

Підтримувальний етап спрямований на перетворення повторюваної діяльності на звичку. Для цього важливими є стабільний контекст, доступний час, соціальна підтримка, нагадування та здатність відновити активність після перерви. Дослідження китайських студентів свідчить, що сформовані звички до вправ пов’язані з позитивним афектом, задоволеністю життям та самореалізацією [195].

Інклюзивність є обов’язковою педагогічною умовою. Студенти з низькою підготовленістю, хронічними станами, невпевненістю чи негативним досвідом можуть уникати занять, якщо успіх визначається лише абсолютним нормативом. Доцільно поєднувати нормативні показники з оцінкою індивідуального прогресу, регулярності, якості самоконтролю та здатності пояснювати власні рішення. Альтернативні вправи, рівні складності та конфіденційний зворотний зв’язок створюють досвід компетентності та зменшують ризик стигматизації [186, 171].

Ефективність формувального процесу потрібно оцінювати багатокритеріально. Когнітивний критерій відображає практичність знань; мотиваційно-ціннісний – структуру мотивів і місце фізичної культури в ієрархії цінностей; діяльнісний – регулярність і самостійність активності; фізичний – динаміку функціонального стану та підготовленості; рефлексивний – здатність до самооцінки та корекції; соціальний – відповідальність та якість взаємодії. Доцільно поєднувати анкетування, спостереження, тестування, аналіз щоденників і рефлексивні методи [60, 90].

Інтеграція аксіологічного, особистісно орієнтованого, компетентнісного, діяльнісного, системного та соціокультурного підходів створює цілісну логіку формування ціннісних орієнтацій. Аксіологічний підхід визначає сенс; особистісний – враховує індивідуальні потреби; компетентнісний – конкретизує здатність діяти; діяльнісний – забезпечує набуття досвіду; системний – узгоджує педагогічні впливи; соціокультурний – адаптує їх до контексту КНР. У такому процесі знання переходять у переконання, переконання – у мотивований вибір, а повторювана діяльність – у стійку поведінку.

**Висновки до розділу 1**

Проблема формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у процесі фізичного виховання має комплексний, багатофакторний характер і розглядається в сучасній науці як важливий складник професійного та особистісного становлення майбутнього фахівця. Встановлено, що система фізичного виховання у ЗВО Китаю характеризується високим рівнем організації, державної підтримки та орієнтацією на формування здорової, соціально активної особистості, а її ефективність забезпечується цілісністю нормативно-правового регулювання, розвиненою інфраструктурою, інтеграцією освітнього, оздоровчого та виховного компонентів, а також спрямованістю на гармонійний розвиток студентської молоді.

Ефективність цієї системи зумовлена цілеспрямованою державною політикою, яка визначає фізичну культуру і спорт як пріоритетний напрям розвитку суспільства. Характерними рисами китайської моделі є інтеграція освітніх, оздоровчих і виховних завдань, а також обов'язковість фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у структурі освітнього процесу. Фізичне виховання розглядається як невід'ємний складник підготовки конкурентоспроможного фахівця, здатного до активної професійної діяльності та соціальної взаємодії.

Теоретичний аналіз наукових підходів до трактування сутності фізичної культури особистості дозволив визначити її як інтегративне утворення, що відображає рівень сформованості знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій і мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності. Вона виступає не лише показником фізичного розвитку та стану здоров'я, а й важливим чинником самореалізації, самовдосконалення та формування активної життєвої позиції. Встановлено, що структура фізичної культури особистості охоплює когнітивний, емоційно-ціннісний і діяльнісний компоненти, взаємодія яких забезпечує цілісність і ефективність процесу фізичного виховання.

Аналіз сучасних концепцій формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у сфері фізичного виховання засвідчив, що цей процес ґрунтується на засадах аксіологічного, особистісно-орієнтованого, системного та діяльнісного підходів. Визначено, що ключовими умовами його ефективності є формування стійкої внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою, урахування індивідуальних особливостей студентів, впровадження інноваційних форм і методів організації занять, а також створення сприятливого освітнього середовища, яке стимулює активну участь молоді у фізкультурно-спортивній діяльності. Водночас встановлено, що однією з актуальних проблем залишається недостатній рівень сформованості ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, що потребує цілеспрямованого педагогічного впливу.

Результати проведеного теоретичного аналізу підтверджують, що фізичне виховання має значний потенціал у формуванні ціннісних орієнтацій студентської молоді, однак його реалізація потребує науково обґрунтованого підходу, який враховує сучасні соціальні виклики та освітні тенденції. Зазначене зумовлює необхідність подальшого дослідження проблеми, розробки підходів до формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Результати власних досліджень представлені в публікаціях [47, 48, 95, 96].

# РОЗДІЛ 2
# МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

## 2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;
- антропометричні методи досліджень;
- фізіологічні методи досліджень;
- соціологічні методи досліджень (анкетування);
- психологічні методи досліджень (опитувальник SF-36, методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича);
- методи визначення рухової активності;
- педагогічні методи досліджень (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

### 2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури

У межах дослідження здійснено комплексний теоретичний аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових документів Китайської Народної Республіки та інформаційних ресурсів мережі Інтернет щодо аспектів формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в процесі фізичного виховання. Особливу увагу приділено вивченню потреб, мотивів та інтересів як чинників формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури та їх впливу на заохочення студентської молоді до організованих і самостійних форм РА.

У процесі теоретичного аналізу розглянуто наукові підходи до трактування ціннісних орієнтацій як інтегративної характеристики особистості,

що визначає вибір поведінкових стратегій, зокрема у сфері РА. Проаналізовано взаємозв'язок між ціннісними установками студентів, їх уявленнями про здоров'я, соціальний статус і самореалізацію та фактичним рівнем РА.

Окрему увагу приділено аналізу ролі освітнього середовища ЗВО у формуванні поведінкових моделей РА студентської молоді. Виявлено, що фізична культура виступає важливим соціальним інститутом, який сприяє формуванню норм і цінностей ЗСЖ. Визначено, що потреби у збереженні здоров'я, самореалізації, соціальному визнанні та психоемоційному благополуччі є ключовими детермінантами формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

### 2.1.2 Антропометричні методи дослідження

З метою оцінки фізичного розвитку китайських студентів застосовували антропометричні методи дослідження, які дозволили визначити довжину тіла, масу тіла та обхватні (парціальні) розміри.

Для визначення відповідності маси тіла зросту використовували індекс маси тіла (ІМТ). ІМТ є інформативним інтегральним показником, що характеризує гармонійність фізичного розвитку та дозволяє оцінити ризики надмірної маси тіла та ожиріння [120]. Дослідження ІМТ є значимою складовою для встановлення взаємозв'язку з режимами РА та виявленням предикторів малорухливої поведінки [124].

Значення ІМТ у межах вікової норми свідчать про низький ризик розвитку серцево-судинних та метаболічних захворювань, тоді як відхилення від нормативних меж можуть вказувати на підвищені ризики для здоров'я.

$$\text{ІМТ} = \frac{МТ}{(ДТ)^2}, \tag{2.1}$$

де ІМТ – індекс маси тіла, кг·м$^{-2}$;

МТ – маса тіла, кг;

ДТ – довжина тіла стоячи, м.

Аналіз одержаних результатів величини ІМТ здійснювався з використанням таблиць Національного стандарту з фізичної підготовки [189] (табл. 2.1).

**Таблиця 2.1** – Масо-зростовий індекс (ІМТ) для студентів (кг·м$^{-2}$)

| Характеристика | Оцінка | Університет | |
|---|---|---|---|
| | | Студенти | Студентки |
| Нормальна | 100 | 17,9–23,9 | 17,2–23,9 |
| Низька маса тіла | 80 | ≤17,8 | ≤17,1 |
| Надмірна вага | | 24,0–27,9 | 24,0–27,9 |
| Ожиріння | 60 | ≥28,0 | ≥28,0 |

Інтерпретацію ІМТ здійснювали відповідно до національних рекомендацій для дорослого населення Китаю, де порогові значення надмірної маси тіла є дещо нижчими порівняно з класифікацією ВООЗ.

### 2.1.3 Фізіологічні методи дослідження

Функціональний стан дихальної системи студентів оцінювали шляхом визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) за допомогою сухого портативного спірометра [39].

ЖЄЛ визначає максимальний об’єм повітря, який досліджуваний може видихнути після максимально глибокого вдиху, та є одним із провідних показників функціонального стану апарату зовнішнього дихання. Оцінка показників зовнішнього дихання є важливим компонентом комплексної характеристики функціонального стану організму та рівня соматичного здоров’я здобувачів вищої освіти.

### 2.1.4 Соціологічні методи дослідження (анкетування)

Соціологічні методи дослідження застосовують для отримання емпіричної інформації про соціальні явища та процеси, зокрема про установки, ціннісні орієнтації, мотивацію, поведінкові практики та особливості взаємодії людей у соціальному середовищі. У сфері фізичного виховання ці методи

дають змогу дослідити ставлення студентської молоді до РА, ЗСЖ та організованих форм занять фізичними вправами, а також чинники, що детермінують участь у фізкультурно-спортивній діяльності [35].

Метод анкетування є одним з найбільш поширених у теорії та методиці фізичного виховання та передбачає отримання письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань, що забезпечує порівнюваність результатів та їх подальшу кількісну обробку. Перевагами анкетування є можливість охоплення значної кількості учасників, відносна організаційна простота, стандартизованість процедури та придатність отриманих даних до статистичного аналізу [107].

Анкетування було спрямоване на отримання інформації про:

1. потреби та інтереси студентів щодо РА;
2. ціннісні орієнтації та установки щодо ЗСЖ;
3. мотиви участі/неучасті у заняттях фізичною культурою та спортом;
4. особливості поведінки, пов’язаної з РА та сидячим способом життя.

Під час конструювання анкети дотримувалися вимог до інструментарію соціологічного опитування: доступності формулювань, однозначності запитань, логічної послідовності та нейтральності формулювань. Достовірність отриманих даних забезпечувалася дотриманням правил організації дослідження та процедур вибірки, а також зіставленням результатів із даними суміжних досліджень відповідної тематики [91].

Опитування проводилося груповим способом у навчальних групах, що сприяло високому рівню повернення коректно заповнених анкет (понад 90 %). Участь в анкетуванні взяли 200 студентів, незалежно від рівня їхньої залученості до фізкультурно-спортивної діяльності, що дозволило охопити типові поведінкові та ціннісні характеристики всієї сукупності здобувачів вищої освіти.

Розроблена анкета «Ціннісне ставлення та мотивація студентів до фізичної культури» містила стандартизований набір запитань і передбачала

самостійне заповнення респондентами після ознайомлення з інструкцією (Додаток Ж).

### 2.1.5 Психологічні методи дослідження

Для визначення рівня якості життя китайських студентів був застосований неспецифічний опитувальник SF-36.

Модель, що лежить в основі побудови шкал і сумарних показників опитувальника SF-36, має три рівні:

- 36 запитань;
- 8 шкал, сформованих із 2–10 запитань;
- 2 інтегральні (сумарні) показники, що об'єднують шкали.
- 35 запитань використовувалися для розрахунку балів за 8 шкалами,

Аналіз якості життя проводився за такими шкалами:

1. Фізичне функціонування (Physical Functioning) – шкала, що оцінює рівень РА, включаючи самообслуговування, ходьбу, підйом сходами, перенесення вантажів та виконання значних фізичних навантажень. Показник шкали відображає обсяг повсякденного фізичного навантаження, не обмеженого станом здоров'я: чим він вищий, тим більший обсяг РА, на думку респондента, він може виконувати. Низькі значення свідчать про суттєве обмеження РА станом здоров'я.

2. Рольове фізичне функціонування (Role Physical) – шкала, що відображає вплив фізичних проблем на обмеження життєдіяльності та виконання звичних обов'язків. Чим вищий показник, тим меншою мірою, на думку респондента, стан здоров'я обмежує його повсякденну діяльність. Низькі значення свідчать про значне обмеження повсякденної активності фізичним станом.

3. Інтенсивність болю (Bodily Pain) – шкала оцінює інтенсивність больового синдрому та його вплив на здатність виконувати звичну діяльність, включаючи роботу вдома і поза домом протягом останнього місяця. Чим вищий показник, тим менше больових відчуттів відзначав респондент. Низькі значення свідчать про значне обмеження РА через біль.

4. Загальний стан здоров'я (General Health) – оцінює поточний стан здоров'я, перспективи лікування та опірність захворюванням. Вищий показник відповідає кращому суб'єктивному стану здоров'я.

5. Життєздатність (Vitality – VT) – відображає відчуття енергійності та бадьорості. Низькі бали свідчать про втому, зниження життєвої активності.

6. Соціальне функціонування (Social Functioning) – оцінює рівень соціальної активності (спілкування, проведення часу з друзями, родиною, колегами) та ступінь її обмеження фізичним або емоційним станом протягом останніх 4 тижнів. Вищі показники свідчать про кращу соціальну активність. Низькі бали вказують на обмеження соціальних контактів у зв'язку з погіршенням здоров'я.

7. Рольове емоційне функціонування (Role Emotional) – характеризує ступінь впливу емоційного стану на виконання роботи чи повсякденних обов'язків (збільшення часу на виконання, зменшення обсягу або якості роботи). Чим вищий показник, тим меншою мірою емоційний стан обмежує активність.

8. Психічне здоров'я (Mental Health) – характеризує настрій, наявність тривожності чи депресивних проявів та загальний рівень позитивних емоцій. Вищі показники свідчать про відчуття спокою та психологічного благополуччя протягом останнього місяця. Низькі значення вказують на наявність депресивних або тривожних станів і психологічного неблагополуччя.

Для всіх шкал за повної відсутності обмежень або порушень здоров'я максимальне значення становило 100 балів. Чим вищим був показник за кожною шкалою, тим кращою вважалася якість життя за відповідним параметром.

Перед розрахунком показників за 8 шкалами проводили перекодування відповідей (процедуру перерахунку первинних, «сирих» балів опитувальника у стандартизовані бали якості життя) [150].

З метою вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення китайських студентів до занять фізичною культурою у дослідженні було використано

методику дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича, а також анкетування щодо ставлення студентів до занять фізичною культурою та РА. Використання зазначених методів дозволило визначити структуру життєвих цінностей студентів, їх ієрархію та місце РА у системі особистісних пріоритетів.

Методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича призначена для дослідження системи життєвих цінностей особистості та визначення їх ієрархічної структури. Аналіз ціннісних орієнтацій дозволяє встановити, які життєві цілі та засоби їх досягнення є найбільш значущими для респондентів, а також визначити спрямованість їхньої діяльності та особистісного розвитку.

У відповідності до концепції М. Рокича, система цінностей особистості поділяється на дві основні групи: термінальні та інструментальні цінності (Додаток И). Термінальні цінності відображають основні життєві цілі людини та її уявлення про бажаний кінцевий стан існування. Вони характеризують довготривалі життєві орієнтири особистості, визначають сенс життя та ті результати, до яких людина прагне у процесі власного розвитку. Інструментальні цінності відображають способи та засоби досягнення життєвих цілей. Вони характеризують особистісні якості, поведінкові установки та моральні принципи, які людина вважає найбільш важливими для реалізації своїх життєвих намірів.

Такий поділ цінностей дозволяє більш глибоко дослідити спрямованість особистості та зрозуміти, якою мірою людина здатна усвідомлювати співвідношення між життєвими цілями та засобами їх досягнення. Для студентської молоді це має особливе значення, оскільки саме у період навчання у ЗВО відбувається активне формування системи життєвих пріоритетів, професійних орієнтацій та ціннісних установок.

Методика передбачає використання двох списків цінностей: термінальних та інструментальних, кожен з яких включає по 16 позицій. Респондентам пропонується оцінити значущість кожної цінності за п’ятибальною шкалою відповідно до її особистісної важливості. Такий підхід

дозволяє визначити ієрархію цінностей та ступінь їх пріоритетності для кожного учасника дослідження [29, 89].

Процедура проведення дослідження передбачала індивідуальне або групове анкетування студентів. Перед початком роботи респондентам надавалися інструкції щодо мети дослідження та правил заповнення бланків. Учасникам пропонувалося оцінити кожну цінність незалежно від інших, відповідно до її особистої значущості. При цьому наголошувалося на необхідності самостійного виконання завдання без обговорення відповідей з іншими учасниками.

Обробка результатів здійснювалася шляхом аналізу варіативності оцінок та визначення ієрархічної структури ціннісних орієнтацій. Одним із важливих показників виступав ступінь диференціації цінностей, який характеризує здатність респондентів здійснювати усвідомлений ціннісний вибір. Якщо респонденти використовують весь діапазон оцінок п’ятибальної шкали, це свідчить про сформовану систему диференціації цінностей. Використання обмеженої кількості оцінок або однакове оцінювання більшості цінностей може вказувати на недостатню сформованість ієрархії життєвих пріоритетів.

Подальший аналіз результатів дозволяє визначити змістову структуру ціннісних орієнтацій студентів та встановити, яке місце у їхній системі життєвих пріоритетів займають такі цінності, як здоров’я, фізичний розвиток, активний спосіб життя та фізична культура.

Застосування методики М. Рокича у даному дослідженні дозволило визначити роль фізичної культури у системі життєвих цінностей китайських студентів та оцінити ступінь її значущості у структурі особистісних пріоритетів студентської молоді.

### 2.1.6 Методи визначення рухової активності

Згідно з результатами наукових досліджень, найбільш розповсюдженим методом оцінки рівня РА людей у різних країнах світу є міжнародний опитувальник – International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) [110].

Опитувальник повністю відповідає метрологічним вимогам, а його валідність і достовірність було перевірено як з критерійними, так і з об'єктивними методиками [110].

Короткий опитувальник містить 7 питань щодо РА, яка є складовою частиною повсякденного життя. Анкета включає комплекс питань щодо інтенсивності та тривалості фізичних навантажень на роботі, удома, у вільний час. Питання укладені таким чином, щоб можна було окремо обчислити час, який витрачено на РА різних рівнів, водночас отримавши інформацію про фізичне навантаження упродовж конкретного тижня.

Для забезпечення високої якості проведення анкетування дотримувалися рекомендованого розробниками ретельного і точного застосування опитувальника (табл. 2.2). В процесі здійснення опитування не припускали внесення жодних змін ні у формулюванні питань, ні в їх черговість, оскільки це могло б вплинути на якісні властивості опитувальника.

**Таблиця 2.2** – Міжнародний опитувальник рухової активності (IPAQ)

| № | Запитання | Відповіді |
|---|---|---|
| 1. | Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви займалися енергійною РА, такою як підняття важких речей, копання, заняття аеробікою чи швидкою їздою на велосипеді? | |
| 2. | Скільки часу Ви зазвичай витрачали на виконання енергійної РА в один із тих днів ? | |
| 3. | Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви виконували помірну РА, таку як перенесення легких вантажів, їзда на велосипеді у звичному темпі, гра в теніс? Не включайте ходу пішки | |
| 4. | Скільки часу Ви зазвичай проводили, виконуючи помірну РА в одних із тих днів? | |
| 5. | Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви ходили пішки хоча б 10 хвилин? | |
| 6. | Скільки часу зазвичай Ви витратили на ходьбу пішки в один із тих днів? | |
| 7. | Упродовж останніх 7 днів скільки часу у будні дні Ви провели сидячи? | |

Кількісну оцінку РА здійснювали з використанням показника метаболічного еквіваленту (МЕТ). Для обробки даних застосовували розрахунок енергетичних витрат для різних типів активності: ходьба (низький рівень рухової активності) відповідала 3,3 МЕТ, помірна активність – 4,0 МЕТ, а активність високої інтенсивності – 8,0 МЕТ. Загальний обсяг рухової активності за тиждень визначали як суму показників активності різної інтенсивності. Розрахунок здійснювали за такими формулами: для низької інтенсивності – 3,3 × тривалість (хв/день) × кількість днів на тиждень; для помірної інтенсивності – 4,0 × тривалість (хв/день) × кількість днів на тиждень; для високої інтенсивності – 8,0 × тривалість (хв/день) × кількість днів на тиждень.

### 2.1.7 Педагогічні методи дослідження

Педагогічні методи досліджень включали: спостереження, тестування фізичної підготовленості та експеримент.

Метод *педагогічного спостереження* застосовувався на початковому етапі дослідження з метою ознайомлення з особливостями організації освітнього процесу та уточнення напрямів подальшого наукового пошуку.

Педагогічне спостереження передбачало систематичне вивчення організації фізичного виховання у ЗВО Китайської Народної Республіки з метою виявлення чинників, що впливають на рівень РА студентів, формування їхніх ціннісних орієнтацій та ставлення до фізичної культури.

Спостереження здійснювалося з метою отримання об’єктивної інформації щодо: змісту та форм проведення занять із фізичного виховання; методичних підходів до організації навчального процесу; матеріально-технічного забезпечення занять; рівня професійної компетентності викладачів; поведінкових проявів студентів під час занять; мотиваційних аспектів участі студентської молоді в різних формах РА.

У процесі педагогічного спостереження вивчалася система фізкультурно-оздоровчої роботи студентської молоді на базі Педагогічного університету міста Чжоукоу. Особлива увага приділялася методиці проведення занять,

підходам до контролю РА, формуванню ціннісних орієнтацій студентів, а також особливостям взаємодії викладача і студентів у навчальному середовищі.

Застосування методу педагогічного спостереження дозволило уточнити організаційні, методичні та соціально-психологічні детермінанти фізичного стану студентської молоді Китаю та стало підґрунтям для подальшого використання соціологічних, психологічних і експериментальних методів дослідження.

*Педагогічне тестування* фізичної підготовленості передбачало використання комплексу педагогічних тестів для студентів університету за CNSPFS [189], а також оцінку індексу маси тіла та ЖЄЛ. Зокрема, були використані наступні тести: біг на 50 м, стрибок у довжину з місця, підтягування у висі (для юнаків) і 1-хвилинний підйом тулуба з положення лежачи в сід (для дівчат), нахил з положення сидячи і рівномірний біг на 1000 м (юнаки) і 800 м (дівчата). Оцінювання результатів здійснювали шляхом зіставлення індивідуальних показників із нормативними шкалами для відповідної статі та курсу навчання.

Застосування комплексу тестів, які передбачали оцінювання швидкості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, витривалості та силових здібностей, дозволило здійснити комплексну оцінку фізичної підготовленості студентської молоді відповідно до вимог Національного стандарту фізичної підготовленості Китайської Народної Республіки.

*Педагогічний експеримент* проводився у формі констатувального та формувального (перетворюючого).

Констатувальний етап експерименту здійснювався з метою отримання первинної інформації про рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, РА та особливості поведінкових орієнтацій китайських студентів щодо занять фізичною культурою і ЗСЖ.

Формувальний (перетворюючий) етап експерименту був спрямований на теоретичне обґрунтування та практичну перевірку ефективності моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури китайських студентів у

системі фізичного виховання ЗВО. У межах цього етапу впроваджувалися цілеспрямовані педагогічні заходи, спрямовані на підвищення частки РА високої інтенсивності, зменшення тривалості сидячої поведінки та формування позитивних ціннісних орієнтацій до РА.

Ефективність запропонованих заходів оцінювалася шляхом порівняння показників до та після експериментального впливу з використанням методів математичної статистики.

### 2.1.8 Методи математичної статистики

Для обробки та аналізу результатів, отриманих у процесі дослідження, застосовувалися методи математичної статистики.

Описова статистика передбачала обчислення середнього значення (M) та стандартного відхилення (SD). Перевірку вибірки на відповідність нормальному розподілу здійснювали за допомогою W-критерію Шапіро–Уїлка.

Рівень статистичної значущості у дослідженні встановлювали на рівні $p < 0,05$, що відповідає допустимій імовірності похибки не більше 5 % [5]. У випадках, коли розраховане значення p було меншим за $10^{-5}$, його подавали у вигляді $p < 0,001$. Для порівняння показників між групами використовували параметричні та непараметричні критерії залежно від характеру розподілу даних, зокрема t-критерій Стьюдента та критерій Манна–Уїтні.

Зважаючи на результати перевірки нормальності розподілу та особливості досліджуваних вибірок, для аналізу взаємозв’язків між показниками рухової активності, якості життя, інструментальних і термінальних цінностей застосовували непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ($\rho$).

Результати анкетування опрацьовували шляхом визначення відносних часток (%). Для аналізу частотних характеристик і перевірки статистичних гіпотез щодо розподілу якісних ознак застосовували критерій згоди Пірсона ($\chi^2$).

Обробку емпіричних даних здійснювали з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel та Statistica (StatSoft, США). Аналіз проводився із застосуванням стандартних статистичних процедур [70].

## 2.2 Організація дослідження

Дисертаційне дослідження проводилося на базі Педагогічного університету м. Чжоукоу (район Чуанхуей, провінція Хенань, Китайська Народна Республіка).

У дослідженні взяли участь студенти 1–2 курсів університету. Загальна кількість респондентів склала 200 осіб (100 юнаків і 100 дівчат). Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципів добровільності участі, однорідності віку та відсутності медичних протипоказань до виконання фізичних навантажень.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів, викладених у Гельсінській декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об’єкта дослідження». Усі учасники були поінформовані про мету та умови дослідження та надали добровільну згоду на участь.

Дослідження проводилось у декілька етапів:

На першому етапі (січень – грудень 2023 р.) здійснено теоретичний аналіз і узагальнення даних щодо змісту та спрямованості процесу фізичного виховання у ЗВО Китаю, основних категорій дослідження, а також розглянуто основні концепції формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у сфері фізичного виховання. Результати аналізу дозволили окреслити проблемне поле дослідження, сформулювати мету та завдання, визначити об’єкт, предмет дослідження та основні напрямки подальшого наукового пошуку.

На другому етапі (січень 2024 р. – червень 2024 р.) проведено констатувальний експеримент, у межах якого здійснено оцінку рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, РА та якості життя студентів, а також досліджено ставлення студентів до різних форм організації занять фізичними вправами.

На третьому етапі (липень 2024 р. – серпень 2025 р.) визначено взаємозв’язки між якістю життя, режимами РА та ціннісними орієнтаціями

студентів. Проведено формувальний експеримент, спрямований на визначення ефективності моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури китайських студентів у системі фізичного виховання ЗВО. Здійснено статистичну обробку даних і визначено чинники, що впливають на залучення студентів до організованої РА.

На четвертому етапі (вересень 2025 р. – вересень 2026 р.) узагальнено отримані результати, сформульовано висновки, здійнесно оформлення тексту дисертаційної роботи, а також підготовку до подальшого офіційного захисту.

# РОЗДІЛ 3
# ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕРМІНАНТ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ КИТАЮ

## 3.1 Оцінка ставлення до фізичної культури та способу життя китайських студентів

Аналіз результатів анкетування засвідчив загалом позитивне ставлення китайських студентів до занять фізичною культурою. Зокрема, серед студентів 1 курсу більшість відмітили позитивне ставлення до занять фізичною культурою: 56 % опитаних відповіли «цілком згоден», а 36 % – «згоден», що сумарно становить 92 % позитивних відповідей. Лише 4 % студентів зазначили, що їм важко визначитися зі своїм ставленням до занять фізичною культурою, тоді як 2 % респондентів відповіли «не згоден» і 2 % – «цілком не згоден». Відтак, отримані результати свідчать про високий рівень зацікавленості першокурсників у заняттях фізичною культурою та позитивне ставлення до означеного виду навчальної діяльності.

Серед студентів 2 курсу також спостерігається переважно позитивне ставлення до занять фізичною культурою. Так, 52 % респондентів зазначили «цілком згоден», а 30 % – «згоден», що в сукупності становить 82 % позитивних відповідей. Водночас 14 % студентів обрали варіант відповіді «важко визначитися», що свідчить про певне зниження позитивного ставлення до занять фізичною культурою порівняно зі студентами першого курсу. Частка негативних відповідей залишається незначною: 2 % студентів відповіли «не згоден», а 2 % – «цілком не згоден».

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволяє відзначити тенденцію до незначного зниження рівня позитивного ставлення до занять фізичною культурою у студентів другого курсу. Так, сумарна частка позитивних відповідей («цілком згоден» та «згоден») зменшується з 92 % у першокурсників до 82 % у студентів другого курсу, що може бути пов’язано зі зростанням

навчального навантаження, зміною навчальної мотивації або зниженням інтересу до обов'язкових занять фізичною культурою.

Разом із тим результати проведеного аналізу не виявили статистично достовірних відмінностей між відповідями студентів першого та другого курсів ($p > 0,05$), що свідчить про загальну подібність структури відповідей у досліджуваних групах. Отже, в цілому китайські студенти демонструють переважно позитивне ставлення до занять фізичною культурою, хоча серед студентів старших курсів простежується певна тенденція до зниження рівня мотивації.

Результати анкетування китайських студентів 1-го та 2-го курсів (n = 100) дозволили визначити основні мотиви відвідування занять з фізичної культури в університеті (табл. 3.1).

**Таблиця 3.1 –** Розподіл відповідей китайських студентів 1-го та 2-го курсів щодо мотивів відвідування занять з фізичної культури в університеті (n = 100), %

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Покращення настрою | 44 | 40 | 42 | 42 | 6 | 12 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| Оцінка | 26 | 34 | 32 | 30 | 24 | 12 | 14 | 12 | 4 | 12 |
| Красива фігура | 40 | 38 | 36 | 38 | 10 | 14 | 10 | 6 | 4 | 4 |
| Розвиток фізичних якостей | 54 | 54 | 36 | 38 | 6 | 6 | 2 | 0 | 2 | 2 |

Аналіз розподілу відповідей показав, що серед студентської молоді переважають внутрішні мотиваційні чинники, пов'язані з покращенням психоемоційного стану та фізичного розвитку.

Зокрема, одним із провідних мотивів є покращення настрою. Серед студентів 1-го курсу 44 % цілком згодні з цим твердженням і 42 % – згодні, тоді як серед студентів 2-го курсу відповідні показники становлять 40 % та 42 %. Частка нейтральних відповідей є відносно невеликою (6 % і 12 % відповідно). Здійснений аналіз за критерієм $\chi^2$ не виявив статистично достовірних відмінностей між відповідями студентів 1-го та 2-го курсів ($\chi^2 = 0,78$; $p = 0,38$).

Результати анкетування свідчать про дещо більшу орієнтацію студентів 2-го курсу на навчально-академічний результат – отримання оцінки. Так, 34 % студентів 2-го курсу повністю погоджуються з цим твердженням, тоді як серед студентів 1-го курсу цей показник становить 26 %. Водночас значна частка студентів першого курсу (24 %) вагається з відповіддю. Проте статистично значущих відмінностей між групами не встановлено ($\chi^2 = 2,57$; $p = 0,11$).

Формування красивої фігури, як мотив відвідування занять, також є важливим для студентської молоді. Позитивні відповіді дали 76 % студентів 1-го курсу та 76 % студентів 2-го курсу. Результати проведеного аналізу не виявили статистично достовірних відмінностей між курсами ($\chi^2 = 0,28$; $p = 0,60$).

Найбільш значущим мотивом відвідування занять з фізичної культури є розвиток фізичних якостей. Понад половини студентів обох курсів (54 %) повністю погоджуються з цим твердженням, а ще близько третини респондентів (36–38 %) погоджуються з ним. Негативні оцінки трапляються поодиноко. У результаті проведеного аналізу статистично достовірних відмінностей між студентами 1-го та 2-го курсів виявлено не було ($\chi^2 = 0,10$; $p = 0,75$).

Таким чином, результати дослідження свідчать, що основними мотивами відвідування занять з фізичної культури серед китайських студентів є покращення емоційного стану, розвиток фізичних якостей та прагнення підтримувати фізичну форму.

Результати анкетування студентів 1-го та 2-го курсів ($n = 100$) дозволили оцінити їхнє ставлення до організації занять з фізичної культури в університеті

(табл. 3.2). Зокрема, більшість студентів висловили задоволення сучасною програмою з фізичної культури. Серед студентів 1-го курсу 40 % повністю погоджуються з цим твердженням і 38 % погоджуються, тоді як серед студентів 2-го курсу відповідні показники становлять 48 % та 40 %.

**Таблиця 3.2 –** Розподіл відповідей студентів 1-го та 2-го курсів щодо оцінки організації занять з фізичної культури в університеті (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Сучасна програма з фізичної культури в університеті мене задовольняє | 40 | 48 | 38 | 40 | 16 | 6 | 0 | 4 | 6 | 2 |
| Викладачі фізичної культури враховують мої інтереси щодо видів спорту | 52 | 42 | 36 | 42 | 8 | 14 | 0 | 2 | 4 | 0 |
| Спортивний стадіон, зал, інвентар та обладнання на заняттях фізичної культури мене влаштовує | 46 | 40 | 42 | 36 | 8 | 18 | 0 | 4 | 4 | 2 |
| Гігієнічні умови: освітлення, чистота в спортивному залі, а також наявність душу мене задовольняють | 48 | 34 | 40 | 40 | 6 | 14 | 2 | 6 | 4 | 6 |
| Особистість викладача з фізичної культури є вагомим фактором для бажання займатися фізичними вправами | 52 | 54 | 38 | 42 | 10 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Вважаю, що заняття з футболу, тенісу, настільного тенісу, падель-тенісу необхідно включити до програми занять з фізичної культури в університеті | 56 | 44 | 38 | 46 | 2 | 4 | 0 | 2 | 4 | 4 |
| Я знаю власну добову норму рухової активності, стандарти фізичної підготовленості | 60 | 52 | 36 | 42 | 4 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Водночас частка тих, кому складно визначитися, є відносно невеликою (16 % та 6 % відповідно). Статистичний аналіз показав відсутність відмінностей між курсами ($\chi^2 = 1{,}13$; $p = 0{,}29$).

Високий рівень позитивних відповідей отримало твердження про врахування викладачами інтересів студентів щодо видів спорту. Так, 52 % студентів 1-го курсу та 42 % студентів 2-го курсу повністю погоджуються з цим твердженням. Разом із відповідями «згоден» частка позитивних оцінок становить 88 % і 84 % відповідно. Статистично значущих відмінностей між курсами не виявлено ($\chi^2 = 0,08$; $p = 0,77$).

Аналіз оцінки матеріально-технічного забезпечення занять фізичною культурою показав, що більшість студентів задоволені станом спортивної інфраструктури університету. Позитивні відповіді дали 88 % студентів 1-го курсу та 76 % студентів 2-го курсу. Водночас дещо більша частка студентів старшого курсу зазначила, що їм складно визначитися або вони не задоволені цими умовами. Проте статистично значущих відмінностей між групами не встановлено ($\chi^2 = 1,69$; $p = 0,19$).

Щодо гігієнічних умов проведення занять (освітлення, чистота спортивного залу, наявність душових), позитивні відповіді дали 88 % студентів 1-го курсу та 74 % студентів 2-го курсу. Водночас серед студентів другого курсу дещо частіше фіксувалися нейтральні або негативні оцінки. Однак різниця між групами не є статистично значущою ($\chi^2 = 2,34$; $p = 0,13$).

Найвищі оцінки отримало твердження щодо ролі особистості викладача фізичної культури як чинника мотивації до занять фізичними вправами. Позитивні відповіді дали 90 % студентів 1-го курсу та 96 % студентів 2-го курсу. Результати $\chi^2$-аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між курсами ($\chi^2 = 0,61$; $p = 0,43$).

Переважна більшість студентів підтримує розширення змісту занять фізичної культури за рахунок ігрових видів спорту, зокрема футболу, тенісу, настільного тенісу та падель-тенісу. Позитивну оцінку цьому твердженню дали 94 % студентів 1-го курсу та 90 % студентів 2-го курсу. Відмінності між групами не є статистично значущими ($\chi^2 = 0,14$; $p = 0,71$).

Вагомим показником є достатній рівень обізнаності студентів щодо власних норм РА та стандартів фізичної підготовленості. Позитивні відповіді

дали 96 % студентів 1-го курсу та 94 % студентів 2-го курсу. Разом з тим статистично значущих відмінностей між курсами не встановлено ($\chi^2 = 1,63$; $p = 0,20$).

Таким чином, результати дослідження свідчать про високий рівень задоволеності студентів організацією занять з фізичної культури в університеті, позитивне сприйняття діяльності викладачів та інтерес до розширення змісту навчальних занять сучасними видами спорту. При цьому, статистично достовірних відмінностей між оцінками студентів 1-го та 2-го курсів не виявлено ($p > 0,05$).

Аналіз результатів анкетування студентів 1-го та 2-го курсів ($n = 100$) дозволив визначити особливості їхньої дозвіллєвої активності у вільний від навчання час (табл. 3.3).

**Таблиця 3.3** – Структура дозвіллєвої активності студентів 1-го та 2-го курсів у позанавчальний час ($n = 100$, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Читання художньої літератури | 42 | 50 | 30 | 38 | 10 | 4 | 12 | 4 | 6 | 4 |
| Відвідування спортивного клубу | 38 | 44 | 38 | 28 | 14 | 14 | 0 | 6 | 0 | 8 |
| Спілкування з друзями | 54 | 56 | 32 | 36 | 14 | 6 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Перегляд телепередач, медіаконтенту | 32 | 34 | 42 | 40 | 12 | 12 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Виконання домашніх завдань | 26 | 48 | 28 | 26 | 38 | 10 | 2 | 4 | 6 | 2 |
| Відвідування дискотек | 16 | 24 | 8 | 18 | 24 | 10 | 20 | 6 | 32 | 42 |
| Комп’ютерні ігри | 24 | 40 | 42 | 32 | 12 | 14 | 16 | 8 | 6 | 6 |
| Побутові справи | 34 | 54 | 60 | 38 | 6 | 4 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| Заняття художньою самодіяльністю | 32 | 46 | 46 | 44 | 14 | 2 | 8 | 4 | 0 | 4 |

Продовження таблиці 3.3

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Заняття творчими проєктами (малювання, конструювання тощо) | 30 | 44 | 42 | 32 | 14 | 12 | 14 | 4 | 0 | 8 |
| Самостійні систематичні заняття у спортивних секціях університетського клубу | 38 | 52 | 38 | 32 | 18 | 12 | 4 | 2 | 2 | 2 |

Отримані результати свідчать, що провідними видами дозвілля студентської молоді є спілкування, інтелектуальні заняття, творчі активності та фізкультурно-спортивна діяльність.

Найбільш поширеною формою проведення дозвілля є спілкування з друзями. Позитивні відповіді («цілком згоден» і «згоден») дали 86 % студентів 1-го курсу та 92 % студентів 2-го курсу. Водночас, не виявлено статистично достовірних відмінностей між відповідями студентів різних курсів ($\chi^2 = 0,41$; $p = 0,52$).

Досить популярним видом діяльності є читання художньої літератури, про що зазначили 72 % студентів 1-го курсу та 88 % студентів 2-го курсу. Незважаючи на певну тенденцію до більшої зацікавленості студентів 2-го курсу, статистично значущих відмінностей між групами не встановлено ($\chi^2 = 3,06$; $p = 0,08$).

Важливе місце у структурі дозвілля студентів займає відвідування спортивного клубу. Позитивно оцінили цей вид діяльності 76 % студентів 1-го курсу та 72 % студентів 2-го курсу. Статистично достовірних відмінностей між групами не виявлено ($\chi^2 = 0,41$; $p = 0,52$).

Результати дослідження свідчать, що значна частина студентів проводить вільний час за переглядом телевізійних програм або медіаконтенту. Позитивні відповіді дали 74 % студентів 1-го курсу та 74 % студентів 2-го курсу. Статистично достовірні відмінності між групами відсутні ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$).

Порівняльний аналіз показав статистично значущу різницю між курсами щодо виконання домашніх завдань. Так, позитивні відповіді дали 54 % студентів 1-го курсу та 74 % студентів 2-го курсу. Отримані результати

свідчать про збільшення навчальної активності студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 7,35$; $p = 0,007$).

Менш популярною формою дозвілля серед студентів є відвідування дискотек. Позитивні відповіді дали 24 % студентів 1-го курсу та 42 % студентів 2-го курсу. Проте статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($\chi^2 = 2,89$; $p = 0,089$).

Досить поширеним видом діяльності серед студентів є комп'ютерні ігри, яким віддають перевагу 66 % студентів 1-го курсу та 72 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 0,19$; $p = 0,67$).

Складовою дозвілля студентської молоді є побутові справи, про що вказали 94 % студентів 1-го курсу та 92 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$).

Серед творчих форм діяльності студенти виділили заняття художньою самодіяльністю та творчими проєктами, про що зазначили 78 % і 90 % студентів 1-го та 2-го курсів відповідно ($\chi^2 = 1,86$; $p = 0,17$) та 72 % і 76 % ($\chi^2 = 0,05$; $p = 0,82$).

Варто зазначити, що серед студентів, залучених до дослідження 76 % першокурсників та 84 % студентів 2-го курсу приділяють увагу самостійним заняттям у спортивних секціях університетського клубу. Аналіз отриманих даних засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між відповідями студентів 1-го та 2-го курсів ($\chi^2 = 0,56$; $p = 0,45$). Мотивами відвідування таких занять, передусім, є підвищенням рівня фізичної підготовленості, зміцненням здоров'я, покращенням фізичної форми та організація активного дозвілля (табл. 3.4).

Одним із провідних мотивів є підвищення фізичної підготовленості. Позитивні відповіді («цілком згоден» і «згоден») дали 88 % студентів 1-го курсу та 92 % студентів 2-го курсу. В процесі аналізу статистично достовірних відмінностей між відповідями студентів різних курсів не виявлено ($\chi^2 = 0,69$; $p = 0,41$).

Не менш значущим мотивом участі студентів у спортивних секціях є покращення стану здоров'я. Так, позитивні відповіді дали 94 % студентів 1-го курсу та 92 % студентів 2-го курсу. Статистично значущих відмінностей між курсами не встановлено ($\chi^2 = 0,53$; $p = 0,47$).

Провідними мотивами відвідування занять студентами у спортивних секціях є покращення фігури (90 % студентів 1-го курсу та 88 % студентів 2-го курсу; $\chi^2 = 0,25$; $p = 0,62$) та нормалізація маси тіла (88 % студентів 1-го курсу та та 88 % студентів 2-го курсу; $\chi^2 = 0,30$; $p = 0,58$).

**Таблиця 3.4** – Мотиваційні чинники відвідування студентами 1-го та 2-го курсів спортивних секцій університетського спортивного клубу (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Підвищення фізичної підготовленості | 54 | 44 | 34 | 48 | 10 | 6 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| Досягнення високого спортивного результату | 52 | 36 | 38 | 48 | 10 | 8 | 0 | 6 | 0 | 2 |
| Покращення стану здоров'я | 58 | 38 | 36 | 54 | 6 | 6 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Нормалізація маси тіла | 52 | 38 | 36 | 50 | 8 | 6 | 4 | 6 | 0 | 0 |
| Покращення фігури | 54 | 40 | 36 | 48 | 8 | 6 | 2 | 6 | 0 | 0 |
| Спілкування з друзями | 52 | 44 | 42 | 48 | 6 | 6 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Отримання задоволення від РА | 50 | 46 | 38 | 44 | 12 | 6 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Активне дозвілля | 56 | 42 | 34 | 44 | 10 | 10 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Участь у змаганнях | 46 | 32 | 34 | 34 | 16 | 24 | 2 | 10 | 2 | 0 |

Не менш значущим мотивом є соціальний – можливість спілкування з друзями. Позитивну оцінку зазначеному мотиву надали 94 % студентів 1-го курсу та 92 % студентів 2-го курсу. Здійснений аналіз засвідчив відсутність

статистично достовірних відмінностей між відповідями студентів різних курсів ($\chi^2 = 0,28$; $p = 0,60$).

Значна частина студентів зазначила, що заняття у спортивних секціях дозволяють отримувати задоволення від РА та активно проводити дозвілля. Позитивні відповіді щодо отримання задоволення від РА дали 88 % студентів 1-го курсу та 90 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 0,08$; $p = 0,78$), а щодо активного проведення дозвілля відповідні показники склали 90 % та 86 % ($\chi^2 = 0,22$; $p = 0,64$).

Менш вагомим мотивом участі студентської молоді у спортивних секціях є прагнення брати участь у змаганнях. Позитивні відповіді дали 80 % студентів 1-го курсу та 66 % студентів 2-го курсу. Однак статистично значущих відмінностей між відповідями студентів різних курсів не встановлено ($\chi^2 = 0,01$; $p = 0,93$).

Таким чином, результати дослідження свідчать, що участь студентів у спортивних секціях університетського клубу зумовлена насамперед оздоровчими, фізкультурно-розвивальними та соціальними мотивами, тоді як змагальний аспект має менш вагоме значення. Проведений аналіз показав, що статистично достовірних відмінностей між відповідями студентів 1-го та 2-го курсів щодо переважної більшості мотиваційних чинників не виявлено ($p > 0,05$).

До основних чинників, які перешкоджають студентам займатись у спортивних секціях університетського клубу віднесено організаційні, часові та мотиваційні (табл. 3.5). До одного з них належить відсутність бажаного виду спорту в університетському клубі, про що зазначили 42 % студентів 1-го курсу та 56 % студентів 2-го курсу. Відмінності між відповідями студентів різних курсів не мали статистично значущих відмінностей ($\chi^2 = 1,44$; $p = 0,23$).

Частина студентів до одного з факторів, котрі перешкоджають відвідувати заняття у спортивних секціях відносить незручне місце розташування спортивної інфраструктури. Зокрема, 52 % студентів 1-го курсу

та 52 % студентів 2-го курсу погодилися з твердженням про відсутність спортивних клубів поблизу місця проживання ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$).

Серед організаційних бар'єрів студенти вказують неможливість потрапити до бажаної спортивної секції. Позитивні відповіді дали 30 % студентів 1-го курсу та 46 % студентів 2-го курсу, однак статистично значущих відмінностей між відповідями студентів різних курсів не встановлено ($\chi^2 = 2,08$; $p = 0,15$).

**Таблиця 3.5** – Чинники, які перешкоджають студентам 1-го та 2-го курсів систематично відвідувати спортивні секції в університетському клубі, (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Відсутність бажаного виду спорту в спортивному клубі університету | 20 | 36 | 22 | 20 | 22 | 12 | 24 | 20 | 12 | 12 |
| Відсутність спортивних клубів поблизу місця проживання | 18 | 24 | 34 | 28 | 12 | 16 | 24 | 18 | 12 | 14 |
| Неможливість потрапити до бажаної спортивної секції | 16 | 24 | 14 | 22 | 22 | 24 | 34 | 12 | 14 | 18 |
| Брак часу на відвідування | 14 | 22 | 28 | 26 | 20 | 20 | 26 | 16 | 12 | 16 |
| Відсутність бажання | 20 | 20 | 16 | 30 | 20 | 16 | 24 | 12 | 20 | 22 |
| Відсутність коштів для оплати занять | 14 | 20 | 10 | 22 | 24 | 16 | 36 | 20 | 16 | 22 |

Суттєвим обмежувальним фактором є також дефіцит часу. Так, 42 % студентів 1-го курсу та 48 % студентів 2-го курсу зазначили, що їм бракує часу для систематичного відвідування спортивних секцій ($\chi^2 = 0,16$; $p = 0,69$).

Частина студентів відзначила відсутність мотивації до занять, що підтвердили 36 % студентів 1-го курсу та 50 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 1,47$; $p = 0,23$). Матеріальний фактор також має певне значення: 24 % студентів 1-го

курсу та 42 % студентів 2-го курсу вказали на відсутність коштів для оплати занять ($\chi^2 = 2,89$; $p = 0,09$).

Водночас результати дослідження показали, що значна частина студентів володіє практичними знаннями та навичками фізкультурно-спортивної діяльності. Зокрема, 66 % студентів 1-го курсу та 86 % студентів 2-го курсу зазначили, що володіють методикою розвитку фізичних якостей і навичками самострахування. За цим показником виявлено статистично значущі відмінності між курсами ($\chi^2 = 4,44$; $p = 0,035$), що свідчить про зростання рівня спеціальних знань у студентів старших курсів.

Крім того, значна частина студентів вказала на готовність брати участь в організації та суддівстві змагань (70 % студентів 1-го курсу та 76 % студентів 2-го курсу; $\chi^2 = 0,20$; $p = 0,65$). Близько 78 % студентів обох курсів також відзначили, що займаються загартуванням ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$).

Досить високим є рівень володіння студентами навичками надання першої медичної допомоги. Позитивні відповіді дали 66 % студентів 1-го курсу та 82 % студентів 2-го курсу, при цьому, статистично значущих відмінностей між відповідями студентів різних курсів не виявлено ($\chi^2 = 2,55$; $p = 0,11$).

Таким чином, результати дослідження засвідчили, що основними бар'єрами для систематичного відвідування спортивних секцій є організаційні, часові та мотиваційні чинники, тоді як рівень знань і практичних навичок, необхідних для участі у фізкультурно-спортивній діяльності, у студентів загалом є достатнім.

Аналіз результатів опитування дозволив визначити основні поведінкові стереотипи студентів 1-го та 2-го курсів ($n = 100$) щодо ведення ЗСЖ та організації активного дозвілля (табл. 3.6).

Зокрема, значна частина студентів зазначила, що перебуває на свіжому повітрі. Позитивні відповіді вказали 88 % студентів 1-го курсу та 66 % студентів 2-го курсу. За цим показником виявлено статистично значущі відмінності між відповідями студентів різних курсів ($\chi^2 = 5,65$; $p = 0,017$), що

свідчить про більшу прихильність студентів 1-го курсу до проведення часу на відкритому повітрі.

Високий рівень позитивних відповідей отримали твердження щодо загартування. Позитивні відповіді дали 90 % студентів 1-го курсу та 92 % студентів 2-го курсу. При цьому, статистично значущих відмінностей між відповідями студентів різних курсів не встановлено ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$).

Серед форм РА студенти відзначили заняття бігом. Позитивні відповіді дали 84 % студентів 1-го курсу та 98 % студентів 2-го курсу. Проте статистично значущих відмінностей між відповідями студентів різних курсів виявлено не було ($\chi^2 = 1,81$; $p = 0,18$).

**Таблиця 3.6** – Основні поведінкові стереотипи студентів щодо ведення ЗСЖ та організації активного дозвілля (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Перебуваю на свіжому повітрі | 50 | 30 | 38 | 36 | 10 | 26 | 2 | 8 | 0 | 0 |
| Загартовуюсь | 50 | 44 | 40 | 48 | 10 | 4 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| Займаюсь бігом | 50 | 42 | 34 | 56 | 14 | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Роблю ранкову зарядку | 42 | 36 | 38 | 28 | 10 | 20 | 4 | 12 | 6 | 4 |
| Дотримуюсь правил гігієни | 50 | 42 | 40 | 46 | 10 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Не маю шкідливих звичок | 52 | 42 | 30 | 40 | 12 | 14 | 2 | 4 | 4 | 0 |
| Правильно харчуюсь | 52 | 44 | 36 | 38 | 10 | 14 | 0 | 4 | 2 | 0 |
| Веду щоденник самоконтролю фізичної підготовленості | 38 | 32 | 28 | 24 | 10 | 26 | 6 | 12 | 8 | 6 |
| Не палю | 68 | 68 | 24 | 16 | 8 | 8 | 0 | 2 | 0 | 6 |
| Не вживаю алкогольних напоїв | 50 | 40 | 28 | 26 | 16 | 16 | 2 | 10 | 4 | 8 |
| Не вживаю наркотичні речовини | 74 | 50 | 18 | 42 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Самостійно здійснюю профілактику шкідливих звичок | 54 | 66 | 28 | 24 | 16 | 6 | 0 | 2 | 2 | 2 |

Щодо ранкової гімнастики, позитивні відповіді дали 80 % студентів 1-го курсу та 64 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 2,43$; $p = 0,12$). Водночас результати свідчать, що регулярність виконання фізичних вправ в ранковий час у частини студентів залишається недостатньою.

Переважна більшість студентів дотримується основних правил особистої гігієни, про що зазначили 90 % студентів 1-го курсу та 88 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$).

Значна частина студентів також вказала, що не має шкідливих звичок. Позитивні відповіді дали 82 % студентів 1-го курсу та 82 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$).

Достатній рівень усвідомлення студентами значення правильного харчування для підтримання здоров’я підтвердується позитивними відповідями 88 % студентів 1-го курсу та 82 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 0,31$; $p = 0,58$).

Менш поширеною практикою серед студентів є ведення щоденника самоконтролю фізичної підготовленості, оскільки лише 66 % студентів 1-го курсу та 56 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 2,39$; $p = 0,12$) задекларували її як позитивну під час анкетування.

Високим є рівень відмови від тютюнопаління: 92 % студентів 1-го курсу та 84 % студентів 2-го курсу зазначили, що не палять ($\chi^2 = 0,85$; $p = 0,36$). Аналогічна тенденція спостерігається щодо відмови від вживання алкогольних напоїв ($\chi^2 = 1,24$; $p = 0,27$) та наркотичних речовин ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$).

Крім того, значна частина студентів зазначила, що займається профілактикою шкідливих звичок, про що вказали 82 % студентів 1-го курсу та 90 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 0,75$; $p = 0,39$).

Отримані дані свідчать, що значна частина студентів займається РА регулярно, однак структура цієї активності має певні відмінності залежно від курсу навчання (табл. 3.7).

Зокрема, частина студентів зазначила, що займається фізичною культурою три рази на тиждень. Позитивні відповіді («цілком згоден» і «згоден») дали 68 % студентів 1-го курсу та 72 % студентів 2-го курсу.

Детальний аналіз даних дозволив підтвердити відсутність статистично значущих відмінностей між ними ($\chi^2 = 0,05$; $p = 0,83$).

Значна частина студентів (68 % студентів 1-го курсу та 46 % студентів 2-го курсу) вказали, що займаються фізичною культурою один раз на тиждень. За цим показником виявлено статистично значущі відмінності між відповідями студентів різних курсів ($\chi^2 = 4,08$; $p = 0,043$), що може свідчити про поступову зміну структури РА студентів під час навчання.

**Таблиця 3.7** – Розподіл відповідей студентів 1-го та 2-го курсів щодо регулярності занять фізичною культурою (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Три рази на тиждень | 44 | 40 | 24 | 32 | 8 | 16 | 10 | 6 | 14 | 6 |
| Раз на тиждень | 42 | 34 | 26 | 12 | 12 | 10 | 6 | 22 | 14 | 22 |
| Два рази у місяць | 28 | 32 | 22 | 22 | 10 | 12 | 18 | 12 | 22 | 22 |
| Час від часу | 38 | 40 | 20 | 26 | 26 | 24 | 6 | 2 | 10 | 8 |
| Спеціально не займаюся | 20 | 16 | 4 | 16 | 22 | 14 | 18 | 20 | 36 | 34 |

Про те, що займаються фізичною культурою два рази на місяць зазначили 50 % студентів 1-го курсу та 54 % студентів 2-го курсу. Вказана різниця у відсотковому співвідношенні відповідей студентів статистично достовірних відмінностей не має ($\chi^2 = 0,04$; $p = 0,84$).

Досить поширеними серед студентської молоді є епізодичні заняття РА, про що свідчать відповіді 58 % студентів 1-го курсу та 66 % студентів 2-го курсу ($\chi^2 = 0,38$; $p = 0,54$).

Водночас певна частина студентів зазначила, що спеціально не займається фізичною культурою (24 % студентів 1-го курсу та 32 % студентів 2-го курсу; $\chi^2 = 0,45$; $p = 0,50$).

Відтак, більшість студентів займається фізичною культурою регулярно або епізодично, тоді як частка тих, хто зовсім не присвячує час спеціально організованій РА, є відносно невеликою.

Аналіз результатів опитування китайських студенток 1-го та 2-го курсів щодо мотивів відвідування занять з фізичної культури в університеті показав, що провідними мотивами є покращення настрою, розвиток фізичних якостей та формування привабливої фігури (табл. 3.8).

**Таблиця 3.8 –** Розподіл відповідей китайських студенток 1-го та 2-го курсів щодо мотивів відвідування занять з фізичної культури в університеті (n = 100), %

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Покращення настрою | 32 | 26 | 34 | 52 | 22 | 16 | 8 | 6 | 4 | 0 |
| Оцінка | 12 | 24 | 32 | 30 | 32 | 28 | 22 | 12 | 2 | 6 |
| Красива фігура | 20 | 28 | 36 | 28 | 30 | 32 | 14 | 10 | 0 | 2 |
| Розвиток фізичних якостей | 46 | 40 | 44 | 30 | 10 | 22 | 0 | 6 | 0 | 2 |

Значна частина студенток зазначила, що відвідує заняття з фізичної культури з метою покращення настрою. Позитивні відповіді («цілком згоден» і «згоден») дали 66 % студенток 1-го курсу та 78 % студенток 2-го курсу. Водночас частка тих, кому складно визначитися, становить 22 % і 16 % відповідно. Статистично достовірних відмінностей між відповідями студенток різних курсів не виявлено ($\chi^2 = 1{,}24$; $p = 0{,}27$).

Щодо мотиву, пов’язаного із отриманням оцінки, позитивні відповіді дали 44 % студенток 1-го курсу та 54 % студенток 2-го курсу. Водночас значна частина респонденток обох курсів зазначила, що їм складно визначитися або вони не погоджуються з цим твердженням. Статистично достовірних

відмінностей в процесі аналізу відповідей студенток виявлено не було ($\chi^2$ = 0,64; p = 0,42).

Мотиви, пов'язані із покращенням зовнішнього вигляду – формування красивої фігури, також є достатньо поширеним серед студенток (56 % студенток 1-го курсу та 56 % студенток 2-го курсу). Частина респонденток зазначила нейтральну позицію щодо цього твердження. Статистично значущих відмінностей між відповідями студенток різних курсів не встановлено ($\chi^2$ = 0,00; p = 1,00).

Найбільш вираженим мотивом відвідування занять фізичною культурою є розвиток фізичних якостей, про що свідчить 90 % позитивних відповідей студенток 1-го курсу та 70 % позитивних відповідей студенток 2-го курсу. Аналіз отриманих даних дозволив виявити статистично значущі відмінності між відповідями студенток різних курсів ($\chi^2$ = 5,06; p = 0,024), що може свідчити про більш виражену орієнтацію студенток першого курсу на фізичну підготовленість та розвиток рухових якостей.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що основними мотивами відвідування занять з фізичної культури серед китайських студенток є покращення емоційного стану, розвиток фізичних якостей та формування привабливої фігури. При цьому статистично значущі відмінності між студентками 1-го та 2-го курсів встановлено лише щодо мотиву, пов'язаного із розвитком фізичних якостей ($p < 0,05$).

Аналіз відповідей студенток 1-го та 2-го курсів щодо організації занять з фізичної культури в університеті показав загалом позитивне ставлення до навчального процесу та його умов (табл. 3.9).

Зокрема, більшість студенток зазначили, що сучасна програма з фізичної культури їх задовольняє. Позитивні відповіді («цілком згоден» та «згоден») дали 58 % студенток 1-го курсу та 80 % студенток 2-го курсу. Різниця між відповідями студенток різних курсів була статистично достовірною ($\chi^2$ = 4,68; p = 0,031). Зазначене, а саме більш позитивна оцінка програми студентками 2-го курсу, імовірно, повязана із їхнім досвідом участі у заняттях.

**Таблиця 3.9 –** Розподіл відповідей студенток 1-го та 2-го курсів щодо оцінки організації занять з фізичної культури в університеті (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Сучасна програма з фізичної культури в університеті мене задовольняє | 40 | 32 | 18 | 48 | 30 | 16 | 8 | 4 | 4 | 0 |
| Викладачі фізичної культури враховують мої інтереси щодо видів спорту | 36 | 30 | 30 | 48 | 20 | 18 | 10 | 4 | 4 | 0 |
| Спортивний стадіон, зал, інвентар та обладнання на заняттях фізичної культури мене влаштовують | 36 | 34 | 26 | 40 | 24 | 14 | 8 | 8 | 6 | 0 |
| Гігієнічні умови: освітлення, чистота в спортивному залі, а також наявність душу мене задовольняють | 30 | 34 | 42 | 30 | 18 | 22 | 10 | 8 | 0 | 6 |
| Особистість викладача з фізичної культури є вагомим фактором для бажання займатися фізичними вправами | 40 | 46 | 50 | 28 | 8 | 20 | 2 | 6 | 0 | 0 |
| Вважаю, що заняття з тенісу, настільного тенісу, аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу падель-тенісу необхідно включити до програми занять з фізичної культури в університеті | 48 | 42 | 42 | 26 | 8 | 18 | 2 | 4 | 0 | 10 |
| Я знаю власну добову норму РА, стандарти фізичної підготовленості | 32 | 46 | 50 | 36 | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Щодо твердження про те, що викладачі фізичної культури враховують інтереси студенток щодо видів спорту, позитивні відповіді дали 66 % студенток 1-го курсу та 78 % студенток 2-го курсу, проте статистично значущих відмінностей виявлено не було ($\chi^2 = 1{,}24$; $p = 0{,}27$).

Оцінка матеріально-технічного забезпечення занять також є переважно позитивною, про що свідчать 62 % позитивних відповідей студенток 1-го курсу та 74 % позитивних відповідей студенток 2-го курсу ($\chi^2 = 1{,}96$; $p = 0{,}16$).

Гігієнічні умови проведення занять (освітлення, чистота спортивного залу, наявність душових), позитивно оцінені 72 % студенток 1-го курсу та 64 % студенток 2-го курсу. Результати $\chi^2$-аналізу показали відсутність статистично значущих відмінностей між результатами опитування зазначених груп респонденток ($\chi^2 = 0,41$; $p = 0,52$).

Важливим чинником мотивації до занять фізичною культурою для 90 % студенток 1-го курсу та 74 % студенток 2-го курсу є особистість викладача ($\chi^2 = 3,32$; $p = 0,068$).

Переважна більшість студенток підтримує впровадження до змісту занять з фізичної культури сучасних видів РА (теніс, настільний теніс, аеробіка, степ-аеробіка, шейпінг, падель-теніс), про що свідчать відповіді 90 % студенток 1-го курсу та 68 % студенток 2-го курсу. При цьому, між відповідями студенток різних курсів виявлено статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 6,03$; $p = 0,014$), що може свідчити про більшу зацікавленість студенток 1-го курсу у розширенні спектру видів РА.

Водночас більшість студенток є обізнаними у власній добовій нормі РА та стандартах фізичної підготовленості (82 % студенток 1-го курсу та 82 % студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$).

Таким чином, результати дослідження свідчать про загалом позитивну оцінку студентками організації занять з фізичної культури в університеті, а статистично значущі відмінності між відповідями студенток 1-го та 2-го курсів встановлено щодо задоволеності сучасною програмою фізичної культури та необхідністю розширення змісту занять новими видами РА ($p < 0,05$), що може бути пов’язано з різним рівнем адаптації студенток до навчального процесу та різними очікуваннями від змісту занять.

Аналіз змісту дозвіллєвої активності китайських студенток 1-го та 2-го курсів у позанавчальний час показав, що найбільш поширеними видами дозвілля є спілкування з друзями, перегляд телевізійних програм, читання художньої літератури, побутові справи та участь у спортивних заняттях (табл. 3.10).

Зокрема, значна частина студенток зазначила, що у вільний час читає художню літературу (82 % студенток 1-го курсу та 72 % студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 0{,}90$; $p = 0{,}34$).

**Таблиця 3.10** – Структура дозвіллєвої активності студенток 1-го та 2-го курсів у позанавчальний час (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Читання художньої літератури | 28 | 42 | 54 | 30 | 4 | 14 | 12 | 12 | 2 | 2 |
| Відвідування спортивного клубу | 14 | 38 | 40 | 22 | 22 | 26 | 20 | 6 | 4 | 8 |
| Спілкування з друзями | 48 | 46 | 48 | 38 | 2 | 16 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Перегляд телепередач, медіаконтенту | 32 | 36 | 56 | 42 | 8 | 18 | 4 | 4 | 0 | 0 |
| Виконання домашніх завдань | 18 | 28 | 38 | 36 | 28 | 22 | 14 | 6 | 2 | 8 |
| Відвідування дискотек | 10 | 26 | 12 | 22 | 18 | 16 | 44 | 28 | 16 | 8 |
| Комп’ютерні ігри | 10 | 24 | 28 | 20 | 22 | 34 | 22 | 20 | 18 | 2 |
| Побутові справи | 42 | 44 | 54 | 38 | 40 | 14 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Заняття художньою самодіяльністю | 32 | 38 | 38 | 36 | 22 | 16 | 6 | 6 | 2 | 4 |
| Заняття творчими проєктами (малювання, конструювання тощо) | 28 | 38 | 48 | 40 | 16 | 18 | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Самостійні систематичні заняття у спортивних секціях університетського клубу | 34 | 40 | 34 | 30 | 20 | 26 | 10 | 4 | 2 | 0 |

Щодо відвідування спортивного клубу, позитивні відповіді дали 54 % студенток 1-го курсу та 60 % студенток 2-го курсу ($\chi^2 = 0{,}16$; $p = 0{,}69$).

Найбільш поширеним видом дозвілля є спілкування з друзями, про що зазначили 96 % студенток 1-го курсу та 84 % студенток 2-го курсу. Незважаючи

на те, що різниця між відповідями студенток різних курсів є помітною, статистично значущих відмінностей не встановлено ($\chi^2 = 2,78$; $p = 0,096$).

Досить поширеним видом дозвілля є перегляд телепередач (88 % студенток 1-го курсу та 78 % студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 1,13$; $p = 0,29$).

Результати анкетування засвідчили, що більше половини студенток (56 % студенток 1-го курсу та 64 % студенток 2-го курсу) свій вільний час присвячують виконанню домашніх завдань. Результати $\chi^2$-аналізу показали відсутність статистично достовірних відмінностей між відповідями респонденток різних груп ($\chi^2 = 0,38$; $p = 0,54$).

Більша соціальна активність студенток 2-го курсу у сфері розважального дозвілля підтверджується результатами відповідей, які стосуються відвідування дискотек (22 % студенток 1-го курсу та 48 % студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 6,33$; $p = 0,012$).

Вільний час присвячують комп'ютерним іграм 38 % студенток 1-го курсу та 44 % студенток 2-го курсу ($\chi^2 = 0,17$; $p = 0,68$).

Значна частина студенток зазначила, що у вільний час займається побутовими справами (96 % студенток 1-го курсу та 82 % студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 1,46$; $p = 0,23$).

Значна частина студенток залучена до участі у художній самодіяльності та творчих проєктах, про що свідчать відповіді 70 % і 76 % серед студенток 1-го курсу та 74 % і 78 % студенток 2-го курсу.

До занять у спортивних секціях університетського клубу залучені 68 % студенток 1-го курсу та 70 % студенток 2-го курсу ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$).

Аналіз мотиваційних чинників участі студенток 1-го та 2-го курсів у секціях університетського спортивного клубу показав, що основними мотивами є підвищення фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я, активне проведення дозвілля та спілкування з друзями (табл. 3.11).

Зокрема, значна частина студенток зазначила, що відвідує спортивні секції з метою підвищення фізичної підготовленості. Позитивні відповіді («цілком згоден» та «згоден») дали 94 % студенток 1-го курсу та 68 %

студенток 2-го курсу. За цим показником встановлено статистично значущі відмінності між відповідями студенток різних курсів ($\chi^2 = 9{,}36$; $p = 0{,}002$), що може свідчити про більш виражену орієнтацію студенток 1-го курсу на розвиток фізичних якостей.

**Таблиця 3.11** – Мотиваційні чинники участі студенток 1-го та 2-го курсів у секціях університетського спортивного клубу (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Підвищення фізичної підготовленості | 40 | 38 | 54 | 30 | 4 | 24 | 2 | 6 | 0 | 2 |
| Досягнення високого спортивного результату | 30 | 38 | 48 | 32 | 18 | 28 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| Покращення стану здоров’я | 36 | 38 | 56 | 28 | 4 | 28 | 2 | 6 | 2 | 0 |
| Нормалізація маси тіла | 34 | 42 | 48 | 28 | 14 | 22 | 2 | 8 | 2 | 0 |
| Покращення фігури | 36 | 38 | 46 | 30 | 14 | 28 | 2 | 4 | 2 | 0 |
| Спілкування з друзями | 44 | 40 | 46 | 34 | 10 | 22 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Отримання задоволення від РА | 36 | 44 | 50 | 28 | 12 | 24 | 0 | 4 | 2 | 4 |
| Активне проведення дозвілля | 38 | 40 | 48 | 30 | 10 | 22 | 2 | 6 | 2 | 2 |
| Участь у змаганнях | 28 | 40 | 34 | 26 | 24 | 24 | 12 | 8 | 2 | 2 |

Мотив досягнення високих спортивних результатів також є досить поширеним, на що вказують позитивні відповіді 78 % студенток 1-го курсу та 70 % студенток 2-го курсу, проте статистично значущих відмінностей між ними не встановлено ($\chi^2 = 0{,}47$; $p = 0{,}49$).

Провідним мотивом участі у спортивних секціях є покращення стану здоров’я для 92 % студенток 1-го курсу та 66 % студенток 2-го курсу. В процесі аналізу отриманих даних виявлено статистично значущі відмінності між

відповідями студенток різних курсів ($\chi^2$ = 8,68; p = 0,003), що може свідчити про більш виражену орієнтацію студенток 1-го курсу на оздоровчі аспекти рухової активності.

Естетичні мотиви, а саме нормалізація маси тіла та покращення фігури мають середній рівень значущості для студенток (82 % та 82 % студенток 1-го курсу і 70 % та 68 % студенток 2-го курсу).

Спілкування з друзями під час занять у спортивних секціях є значущим мотивом для 90 % студенток 1-го курсу та 74 % студенток 2-го курсу ($\chi^2$ = 3,32; p = 0,068).

З метою отримання задоволення від рухової активності відвідують заняття у спортивних секціях 86 % студенток 1-го курсу та 72 % студенток 2-го курсу ($\chi^2$ = 3,20; p = 0,074). Подібна тенденція спостерігається і щодо активного проведення дозвілля, про що свідчать відповіді 86 % серед студенток 1-го курсу та 70 % серед студенток 2-го курсу ($\chi^2$ = 2,86; p = 0,091).

Мотив участі у змаганнях має дещо нижчий рівень значущості: позитивні відповіді дали 62 % студенток 1-го курсу та 66 % студенток 2-го курсу ($\chi^2$ = 0,04; p = 0,84).

Аналіз відповідей студенток 1-го та 2-го курсів щодо чинників, які перешкоджають систематичному відвідуванню спортивних секцій університетського клубу, показав, що основними бар'єрами є організаційні умови, брак часу та обмежений вибір видів спорту (табл. 3.12).

Зокрема, частина студенток зазначила, що перешкодою є відсутність необхідного виду спорту в університетському клубі (26 % студенток 1-го курсу та 56 % студенток 2-го курсу). Різниця між відповідями студенток 1-го та 2-го курсів є статистично значущою ($\chi^2$ = 8,10; p = 0,004), що може свідчити про потребу студенток 2-го курсу у розширенні спектру спортивних секцій.

На відсутність спортивних клубів поблизу місця проживання вказали 28 % студенток 1-го курсу та 48 % студенток 2-го курсу ($\chi^2$ = 3,44; p = 0,064).

Одним із суттєвих організаційних бар'єрів є обмежений доступ студенток до обраних спортивних секцій. Частка респонденток, які підтвердили наявність

зазначеної проблеми, становить 12 % серед студенток 1-го курсу та 54 % – 2-го курсу ($\chi^2 = 18,09$; $p < 0,001$), що, імовірно, пов'язано з обмеженою кількістю місць у популярних спортивних секціях.

**Таблиця 3.12** – Чинники, які перешкоджають студенткам 1-го та 2-го курсів систематично відвідувати спортивні секції в університетському клубі, (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Відсутність бажаного виду спорту в спортивному клубі університету | 20 | 32 | 6 | 24 | 20 | 28 | 44 | 16 | 10 | 0 |
| Відсутність спортивних клубів поблизу місця проживання | 14 | 20 | 14 | 28 | 20 | 34 | 46 | 14 | 6 | 4 |
| Неможливість потрапити до бажаної спортивної секції | 10 | 22 | 2 | 32 | 32 | 24 | 44 | 18 | 12 | 4 |
| Брак часу на відвідування | 8 | 24 | 16 | 24 | 32 | 28 | 36 | 18 | 8 | 6 |
| Відсутність бажання | 8 | 26 | 26 | 16 | 24 | 34 | 34 | 20 | 8 | 4 |
| Відсутність коштів для оплати занять | 12 | 26 | 10 | 18 | 22 | 30 | 34 | 20 | 22 | 6 |

Важливим фактором також є брак часу на відвідування спортивних занять (24 % студенток 1-го курсу та 48 % студенток 2-го курсу). Аналіз отриманих даних дозволив встановити статистично значущі відмінності між відповідями респонденток різних груп ($\chi^2 = 5,25$; $p = 0,022$), що може бути пов'язано із зростанням навчального навантаження на старших курсах.

Частина студенток зазначила відсутність бажання як причину нерегулярного відвідування спортивних секцій (34 % студенток 1-го курсу та 42 % студенток 2-го курсу; ($\chi^2 = 0,38$; $p = 0,54$). Для 22 % студенток 1-го курсу

та 44 % студенток 2-го курсу лімітуючим чинником є відсутність коштів для оплати занять ($\chi^2 = 4,52$; $p = 0,033$).

В процесі дослідження встановлено, що частина студенток володіє необхідними знаннями та навичками, необхідними для самостійної фізкультурно-спортивної діяльності. Зокрема, позитивні відповіді щодо володіння методикою розвитку фізичних якостей дали 60 % студенток 1-го курсу та 62 % студенток 2-го курсу ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$). Подібна тенденція спостерігається і щодо готовності брати участь в організації та суддівстві змагань ($\chi^2 = 0,40$; $p = 0,53$).

Значна частина студенток зазначила, що займається загартуванням (66 % студенток 1-го курсу та 62 % студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 0,30$; $p = 0,58$) та володіє навичками надання першої медичної допомоги (46 % та 62 % відповідно; $\chi^2 = 1,97$; $p = 0,16$).

Таким чином, результати дослідження свідчать, що основними чинниками, які перешкоджають систематичному відвідуванню студентками спортивних секцій, є організаційні обмеження (відсутність потрібних видів спорту, обмежений доступ до секцій), брак часу та фінансові труднощі. При цьому статистично значущі відмінності між відповідями студенток 1-го та 2-го курсів встановлено щодо відсутності потрібного виду спорту, можливості вступу до бажаної секції, браку часу та фінансових обмежень ($p < 0,05$), що може бути пов’язано з різним рівнем навчального навантаження та адаптацією до університетського середовища на різних курсах.

Аналіз відповідей студенток 1-го та 2-го курсів щодо поведінкових стереотипів, спрямованих на ведення ЗСЖ та активного дозвілля, показав, що більшість респонденток дотримуються основних оздоровчих практик, зокрема перебування на свіжому повітрі, дотримання правил гігієни та відмови від шкідливих звичок (табл. 3.13).

Майже всі студентки зазначили, що займаються бігом (92 % студенток обох курсів). Ранкову зарядку виконують 48 % студенток 1-го курсу та 74 %

студенток 2-го курсу ($\chi^2$ = 6,05; p = 0,014), що може свідчити про більш сформовані оздоровчі звички у студенток 2-го курсу.

Переважна більшість респонденток зазначила, що дотримується правил гігієни (96 % студенток 1-го курсу та 76 % студенток 2-го курсу; $\chi^2$ = 6,73; p = 0,009).

**Таблиця 3.13** – Основні поведінкові стереотипи студенток щодо ведення ЗСЖ та організації активного дозвілля (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Перебуваю на свіжому повітрі | 14 | 34 | 36 | 38 | 36 | 26 | 14 | 2 | 0 | 0 |
| Загартовуюсь | 42 | 36 | 48 | 36 | 10 | 24 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Займаюсь бігом | 46 | 46 | 46 | 44 | 6 | 6 | 2 | 4 | 0 | 0 |
| Роблю ранкову зарядку | 32 | 32 | 16 | 42 | 36 | 20 | 16 | 4 | 0 | 2 |
| Дотримуюсь правил гігієни | 50 | 46 | 46 | 30 | 4 | 18 | 0 | 4 | 0 | 2 |
| Не маю шкідливих звичок | 42 | 44 | 46 | 32 | 12 | 18 | 0 | 4 | 0 | 2 |
| Правильно харчуюсь | 48 | 42 | 36 | 34 | 16 | 14 | 0 | 8 | 0 | 2 |
| Веду щоденник самоконтролю фізичної підготовленості | 20 | 36 | 14 | 28 | 30 | 26 | 34 | 8 | 2 | 2 |
| Не палю | 86 | 64 | 12 | 22 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0 | 2 |
| Не вживаю алкогольних напоїв | 60 | 56 | 14 | 22 | 16 | 10 | 6 | 8 | 4 | 4 |
| Не вживаю наркотичні речовини | 48 | 62 | 34 | 22 | 14 | 14 | 4 | 2 | 0 | 0 |
| Самостійно здійснюю профілактику шкідливих звичок | 62 | 52 | 28 | 30 | 8 | 16 | 0 | 2 | 2 | 0 |

У 88 % студенток 1-го курсу та 76 % студенток 2-го курсу відсутні шкідливі звички ($\chi^2$ = 1,69; p = 0,193).

Аналіз результатів анкетування показав, що раціональне харчування є притаманним для 84 % студенток 1-го курсу та 76 % студенток 2-го курсу.

Результати $\chi^2$-аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між відповідями студенток різних курсів ($\chi^2 = 0,56$; $p = 0,453$).

У той же час, значно менша частка студенток зазначила, що веде щоденник самоконтролю фізичної підготовленості (34 % студенток 1-го курсу та 64 % студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 7,84$; $p = 0,005$), що може свідчити про більш усвідомлене ставлення студенток 2-го курсу до контролю власного фізичного стану.

Високим є рівень відмови від паління: позитивні відповіді дали 98 % студенток 1-го курсу та 86 % студенток 2-го курсу ($\chi^2 = 3,40$; $p = 0,065$). Аналогічна ситуація спостерігається щодо відмови від вживання алкогольних напоїв ($\chi^2 = 0,05$; $p = 0,815$) та наркотичних речовин ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$), де переважна більшість студенток зазначила відсутність таких звичок.

Більшість респонденток зазначила, що здійснює профілактику шкідливих звичок (90 % студенток 1-го курсу та 82 % студенток 2-го курсу), однак статистично значущих відмінностей між групами не встановлено ($\chi^2 = 0,75$; $p = 0,387$).

Відтак, результати дослідження свідчать, що студентки загалом дотримуються основних принципів ЗСЖ, серед яких важливе місце займають РА, перебування на свіжому повітрі, дотримання правил гігієни та відмова від шкідливих звичок. При цьому статистично значущі відмінності між відповідями студенток 1-го та 2-го курсів встановлено щодо перебування на свіжому повітрі, загартування, виконання ранкової зарядки, дотримання гігієнічних норм та ведення щоденника самоконтролю фізичної підготовленості ($p < 0,05$), що може бути пов’язано з поступовим формуванням здоров’язбережувальної поведінки у процесі навчання в університеті.

Аналіз відповідей студенток 1-го та 2-го курсів щодо регулярності занять фізичною культурою показав, що рівень РА студентської молоді має різну інтенсивність та відрізняється залежно від курсу навчання (табл. 3.14).

Зокрема, частина студенток зазначила, що займається фізичною культурою три рази на тиждень 62 % студенток 1-го курсу та 56 % студенток 2-го курсу ($\chi^2 = 0,17$; $p = 0,684$).

Разом із тим, 36 % студенток 1-го курсу та 68 % студенток 2-го курсу зазначили, що займаються фізичною культурою лише один раз на тиждень. Різниця між відповідями студенток 1-го та 2-го курсів є статистично значущою ($\chi^2 = 6,51$; $p = 0,011$), що може свідчити про більш регулярну, але менш інтенсивну РА серед студенток 2-го курсу.

**Таблиця 3.14** – Розподіл відповідей студенток1-го та 2-го курсів щодо регулярності занять фізичною культурою (n = 100, %)

| Твердження | Цілком згоден | | Згоден | | Важко визначитися | | Не згоден | | Цілком не згоден | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Три рази на тиждень | 34 | 34 | 28 | 22 | 10 | 22 | 16 | 12 | 12 | 10 |
| Раз на тиждень | 28 | 38 | 8 | 30 | 14 | 18 | 34 | 12 | 16 | 10 |
| Два рази у місяць | 24 | 28 | 8 | 30 | 14 | 14 | 34 | 22 | 20 | 6 |
| Час від часу | 24 | 40 | 22 | 18 | 38 | 32 | 10 | 10 | 6 | 0 |
| Спеціально не займаюся | 8 | 20 | 4 | 16 | 18 | 30 | 36 | 16 | 34 | 18 |

Два рази на місяць займаються фізичними вправами 32 % студенток 1-го курсу та 58 % студенток 2-го курсу ($\chi^2 = 5,82$; $p = 0,016$). Частина студенток зазначила, що займається фізичною культурою час від часу (46 % студенток 1-го курсу та 58 % студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 1,00$; $p = 0,317$). Разом із тим, в процесі анкетування було виявлено і частину студенток, які спеціально не займається фізичною культурою (12 % студенток 1-го курсу та 36 % студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 6,63$; $p = 0,010$).

Результати дослідження свідчать, що рівень регулярності занять фізичною культурою серед студенток є достатньо різноманітним, при цьому частина студенток займається РА систематично, тоді як інші – епізодично або

взагалі не займаються, що може бути пов’язано зі змінами у навчальному навантаженні, адаптацією до університетського середовища та трансформацією структури дозвілля студенток у процесі навчання.

### 3.2 Дослідження поведінково-ціннісних орієнтацій і місця фізичної культури в системі цінностей студентської молоді

Дослідження поведінково-ціннісних орієнтацій студентської молоді дає змогу визначити місце фізичної культури та ЗСЖ в системі життєвих пріоритетів особистості. У цьому контексті аналіз термінальних цінностей китайських студентів дозволяє виявити провідні життєві орієнтири та оцінити значущість фізичного здоров’я, активного способу життя і саморозвитку в ієрархії їхніх цінностей.

Результати дослідження показали, що провідне місце у системі цінностей займають здоров’я, сімейне благополуччя, активне життя та інтелектуальний розвиток (табл. 3.15).

Зокрема, серед студентів 1-го курсу найвищий ранг отримала цінність «здоров’я» (M = 4,56 ± 0,58), що свідчить про усвідомлення студентами важливості фізичного та психічного благополуччя. Друге місце посідає щасливе сімейне життя (M = 4,48 ± 0,71), а третє – активне, діяльне життя (M = 4,40 ± 0,61). До групи пріоритетних цінностей також належать свобода у вчинках і діях (M = 4,26 ± 0,66), суспільне визнання (M = 4,26 ± 0,60) та хороші і вірні друзі (M = 4,24 ± 0,66).

Для студентів 2-го курсу найвищий ранг отримала цінність щасливого сімейного життя (M = 4,42 ± 0,64). Друге місце посідає пізнання та інтелектуальний розвиток (M = 4,30 ± 0,61), а третє – здоров’я (M = 4,26 ± 0,78). До групи значущих цінностей також належать хороші і вірні друзі (M = 4,22 ± 0,71), любов (M = 4,14 ± 0,67) та впевненість у собі (M = 3,98 ± 0,74).

Порівняльний аналіз показує, що для студентів обох курсів найбільш значущими є цінності особистісного благополуччя, соціальних відносин та

самореалізації. Водночас спостерігаються певні відмінності у структурі ціннісних орієнтацій: для студентів першого курсу більш вагомими є активність та соціальне визнання, тоді як для студентів другого курсу зростає значущість інтелектуального розвитку та міжособистісних відносин.

Найменш значущими серед досліджуваних цінностей виявилися задоволення як форма проведення часу (M = 3,58 ± 0,73 у студентів 1-го курсу та M = 3,24 ± 0,92 у студентів 2-го курсу) та краса як переживання прекрасного в природі та мистецтві (M = 3,14 ± 0,81 та M = 3,54 ± 0,71 відповідно).

**Таблиця 3.15** – Структура термінальних цінностей китайських студентів 1-го і 2-го курсів, (n = 100)

| № | Термінальні цінності | 1 курс | | | 2 курс | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Mean | SD | Ранг | Mean | SD | Ранг |
| 1. | Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках | 4 | 0,7 | 11 | 3,94 | 0,77 | 9 |
| 2. | Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) | 4,12 | 0,69 | 8 | 3,98 | 0,74 | 7 |
| 3. | Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті) | 3,84 | 0,65 | 13 | 3,94 | 0,77 | 10 |
| 4. | Здоров'я (фізичне і психічне) | 4,56 | 0,58 | 1 | 4,26 | 0,78 | 3 |
| 5. | Задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг) | 3,58 | 0,73 | 15 | 3,24 | 0,92 | 16 |
| 6. | Цікава робота | 3,92 | 0,75 | 12 | 3,46 | 0,79 | 15 |
| 7. | Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною) | 4,02 | 0,65 | 10 | 4,14 | 0,67 | 5 |
| 8. | Свобода як незалежність у вчинках і діях | 4,26 | 0,66 | 4 | 4,04 | 0,73 | 6 |
| 9. | Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві) | 3,14 | 0,81 | 16 | 3,54 | 0,71 | 13 |
| 10. | Хороші і вірні друзі | 4,24 | 0,66 | 6 | 4,22 | 0,71 | 4 |
| 11. | Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток) | 4,24 | 0,69 | 7 | 4,3 | 0,61 | 2 |
| 12. | Щасливе сімейне життя | 4,48 | 0,71 | 2 | 4,42 | 0,64 | 1 |
| 13. | Творчість (можливість творчої діяльності) | 3,74 | 0,85 | 14 | 3,72 | 0,78 | 11 |
| 14. | Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів) | 4,26 | 0,6 | 5 | 3,58 | 0,76 | 12 |
| 15. | Активне, діяльне життя | 4,4 | 0,61 | 3 | 3,96 | 0,73 | 8 |

Продовження таблиці 3.15

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16. | Рівність (братство, рівні можливості для всіх) | 4,08 | 0,72 | 9 | 3,5 | 0,81 | 14 |

Результати дослідження свідчать, що система термінальних цінностей китайських студентів характеризується орієнтацією на здоров'я, сімейне благополуччя, соціальні взаємини та інтелектуальний розвиток, що узгоджується з загальними тенденціями формування життєвих пріоритетів студентської молоді.

Аналіз інструментальних цінностей китайських студентів 1-го та 2-го курсів дозволив визначити особливості формування поведінкових установок, які на думку студентської молоді, є важливими для досягнення життєвих цілей (табл. 3.16).

**Таблиця 3.16** – Структура інструментальних цінностей китайських студентів 1-го і 2-го курсів, (n = 100)

| Інструментальні цінності | 1 курс | | | 2 курс | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Mean | SD | Ранг | Mean | SD | Ранг |
| Високі запити (високі претензії) | 3,62 | 0,73 | 15 | 3,66 | 0,72 | 15 |
| Чуйність (дбайливість) | 4,32 | 0,68 | 6 | 4,4 | 0,57 | 1 |
| Вихованість (гарні манери, ввічливість) | 4,32 | 0,68 | 7 | 4,12 | 0,69 | 10 |
| Життєрадісність (почуття гумору) | 3,92 | 0,7 | 13 | 4,1 | 0,74 | 11 |
| Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі) | 4,52 | 0,61 | 3 | 4,36 | 0,66 | 3 |
| Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів | 3,86 | 0,76 | 14 | 4,08 | 0,67 | 12 |
| Старанність (дисциплінованість) | 4,56 | 0,5 | 2 | 4,4 | 0,73 | 2 |
| Непримиренність до недоліків у собі та в інших | 3,34 | 0,72 | 16 | 3,36 | 0,88 | 16 |
| Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички) | 4,04 | 0,78 | 10 | 3,98 | 0,65 | 14 |
| Чесність (правдивість, щирість) | 4,34 | 0,59 | 5 | 4,32 | 0,68 | 4 |
| Освіченість (широта знань, висока загальна культура) | 4,16 | 0,65 | 8 | 4,02 | 0,68 | 13 |
| Самоконтроль (стриманість, самодисципліна) | 4,4 | 0,64 | 4 | 4,16 | 0,71 | 8 |

Продовження таблиці 3.16

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Терпимість (до поглядів і думок інших людей, уміння прощати іншим їхні помилки та омани) | 3,98 | 0,8 | 11 | 4,24 | 0,66 | 6 |
| Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами) | 4,16 | 0,77 | 9 | 4,14 | 0,7 | 9 |
| Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення) | 3,98 | 0,65 | 12 | 4,28 | 0,7 | 5 |
| Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово) | 4,7 | 0,46 | 1 | 4,24 | 0,72 | 7 |

Отримані результати свідчать, що у системі інструментальних цінностей студентів домінують відповідальність, дисциплінованість, працелюбність, чесність та чуйність, що відображає орієнтацію на соціально схвалювані норми поведінки та ефективну діяльність.

Зокрема, серед студентів 1-го курсу найвищий ранг посідає цінність «відповідальність» (M = 4,70 ± 0,46), що свідчить про важливість почуття обов'язку, надійності та здатності виконувати взяті на себе зобов'язання. Друге місце займає старанність (дисциплінованість) (M = 4,56 ± 0,50), а третє – ефективність у справах (M = 4,52 ± 0,61).

Високі позиції також займають самоконтроль, чесність та чуйність, що характеризує орієнтацію студентів на моральні якості та відповідальне ставлення до діяльності. Такі результати можуть бути обумовлені впливом освітнього середовища та культурних традицій китайського суспільства, у якому високо цінуються дисципліна, працелюбність і повага до соціальних норм. Для студентів 2-го курсу найвищий ранг отримала цінність «чуйність (дбайливість)» (M = 4,40 ± 0,57), що свідчить про значущість міжособистісних відносин і здатності до емпатії.

Друге місце займає старанність (дисциплінованість) (M = 4,40 ± 0,73), а третє – ефективність у справах (M = 4,36 ± 0,66). До групи важливих цінностей також належать чесність, раціоналізм, терпимість та відповідальність. Підвищення значущості таких якостей, як чуйність, терпимість та раціональність, може бути пов'язане з поступовим накопиченням соціального досвіду та розширенням кола міжособистісних взаємин у процесі навчання.

Порівняльний аналіз засвідчив, що для студентів обох курсів найбільш значущими є цінності, пов’язані з відповідальністю, працелюбністю та моральними якостями особистості. Водночас спостерігаються певні відмінності у структурі інструментальних цінностей: для студентів 1-го курсу більш вагомими є відповідальність та дисциплінованість, тоді як для студентів 2-го курсу дещо зростає значущість чуйності, раціоналізму та терпимості, що може бути результатом адаптації до університетського середовища та розвитку соціальної зрілості.

Найменш значущими серед досліджуваних цінностей виявилися непримиренність до недоліків у собі та в інших, а також високі запити (високі претензії). Зазначене може пояснюватися тим, що студенти більше орієнтуються на гармонійні соціальні відносини, колективну взаємодію та стабільність, ніж на конфліктні або надмірно індивідуалістичні моделі поведінки.

Таким чином, отримані результати свідчать, що система інструментальних цінностей китайських студентів формується під впливом соціокультурних традицій китайського суспільства, освітнього середовища університету та вікових особливостей студентської молоді, що зумовлює високу значущість таких якостей, як відповідальність, дисциплінованість, працелюбність, чесність та здатність до міжособистісної взаємодії.

Аналіз термінальних цінностей китайських студенток 1-го та 2-го курсів дозволив визначити ієрархію життєвих пріоритетів та виявити особливості формування їхніх ціннісних орієнтацій у період навчання в університеті. Отримані результати свідчать, що у системі життєвих пріоритетів студенток провідне місце займають цінності міжособистісних відносин, сімейного благополуччя, здоров’я та соціальної підтримки, що є характерним для молоді студентського віку (табл. 3.17).

Зокрема, серед студенток 1-го курсу найвищий ранг отримала цінність «любов» (M = 4,56 ± 0,61), що відображає високу значущість емоційної та

духовної близькості у міжособистісних відносинах. Друге місце посідає здоров'я (M = 4,50 ± 0,61), а третє – щасливе сімейне життя (M = 4,50 ± 0,71).

Високі позиції також займають хороші і вірні друзі (M = 4,44 ± 0,61), активне, діяльне життя (M = 4,22 ± 0,65) та суспільне визнання (M = 4,20 ± 0,57). Така структура цінностей може пояснюватися етапом соціальної адаптації студенток до нових умов навчання, коли важливими стають міжособистісні взаємини, підтримка оточення та прагнення до активної участі у соціальному житті.

**Таблиця 3.17** – Структура термінальних цінностей китайських студенток 1-го і 2-го курсів, (n = 100)

| Термінальні цінності | 1 курс | | | 2 курс | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Mean | SD | Ранг | Mean | SD | Ранг |
| Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках | 4 | 0,7 | 10 | 4 | 0,73 | 8 |
| Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) | 4,12 | 0,69 | 7 | 4,06 | 0,74 | 7 |
| Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті) | 3,98 | 0,65 | 11 | 3,9 | 0,76 | 10 |
| Здоров'я (фізичне і психічне) | 4,5 | 0,61 | 2 | 4,26 | 0,78 | 4 |
| Задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг) | 3,58 | 0,73 | 16 | 3,24 | 0,92 | 16 |
| Цікава робота | 3,9 | 0,76 | 14 | 3,54 | 0,76 | 15 |
| Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною) | 4,56 | 0,61 | 1 | 4,3 | 0,68 | 3 |
| Свобода як незалежність у вчинках і діях | 4,06 | 0,68 | 9 | 3,88 | 0,8 | 11 |
| Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві) | 4,1 | 0,74 | 8 | 4,16 | 0,65 | 6 |
| Хороші і вірні друзі | 4,44 | 0,61 | 4 | 4,32 | 0,68 | 2 |
| Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток) | 3,98 | 0,68 | 12 | 4,22 | 0,65 | 5 |
| Щасливе сімейне життя | 4,5 | 0,71 | 3 | 4,52 | 0,65 | 1 |
| Творчість (можливість творчої діяльності) | 3,88 | 0,85 | 15 | 3,78 | 0,79 | 12 |
| Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів) | 4,2 | 0,57 | 6 | 3,6 | 0,76 | 13 |
| Активне, діяльне життя | 4,22 | 0,65 | 5 | 3,96 | 0,73 | 9 |
| Рівність (братство, рівні можливості для всіх) | 3,96 | 0,67 | 13 | 3,58 | 0,84 | 14 |

Для студенток 2-го курсу найвищий ранг отримала цінність щасливого сімейного життя (M = 4,52 ± 0,65), що свідчить про високий рівень орієнтації на сімейні цінності. Друге місце посідають хороші і вірні друзі (M = 4,32 ± 0,68), а третє – любов (M = 4,30 ± 0,68). До групи значущих цінностей також належать здоров'я (M = 4,26 ± 0,78), пізнання та інтелектуальний розвиток (M = 4,22 ± 0,65) і краса як переживання прекрасного в природі та мистецтві (M = 4,16 ± 0,65). Підвищення значущості пізнання та інтелектуального розвитку може бути пов'язане з поглибленням навчальної діяльності та усвідомленням ролі освіти у майбутній професійній самореалізації.

Порівняльний аналіз показує, що для студенток обох курсів найбільш значущими є цінності міжособистісних відносин, сімейного благополуччя та здоров'я, що відображає орієнтацію на соціальну підтримку та гармонійні відносини з оточенням. Водночас спостерігаються певні відмінності у структурі ціннісних орієнтацій. Так, у студенток 1-го курсу більш вираженими є цінності активного життя та суспільного визнання, тоді як у студенток другого курсу зростає значущість пізнання та інтелектуального розвитку, що може бути зумовлено поступовим формуванням професійних інтересів та життєвих планів.

Найменш значущими серед досліджуваних цінностей виявилися задоволення як форма проведення часу (M = 3,58 ± 0,73 у студенток 1-го курсу та M = 3,24 ± 0,92 у студенток 2-го курсу) та творчість (M = 3,88 ± 0,85 та M = 3,78 ± 0,79 відповідно). Такі результати можуть бути обумовлені тим, що на даному етапі життєвого розвитку студентки більше орієнтуються на практичні життєві цілі, соціальні відносини та освітній розвиток, ніж на гедоністичні або творчі аспекти діяльності.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що система термінальних цінностей китайських студенток характеризується орієнтацією на сімейне благополуччя, міжособистісні відносини, здоров'я та інтелектуальний розвиток. Така структура може бути обумовлена як соціокультурними традиціями китайського суспільства, у якому значну роль відіграють сімейні та колективні цінності, так і віковими особливостями студентської молоді та впливом

освітнього середовища університету, що сприяє формуванню прагнення до саморозвитку.

Аналіз структури інструментальних цінностей китайських студенток 1-го та 2-го курсів дозволив визначити пріоритетні поведінкові якості, які, на думку респонденток, сприяють досягненню життєвих цілей та успішній соціальній самореалізації (табл. 3.18).

Встановлено, що як у студенток 1-го, так і 2-го курсів провідне місце займає цінність «Чуйність (дбайливість)» (1 місце), причому її значущість зростає з 4,08 до 4,40 бала, що свідчить про стабільну орієнтацію на гуманістичні та міжособистісні відносини. Водночас у студенток 1-го курсу високі рангові позиції також займають «Життєрадісність», «Широта поглядів» та «Раціоналізм» (2 місце), що характеризує їх як більш орієнтованих на емоційну відкритість, толерантність та гнучкість мислення.

**Таблиця 3.18** – Структура інструментальних цінностей китайських студенток 1-го і 2-го курсів, (n = 100)

| № | Інструментальні цінності | 1 курс | | | 2 курс | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Mean | SD | Ранг | Mean | SD | Ранг |
| 1. | Високі запити (високі претензії) | 3,88 | 0,89 | 10 | 3,66 | 0,72 | 15 |
| 2. | Чуйність (дбайливість) | 4,08 | 0,82 | 1 | 4,40 | 0,57 | 1 |
| 3. | Вихованість (гарні манери, ввічливість) | 3,88 | 0,84 | 10 | 4,12 | 0,69 | 10 |
| 4. | Життєрадісність (почуття гумору) | 4,04 | 0,80 | 2 | 4,10 | 0,74 | 11 |
| 5. | Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі) | 3,86 | 0,87 | 12 | 4,36 | 0,66 | 3 |
| 6. | Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів | 3,82 | 0,84 | 14 | 4,08 | 0,67 | 12 |
| 7. | Старанність (дисциплінованість) | 4,02 | 0,79 | 5 | 4,40 | 0,73 | 2 |
| 8. | Непримиренність до недоліків у собі та в інших | 2,88 | 0,86 | 16 | 3,36 | 0,88 | 16 |
| 9. | Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички) | 4,04 | 0,82 | 2 | 3,98 | 0,65 | 14 |
| 10. | Чесність (правдивість, щирість) | 3,94 | 0,79 | 8 | 4,32 | 0,68 | 4 |
| 11. | Освіченість (широта знань, висока загальна культура) | 3,94 | 0,83 | 8 | 4,02 | 0,68 | 13 |

Продовження таблиці 3.18

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Самоконтроль (стриманість, самодисципліна) | 4,02 | 0,81 | 5 | 4,16 | 0,71 | 8 |
| 13. | Терпимість (до поглядів і думок інших людей, уміння прощати іншим їхні помилки та омани) | 3,78 | 0,78 | 15 | 4,24 | 0,66 | 6 |
| 14. | Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами) | 3,98 | 0,79 | 7 | 4,14 | 0,70 | 9 |
| 15. | Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення) | 4,04 | 0,87 | 2 | 4,28 | 0,70 | 5 |
| 16. | Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово) | 3,86 | 0,80 | 12 | 4,24 | 0,72 | 7 |

Виявлено певну трансформацію структури інструментальних цінностей у студенток 2-го курсу. Поряд із збереженням лідируючої позиції цінності «Чуйність», значно зростає роль цінностей, пов'язаних із результативністю діяльності та саморегуляцією. Зокрема, друге місце посідає «Старанність (дисциплінованість)» (4,40 бала), а третє – «Ефективність у справах» (4,36 бала), що свідчить про посилення орієнтації на продуктивність та організованість.

Позитивна динаміка спостерігається також щодо таких цінностей, як «Чесність» (з 3,94 до 4,32; з 8 до 4 місця), «Раціоналізм» (з 4,04 до 4,28; з 2 до 5 місця) та «Відповідальність» (з 3,86 до 4,24; з 12 до 7 місця), що відображає розвиток морально-вольових та когнітивних якостей студенток у процесі навчання.

Суттєве підвищення значущості зафіксовано щодо цінності «Терпимість» (з 3,78 до 4,24 бала), яка піднялася з 15 до 6 місця, що свідчить про розвиток соціальної толерантності та здатності до взаєморозуміння. Також зростання характерне для цінності «Самоконтроль» (з 4,02 до 4,16; з 5 до 8 місця) та «Тверда воля» (з 3,98 до 4,14; з 7 до 9 місця).

Водночас окремі цінності демонструють відносне зниження рангових позицій. Зокрема, «Широта поглядів» (з 2 до 14 місця) та «Життєрадісність» (з 2 до 11 місця), незважаючи на відносно високі середні значення, поступаються іншим якостям, що зростають більш інтенсивно. Подібна тенденція

спостерігається і щодо цінності «Високі запити», яка знизилася з 10 до 15 місця, що може свідчити про зменшення орієнтації на завищені очікування на користь більш реалістичних і практично орієнтованих установок.

Найнижчі позиції в обох групах займає цінність «Непримиренність до недоліків у собі та в інших» (16 місце), що вказує на її низьку значущість у системі інструментальних цінностей студенток.

Відтак, результати дослідження свідчать, що система інструментальних цінностей китайських студенток формується під впливом соціокультурних традицій, освітнього середовища університету та вікових особливостей, що зумовлює високу значущість таких цінностей, як чуйність, самоконтроль, відповідальність, чесність та ефективність у діяльності, які забезпечують успішну соціальну взаємодію та особистісний розвиток.

### 3.3 Характеристика рухової активності китайських студентів

З метою виявлення особливостей динаміки РА студентської молоді залежно від етапу навчання було здійснено порівняльний аналіз структурних компонентів РА за протоколом IPAQ між студентами 1-го та 2-го курсів (n = 100). Оцінювалися показники частоти та тривалості РА різної інтенсивності (VPA, MPA, ходьба), інтегральні характеристики сумарної РА (MVPA, MVPA + ходьба), а також тривалість «сидячої поведінки». Отримані результати дозволяють комплексно охарактеризувати зміни рухового режиму студентів у процесі переходу до наступного року навчання та визначити тенденції, що мають як теоретичне, так і практичне значення для удосконалення організації фізичного виховання у ЗВО.

Порівняльний аналіз показників РА студентів 1-го та 2-го курсів за протоколом IPAQ (n = 100) засвідчив наявність системних, статистично значущих і односпрямованих міжгрупових відмінностей за всіма досліджуваними параметрами (df = 98; p < 0,001), що свідчить про чітко

виражену трансформацію поведінкової моделі РА в процесі навчання (табл. 3.19).

Найбільш суттєві відмінності виявлено у компоненті РА високої інтенсивної (VPA), яка у студентів 1-го курсу становить 4,14 ± 0,81 днів/тиждень, що практично вдвічі перевищує показник студентів 2-го курсу (2,28 ± 0,64 днів/тиждень; t = 12,755; p < 0,001). Аналогічна тенденція спостерігається щодо тривалості РА високої інтенсивності (VPA): 132,70 ± 25,17 хв/тиждень проти 73,72 ± 21,53 хв/тиждень (t = 12,593; p < 0,001).

Відносне зниження показників високої інтенсивності у студентів 2-го курсу становить близько 45–48 %, що свідчить про суттєве зниження навантажень, які формують кардіореспіраторну витривалість і мають найбільший профілактичний потенціал.

**Таблиця 3.19** – Показники рухової активності китайських студентів 1-го та 2-го курсів, (n = 100)

| Показник | Студенти | | | | t |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс (n = 50) | | 2 курс (n = 50) | | |
| | M | SD | M | SD | |
| Кількість днів / тиждень інтенсивної РА | 4,14 | 0,81 | 2,28 | 0,64 | 12,755 |
| Хвилин / тиждень інтенсивної РА | 132,70 | 25,17 | 73,72 | 21,53 | 12,593 |
| Днів / тиждень помірної РА | 5,30 | 0,76 | 3,00 | 0,81 | 14,636 |
| Хвилин / тиждень помірної РА | 178,10 | 38,26 | 117,50 | 21,97 | 9,713 |
| Днів / тиждень ходьби | 5,88 | 0,85 | 4,98 | 0,80 | 5,473 |
| Хвилин / тиждень ходьби | 261,32 | 57,15 | 190,28 | 40,80 | 7,154 |
| Кількість разів / тиждень помірної РА + ходьба | 6,84 | 0,42 | 6,18 | 0,73 | 2,333 |
| Хвилин / тиждень помірної РА + ходьба | 439,42 | 70,83 | 307,78 | 48,08 | 10,873 |
| Хвилин / тиждень інтенсивна + помірна РА | 310,80 | 47,30 | 191,22 | 31,37 | 14,896 |
| Хвилин / тиждень помірна + інтенсивна РА + ходьба | 572,12 | 82,14 | 381,50 | 53,41 | 13,757 |
| Хвилини / тиждень у положенні сидячи | 373,80 | 35,05 | 488,86 | 51,80 | -13,009 |

**Примітка.** Порівняння показників між студентками 1-го та 2-го курсів здійснено із застосуванням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок; df = 98 ($n_1$ = 50, $n_2$ = 50). Усі міжгрупові відмінності є статистично значущими на рівні p < 0,001.

Подібна динаміка характерна і для РА помірної інтенсивності, частота здійснення якої у студентів 1-го курсу дорівнює 5,30 ± 0,76 днів/тиждень, тоді як у студентів 2-го курсу – 3,00 ± 0,81 ($t = 14,636$; $p < 0,001$). Тривалість РА помірної інтенсивності зменшується з 178,10 ± 38,26 хв/тиждень до 117,50 ± 21,97 хв/тиждень ($t = 9,713$; $p < 0,001$), що становить 34 %. Зазначене вказує на поступове зменшення обсягу РА середньої інтенсивності, яка є основою щоденного рухового режиму молоді.

У показниках ходьби також зафіксовано статистично достовірні відмінності: 5,88 ± 0,85 днів та 261,32 ± 57,15 хв/тиждень у студентів 1-го курсу проти 4,98 ± 0,80 днів та 190,28 ± 40,80 хв/тиждень у студентів 2-го курсу ($t = 5,473$ та $t = 7,154$; $p<0,001$). Хоча зниження цього компонента є менш вираженим у порівнянні з РА високої інтенсивності (VPA), воно підтверджує загальну тенденцію до зменшення щоденної РА студентів.

Показовими є інтегральні показники: сумарна тривалість MVPA становить 310,80 ± 47,30 хв/тиждень у студентів 1-го курсу та лише 191,22 ± 31,37 хв/тиждень у студентів 2-го курсу ($t = 14,896$; $p < 0,001$), що становить 38 %. Аналогічна картина виявлена і у РА помірної і високої інтенсивності (MVPA) в поєднанні з ходьбою (572,12 ± 82,14 проти 381,50 ± 53,41 хв/тиждень; $t=13,757$; $p < 0,001$).

На тлі зниження активних форм поведінки спостерігається статистично достовірне зростання тривалості «сидячої поведінки»: 373,80 ± 35,05 хв/тиждень у студентів 1-го курсу проти 488,86 ± 51,80 хв/тиждень у студентів 2-го курсу ($t = −13,009$; $p < 0,001$). Збільшення цього показника, приблизно на 31 %, свідчить про посилення малорухомого способу життя та зростання тривалості пасивної діяльності.

У сукупності отримані результати відображають структурну перебудову рухового режиму студентів у процесі переходу до наступного року навчання: зменшується частота і тривалість активності високої та помірної інтенсивності,

скорочується сумарний обсяг РА помірної і високої інтенсивності та одночасно зростає тривалість «сидячої поведінки».

Виявлена динаміка може бути зумовлена підвищенням академічного навантаження, збільшенням обсягу самостійної роботи, зміною мотиваційних установок щодо участі в організованих формах РА, а також зростанням часу, проведеного за цифровими пристроями. Подібні тенденції узгоджуються з результатами сучасних наукових досліджень [159, 187, 190, 191, 193], у яких також відзначається вплив зазначених чинників на зниження рівня залученості до РА, що підтверджує системний характер виявлених змін.

Отримані результати свідчать про негативну тенденцію до зниження рівня РА у студентів 2-го курсу та підкреслюють необхідність удосконалення організації фізичного виховання й запровадження цілеспрямованих профілактичних заходів для підтримки оптимального рівня РА впродовж усього періоду навчання у ЗВО.

Порівняльний аналіз енергетичних витрат, розрахованих у МЕТ-хв/тиждень та ккал/тиждень, засвідчив наявність статистично значущих відмінностей за всіма досліджуваними показниками студентів 1-го та 2-го курсів ($df = 98$; $p < 0,001$), що свідчить про системний характер міжгрупових розбіжностей у структурі та загальному обсязі РА (табл. 3.20).

За показниками РА високої інтенсивності (VPA) студенти 1-го курсу демонструють суттєво вищі енергетичні витрати – 1061,6 ± 201,34 МЕТ-хв/тиждень проти 589,76 ± 172,23 МЕТ-хв/тиждень у студентів 2-го курсу ($t = 12,593$; $p < 0,001$). У перерахунку ці значення становлять 1306,62 ± 287,64 та 740,61 ± 215,27 ккал/тиждень відповідно ($t = 11,14$; $p <0,001$). Відносне зниження показників у студентів 2-го курсу перевищує 40 %, що вказує на значне скорочення навантажень високої інтенсивності саме тих, які мають найбільший вплив на розвиток кардіореспіраторної витривалості та профілактику метаболічних порушень.

Аналогічна тенденція простежується щодо помірної РА. У студентів 1-го курсу обсяг енергетичних витрат становить 712,4 ± 153,02 МЕТ-хв/тиждень,

тоді як у студентів 2-го курсу – 470,0 ± 87,9 МЕТ-хв/тиждень (t = 9,713; p < 0,001). У кілокалоріях відповідні показники дорівнюють 875,53 ± 205,65 та 592,15 ± 123,83 ккал/тиждень (t = 8,347; p < 0,001). Зниження цього компонента становить близько 30–35 %, що свідчить про поступове скорочення щоденної активності середньої інтенсивності.

Енергетичні витрати, пов'язані з ходьбою, також є статистично достовірно вищими у студентів 1-го курсу: 862,36 ± 188,59 проти 627,92 ± 134,63 МЕТ-хв/тиждень (t = 7,154; p < 0,001) та 1060,78 ± 257,38 проти 791,57 ± 186,03 ккал/тиждень (t = 5,994; p < 0,001). Хоча різниця за цим компонентом є менш вираженою порівняно з VPA, вона підтверджує загальну тенденцію до зменшення обсягу повсякденної РА.

**Таблиця 3.20** – Показники енергетичних витрат на РА студентів 1–2 курсів (МЕТ-хв, ккал), (n = 100)

| Показник | Студенти | | | | t |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 курс (n = 50) | | 2 курс (n = 50) | | |
| | M | SD | M | SD | |
| МЕТ-хв/тиждень інтенсивної РА | 1061,6 | 201,34 | 589,76 | 172,23 | 12,593 |
| МЕТ-хв/тиждень помірної РА | 712,4 | 153,02 | 470 | 87,9 | 9,713 |
| МЕТ-хв/тиждень ходьба | 862,36 | 188,59 | 627,92 | 134,63 | 7,154 |
| МЕТ-хв/тиждень загальна | 2636,36 | 364,74 | 1687,68 | 244,85 | 15,27 |
| Ккал/тиждень VPA | 1306,62 | 287,64 | 740,61 | 215,27 | 11,14 |
| Ккал/тиждень MPA | 875,53 | 205,65 | 592,15 | 123,83 | 8,347 |
| Ккал/тиждень ходьба | 1060,78 | 257,38 | 791,57 | 186,03 | 5,994 |
| Ккал/тиждень загалом | 3242,93 | 564,18 | 2124,33 | 352,67 | 11,888 |

**Примітка.** Порівняння показників між студентками 1-го та 2-го курсів здійснено із застосуванням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок; df = 98 ($n_1$ = 50, $n_2$ = 50). Усі міжгрупові відмінності є статистично значущими на рівні p < 0,001.

Найбільш показовими є інтегральні показники сумарних енергетичних витрат. Загальний обсяг РА у студентів 1-го курсу становить 2636,36 ± 364,74 МЕТ-хв/тиждень проти 1687,68 ± 244,85 МЕТ-хв/тиждень у студентів 2-го курсу (t = 15,27; p < 0,001). У перерахунку на кілокалорії це 3242,93 ± 564,18

проти 2124,33 ± 352,67 ккал/тиждень (t = 11,888; p < 0,001). Загальне зниження сумарних енергетичних витрат становить близько 35–36 %, що свідчить про суттєве зниження загального рівня РА на наступному етапі навчання в ЗВО.

Отримані результати дозволяють констатувати, що перехід від 1-го до 2-го курсу супроводжується не лише зменшенням частоти та тривалості активності, але й значним скороченням її енергетичного еквівалента. Зазначене відображає комплексну зміну рухового режиму студентів і може бути пов’язане зі зростанням академічного навантаження, збільшенням частки самостійної роботи та підвищенням тривалості малорухливої поведінки в умовах цифровізації освітнього процесу.

Аналіз структурного розподілу студентів за рівнями РА відповідно до критеріїв опитувальника (рис. 3.1) виявив міжгрупові відмінності між студентами 1-го та 2-го курсів.

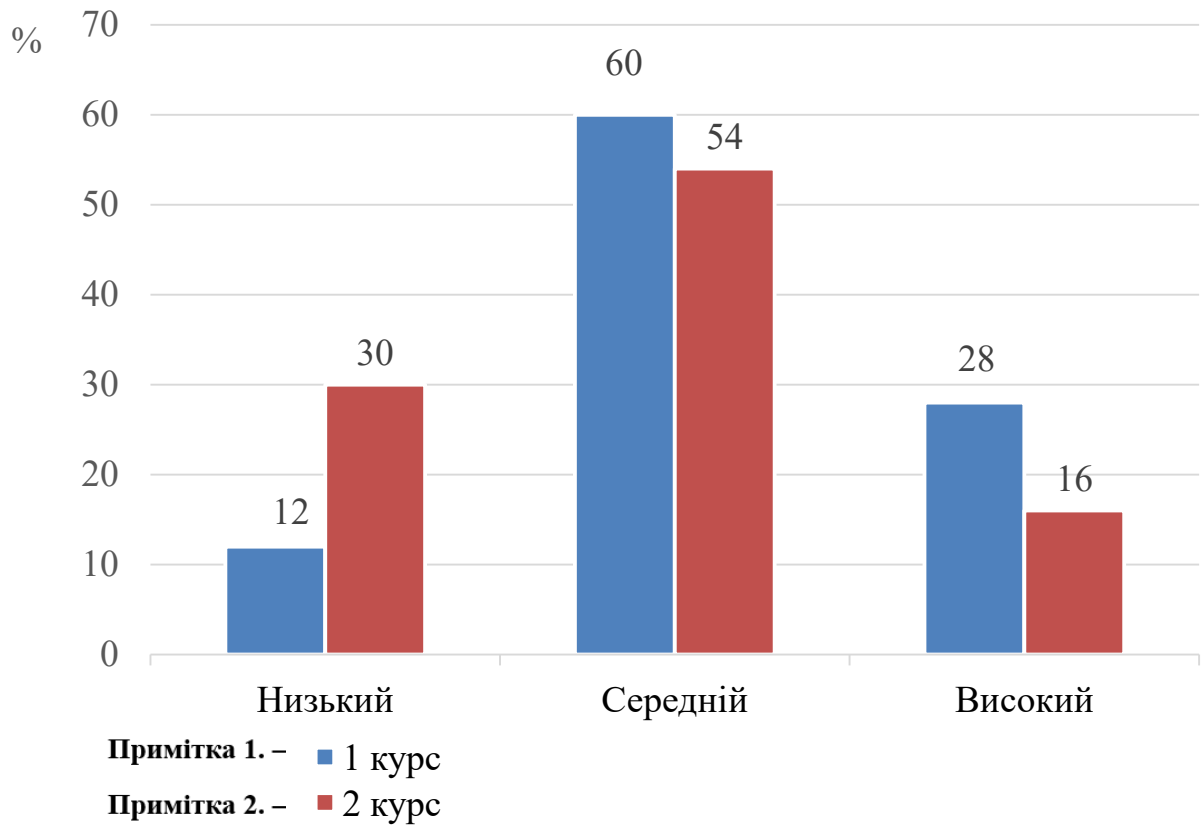


**Рисунок 3.1** – Розподіл студентів за рівнями РА відповідно до критеріїв IPAQ, %

У студентів 1-го курсу переважає середній рівень РА (60 %), частка осіб із високим рівнем становить 28 %, а з низьким – 12 %. натомість у студентів 2 курсу зафіксовано зростання частки осіб із низьким рівнем РА до 30 %, тоді як частка студентів із високим рівнем зменшується до 16 %, а із середнім – до 54 %.

Таким чином, у процесі переходу до наступного року навчання відбувається збільшення частки осіб із низьким рівнем РА на 18 % та зменшення частки студентів із високим рівнем на 12 %, що свідчить про збільшення частки малорухливої поведінки у студентів 2-го курсу.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей у розподілі рівнів РА між студентами 1-го та 2-го курсів застосовано $\chi^2$-критерій Пірсона. Результати аналізу засвідчили наявність відмінностей на межі статистичної значущості: $\chi^2$ (df = 2, n = 100; t = 5,99; p = 0,050). Отримане значення дозволяє констатувати тенденцію до залежності рівнів РА від етапу навчання.

Практична інтерпретація результатів полягає в тому, що у студентів 2-го курсу спостерігається вища частка осіб із низьким рівнем РА порівняно зі студентами 1-го курсу. Виявлені структурні зміни узгоджуються з кількісними показниками зниження РА помірної та високої інтенсивності (MVPA), сумарних МЕТ-хв/тиждень та загальних енергетичних витратах, встановлених в попередньому аналізі.

Таким чином, структурний аналіз підтверджує тенденцію до зниження рівня РА у студентів у процесі переходу на старший курс навчання. Отримані результати обґрунтовують необхідність розроблення та впровадження цілеспрямованих організаційно-методичних заходів, спрямованих на підтримку та стимулювання достатнього рівня РА студентської молоді.

В таблиці 3.21 відображено комплексну характеристику структурних компонентів РА китайських студенток 1-го та 2-го курсів відповідно до протоколу IPAQ і виявлено наявність системних, статистично виражених міжгрупових відмінностей за всіма досліджуваними показниками.

Аналіз інтенсивної РА (VPA) показав, що студентки 1-го курсу статистично достовірно перевищують показники студенток 2-го курсу як за частотою (4,26 ± 0,78 проти 2,08 ± 0,78 днів/тиждень; t = 14,012; p < 0,001), так і за тривалістю (137,64 ± 25,84 проти 82,30 ± 21,56 хв/тиждень; t = 11,629; p <0,001). Зниження тривалості VPA у студенток 2-го курсу становить приблизно 40 %, що свідчить про істотне зниження навантажень високої інтенсивності – компонента, який має ключове значення для підтримання метаболічних процесів та кардіореспіраторної витривалості.

Показники ходьби також свідчать про статистично значущу негативну динаміку: 6,04 ± 0,86 проти 4,86 ± 0,78 днів/тиждень (t = 7,193; p < 0,001) та 276,14 ± 46,09 проти 179,34 ± 38,72 хв/тиждень (t = 11,372; p < 0,001). Таким чином, зменшення обсягу РА у студенток 2-го курсу має комплексний характер і охоплює всі зони її інтенсивності.

**Таблиця 3.21** – Показники РА китайських студенток 1-го та 2-го курсів, (n = 100)

| Показник | 1 курс (n = 50) | | 2 курс (n = 50) | | t |
|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | |
| Днів/тиждень VPA | 4,26 | 0,78 | 2,08 | 0,78 | 14,012 |
| Хвилини/тиждень VPA | 137,64 | 25,84 | 82,3 | 21,56 | 11,629 |
| Днів/тиждень MPA | 5,12 | 0,9 | 3,1 | 0,76 | 12,145 |
| Хвилин/тиждень MPA | 182,7 | 33,86 | 120,98 | 23,6 | 10,574 |
| Днів/тиждень ходьба | 6,04 | 0,86 | 4,86 | 0,78 | 7,193 |
| Хвилин/тиждень ходьба | 276,14 | 46,09 | 179,34 | 38,72 | 11,372 |
| Днів/тиждень MPA + ходьба | 6,84 | 0,42 | 6,18 | 0,73 | 5,54 |
| Хвилин/тиждень MPA + ходьба | 458,84 | 59,34 | 300,32 | 45,94 | 14,937 |
| Хвилин/тиждень MVPA | 320,34 | 45,27 | 203,28 | 31,19 | 15,056 |
| Хвилин/тиждень MVPA + ходьба | 596,48 | 66,48 | 382,62 | 51,15 | 18,028 |

**Примітка.** Порівняння показників між студентками 1-го та 2-го курсів здійснено із застосуванням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок; df = 98 ($n_1$ = 50, $n_2$ = 50). Усі міжгрупові відмінності є статистично значущими на рівні p < 0,001.

Найбільш виражені міжгрупові відмінності зафіксовано за інтегральними показниками. Тривалість MVPA у студенток 1-го курсу становить 320,34 ± 45,27 хв/тиждень проти 203,28 ± 31,19 на 2-у курсі ($t = 15,056$; $p < 0,001$), що становить 36 %.

Аналогічно, показник РА помірної і високої інтенсивності (MVPA) в поєднанні з ходьбою зменшується з 596,48 ± 66,48 до 382,62 ± 51,15 хв/тиждень ($t = 18,028$; $p < 0,001$), тобто майже на 36–38 %. Саме інтегральні параметри відображають сумарне зниження загального обсягу РА в процесі переходу до наступного року навчання.

Виявлена динаміка має системний характер і може бути інтерпретована як прояв поступового зростання частки малорухливої діяльності, підвищення академічного навантаження та зниження участі в організованих формах РА. З позицій теорії фізичного виховання це свідчить про необхідність цілеспрямованої корекції організації освітнього процесу з метою підтримання належного рівня РА студенток на старших курсах навчання.

У сучасних міжнародних рекомендаціях, зокрема керівництві Всесвітньої організації охорони здоров’я (WHO, 2020), зазначено, що молоді люди віком 18–24 років повинні накопичувати не менше 150–300 хвилин помірної або 75–150 хвилин інтенсивної РА на тиждень, а також обмежувати тривалість «сидячої поведінки». Зростання частки студенток із низьким рівнем активності на 2-у курсі свідчить про потенційне недотримання цих рекомендацій частиною вибірки та може розглядатися як фактор ризику формування гіподинамічного способу життя.

Згідно з даними міжнародних досліджень, період переходу від першого до наступних курсів у ЗВО часто супроводжується зменшенням рівня РА, що пов’язують із підвищенням академічного навантаження, зміною режиму дня, зростанням частки самостійної роботи та тривалості екранного часу. Отримані результати узгоджуються з цими тенденціями та підтверджують необхідність системного моніторингу РА студенток протягом навчання.

В таблиці 3.22 відображено порівняльну характеристику показників енергетичних витрат та «сидячої поведінки» студенток 1-го та 2-го курсів та виявлено виражені, статистично значущі міжгрупові відмінності за всіма досліджуваними параметрами.

Аналіз енергетичних витрат, виражених у МЕТ-хв/тиждень, засвідчив, що студентки 1-го курсу мають суттєво вищі показники РА високої інтенсивності (VPA): 1101,12 ± 206,70 МЕТ-хв/тиждень проти 658,40 ± 172,47 у студенток 2-го курсу ($t = 11,629$; $p < 0,001$). Зниження цього показника складає 40 %, що свідчить про істотне зниження навантажень високої інтенсивності на 2-у курсі навчання.

Подібна тенденція простежується щодо РА помірної інтенсивності (MPA): 730,80 ± 135,45 проти 483,92 ± 94,39 МЕТ-хв/тиждень ($t = 10,574$; $p < 0,001$), що складає приблизно 34 %. Показники, пов'язані з ходьбою, також є статистично достовірно вищими у студенток 1-го курсу (911,26 ± 152,09 проти 591,82 ± 127,76 МЕТ-хв/тиждень; $t = 11,372$; $p < 0,001$), із редукцією близько 35 %.

**Таблиця 3.22** – Показники енергетичних витрат на РА студенток 1–2 курсів (МЕТ-хв, ккал), (n = 100)

| Показник | 1 курс | | 2 курс | | t |
|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | |
| МЕТ-хв/тиждень VPA | 1101,12 | 206,7 | 658,4 | 172,47 | 11,629 |
| МЕТ-хв/тиждень MPA | 730,8 | 135,45 | 483,92 | 94,39 | 10,574 |
| МЕТ-хв/тиждень ходьба | 911,26 | 152,09 | 591,82 | 127,76 | 11,372 |
| МЕТ-хв/тиждень загалом | 2743,18 | 308,09 | 1734,14 | 237,73 | 18,335 |
| Ккал/тиждень VPA | 1079,95 | 228,76 | 671,99 | 199,46 | 9,505 |
| Ккал/тиждень MPA | 713,76 | 138,16 | 492,71 | 113,35 | 8,746 |
| Ккал/тиждень ходьба | 891,21 | 157,86 | 598,59 | 134,41 | 9,98 |
| Ккал/тиждень загалом | 2684,92 | 366,94 | 1763,29 | 317,66 | 13,428 |

**Примітка.** Порівняння показників між студентками 1-го та 2-го курсів здійснено із застосуванням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок; $df = 98$ ($n_1 = 50$, $n_2 = 50$). Усі міжгрупові відмінності є статистично значущими на рівні $p < 0,001$.

Найбільш виражені міжгрупові відмінності встановлено за інтегральним показником сумарних енергетичних витрат: 2743,18 ± 308,09 МЕТ-хв/тиждень у студенток 1-го курсу проти 1734,14 ± 237,73 у студенток 2-го курсу ($t = 18,335$; $p < 0,001$). Зниження загального обсягу РА у студенток становить приблизно 37 %.

Аналогічна закономірність виявлена при аналізі енергетичних витрат у ккал/тиждень. За рахунок рухової акттивності високої інтенсивності (VPA) студентки 1-го курсу витрачають 1079,95 ± 228,76 ккал/тиждень, натомість студентки 2-го курсу – 671,99 ± 199,46 ккал/тиждень ($t = 9,505$; $p < 0,001$), що становить 38 %. Показники МРА (713,76 ± 138,16 проти 492,71 ± 113,35; $t = 8,746$) та ходьби (891,21 ± 157,86 проти 598,59 ± 134,41; $t = 9,980$) також вказують на статистично значущу негативну динаміку. Сумарні витрати енергії знижуються з 2684,92 ± 366,94 до 1763,29 ± 317,66 ккал/тиждень ($t = 13,428$; $p < 0,001$), що становить близько 34 %.

Водночас показник «сидячої поведінки» є статистично достовірно вищим у студенток 2-го курсу (494,98 ± 52,41 хв/тиждень) порівняно з 1-м курсом (353,22 ± 37,21 хв/тиждень; $t = –15,595$; $p < 0,001$). Збільшення тривалості «сидячої поведінки» становить приблизно 40 %, що підкреслює комплексне зниження РА з одночасним зростанням малорухливої діяльності.

Отримані дані свідчать про статистично підтверджену негативну динаміку енергетичних витрат і структури добової активності студенток у процесі переходу з 1-го на 2-й курс, що має важливе значення для оцінки ризиків зниження функціонального стану та формування малорухливого способу життя під час навчання в університеті.

Аналіз розподілу студенток за рівнями РА відповідно до критеріїв IPAQ засвідчив чітко виражені структурні відмінності між курсами, що відображають негативну динаміку показників у процесі навчання (рис. 3.2).

У студенток 1-го курсу домінує середній рівень РА (66 %), тоді як частка осіб із високим рівнем становить 18 %, а з низьким – 16 %. Така структура свідчить про відносно сприятливий профіль РА на початковому етапі навчання,

коли переважна більшість студенток відповідає критеріям щонайменше помірної активності за протоколом IPAQ.

Серед студенток 2-го курсу частка осіб із низьким рівнем зростає до 28 %, тоді як частка з високим рівнем зменшується до 16 %, а середній рівень становить 60 % порівняно з 1 курсом. Таким чином, основні структурні зміни відбуваються за рахунок переходу частини студенток із середнього до низького рівня РА.

З позицій міжнародних рекомендацій щодо РА дорослого населення, зростання частки осіб із низьким рівнем активності є небажаною тенденцією, оскільки низький рівень РА асоціюється з недостатнім обсягом помірної та/або інтенсивної РА. Враховуючи раніше встановлене збільшенням тривалості «сидячої поведінки» у студенток 2-го курсу, виявлені тенденції можуть свідчити про формування гіподинамічного способу життя.

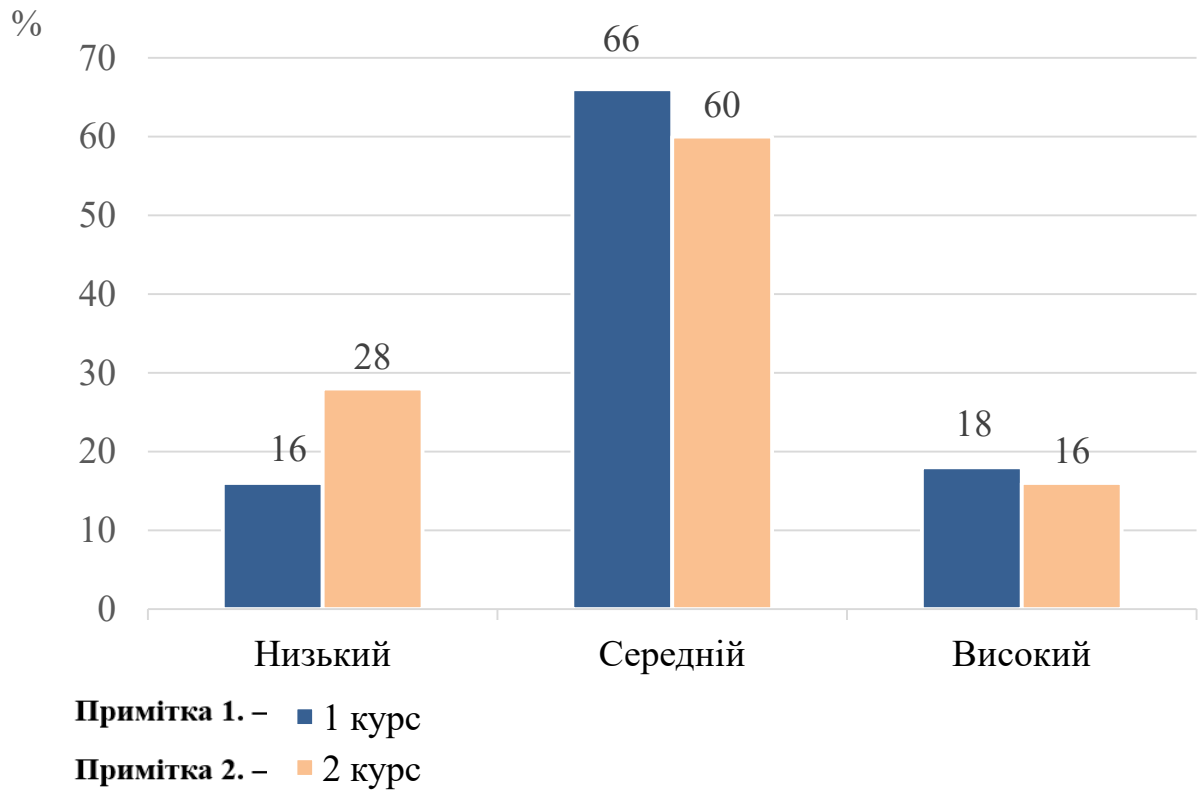


**Рисунок 3.2** – Розподіл студенток за рівнями РА відповідно до критеріїв IPAQ, %

Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які вказують на тенденцію до зниження РА впродовж перших років навчання у ЗВО. Імовірними чинниками можуть виступати зростання академічного навантаження, зміна режиму дня, підвищення частки самостійної роботи та збільшення часу, проведеного в умовах малорухливої діяльності.

### 3.4 Оцінка якості життя китайських студентів

З метою комплексної оцінки суб'єктивного стану здоров'я та якості життя студентської молоді використовувався стандартизований міжнародний опитувальник SF-36 (Short Form Health Survey) [150]. Дана методика дозволяє оцінити фізичні, соціальні та психоемоційні аспекти здоров'я і широко застосовується у медико-біологічних, соціально-психологічних та фізкультурно-оздоровчих дослідженнях. Структура опитувальника передбачає аналіз восьми шкал, які характеризують різні компоненти якості життя. До них належать: фізичне функціонування (Physical Functioning), що відображає здатність людини виконувати різні види фізичної діяльності; рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role Physical), яке характеризує ступінь обмеження повсякденної діяльності через фізичні проблеми; інтенсивність больових відчуттів (Bodily Pain), що визначає вплив больового синдрому на активність людини; загальний стан здоров'я (General Health), який відображає суб'єктивну оцінку власного здоров'я; життєва енергія (Vitality), що характеризує рівень життєвого тонусу, активності та відчуття втоми; соціальне функціонування (Social Functioning), яке визначає вплив фізичного та емоційного стану на соціальну активність; рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role Emotional), що характеризує обмеження повсякденної діяльності внаслідок емоційних проблем; а також психічне здоров'я (Mental Health), яке відображає рівень психологічного благополуччя, емоційної стабільності та наявність тривожних або депресивних проявів. Кожна шкала

оцінюється у діапазоні від 0 до 100 балів, де вищі значення свідчать про кращий рівень якості життя та більш сприятливий стан фізичного і психічного здоров'я.

Отримані за допомогою опитувальника SF-36 результати дозволяють оцінити особливості фізичного, соціального та психоемоційного компонентів якості життя студентів і визначити характер їх змін залежно від курсу навчання. Результати обробки даних представлені у вигляді середніх значень та стандартного відхилення (M ± SD), а достовірність відмінностей між групами визначалась за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок (табл. 3.23).

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами за всіма шкалами опитувальника SF-36 ($p < 0,001$). Студенти першого курсу продемонстрували вищі показники якості життя, що відображає кращий рівень фізичного функціонування, психоемоційного стану та соціальної активності.

Аналіз показників за шкалою фізичне функціонування (Physical Functioning, PF) показав, що середнє значення у студентів 1-го курсу становило 87,16 ± 6,21 бала, тоді як у студентів 2-го курсу – 79,71 ± 6,72 бала. Виявлені відмінності є статистично значущими ($t= 5,76$; $p < 0,001$). Даний показник характеризує здатність виконувати фізичні навантаження різної інтенсивності, включаючи повсякденну РА. Вищі значення серед студентів 1-го курсу можуть свідчити про більший рівень РА та меншу вираженість фізичних обмежень.

За шкалою рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role Physical, RP) середній показник у студентів 1-го курсу становив 92,02 ± 4,00 бала, тоді як у студентів 2-го курсу – 79,93 ± 6,23 бала. Відмінності між групами є статистично значущими ($t = 11,54$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що фізичний стан у студентів 1-го курсу значно менше обмежує їхню повсякденну діяльність порівняно зі студентами 2-го курсу.

Показники за шкалою інтенсивність больових відчуттів (Bodily Pain, BP) також демонструють значні міжгрупові відмінності. Середній показник у студентів 1-го курсу становив 90,85 ± 4,58 бала, тоді як у студентів 2-го курсу –

79,95 ± 6,56 бала (t = 9,63; p<0,001). Вищі значення цієї шкали свідчать про меншу інтенсивність больових відчуттів та їх вплив на повсякденну діяльність.

**Таблиця 3.23 –** Порівняльна характеристика показників якості життя студентів 1-го та 2-го курсів за шкалами опитувальника SF-36 (M ± SD)

| Шкала | 1 курс, n = 50 | | 2 курс, n = 50 | | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Фізичне функціонування (Physical Functioning,) | 87,16 | 6,21 | 79,71 | 6,72 | 5,76 | 97,39 | < 0,001 |
| Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role Physical) | 92,02 | 4,00 | 79,93 | 6,23 | 11,54 | 83,44 | < 0,001 |
| Інтенсивність больових відчуттів (Bodily Pain) | 90,85 | 4,58 | 79,95 | 6,56 | 9,63 | 87,64 | < 0,001 |
| Загальний стан здоров'я (General Health) | 89,49 | 5,86 | 80,84 | 6,65 | 6,89 | 96,45 | < 0,001 |
| Життєва енергія (Vitality) | 89,60 | 3,96 | 79,48 | 6,36 | 9,55 | 82,11 | < 0,001 |
| Соціальне функціонування (Social Functioning) | 84,87 | 5,76 | 79,92 | 7,13 | 3,82 | 93,87 | < 0,001 |
| Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role Emotional) | 91,26 | 4,51 | 78,19 | 7,12 | 10,96 | 82,88 | < 0,001 |
| Психічне здоров'я (Mental Health) | 89,83 | 4,37 | 80,00 | 6,49 | 8,89 | 85,85 | < 0,001 |

Аналіз шкали загальний стан здоров'я (General Health, GH) показав, що студенти 1-го курсу оцінюють власний стан здоров'я значно краще (89,49 ± 5,86 бала) порівняно зі студентами 2-го курсу (80,84 ± 6,65 бала). Різниця між групами є статистично значущою (t = 6,89; p < 0,001). Даний показник відображає загальну суб'єктивну оцінку здоров'я та очікування щодо його змін у майбутньому.

За шкалою життєва енергія (Vitality, VT) середній показник у студентів 1-го курсу становив 89,60 ± 3,96 бала, тоді як у студентів 2-го курсу – 79,48 ± 6,36 бала ($t = 9,55$; $p < 0,001$). Зазначене свідчить про те, що студенти 2-го курсу частіше відчувають втому, зниження енергійності та життєвого тонусу.

Аналіз показників соціального функціонування (Social Functioning, SF) показав, що середній показник у студентів першого курсу становив 84,87 ± 5,76 бала, тоді як у студентів другого курсу – 79,92 ± 7,13 бала. Отримані відмінності є статистично значущими ($t = 3,82$; $p < 0,001$). Отримані дані свідчать про більш високий рівень соціальної активності та ефективності соціальної взаємодії серед студентів першого курсу.

Значні відмінності встановлено за шкалою рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role Emotional, RE). Середній показник у студентів 1-го курсу становив 91,26 ± 4,51 бала, тоді як у студентів другого курсу – 78,19 ± 7,12 бала ($t = 10,96$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що емоційний стан студентів 2-го курсу більшою мірою впливає на їхню навчальну та повсякденну діяльність.

За показниками шкали психічне здоров’я (Mental Health, MH) також виявлено статистично значущі відмінності. Середній показник у студентів 1-го курсу становив 89,83 ± 4,37 бала, тоді як у студентів 2-го курсу – 80,00 ± 6,49 бала ($t = 8,89$; $p < 0,001$), що вказує на вищий рівень психологічного благополуччя, емоційної стабільності та позитивного настрою у студентів 1-го курсу.

Результати дослідження свідчать про те, що за всіма шкалами опитувальника SF-36 студенти 1-го курсу мають статистично достовірно вищі показники якості життя порівняно зі студентами 2-го курсу. Найбільш виражені міжгрупові відмінності встановлено за шкалами рольового функціонування, зумовленого фізичним та емоційним станом, а також інтенсивності больових відчуттів та життєвої енергії.

Виявлена тенденція може бути пов’язана з низкою факторів, серед яких важливе значення мають зростання навчального навантаження, підвищення

психоемоційного напруження, зміни режиму дня та зниження рівня РА студентів у процесі навчання. У сукупності ці чинники можуть негативно впливати на фізичний та психоемоційний стан студентської молоді [80].

Отримані результати підкреслюють необхідність систематичного моніторингу якості життя студентів та впровадження програм, спрямованих на підтримання фізичного та психічного здоров'я студентської молоді, зокрема шляхом оптимізації режиму РА, профілактики перевтоми та формування ЗСЖ.

Порівняльна характеристика показників якості життя студенток 1-го та 2-го курсів за шкалами опитувальника SF-36 представлена в таблиці 3.24.

Аналіз показників за шкалою фізичне функціонування (Physical Functioning, PF) показав, що середнє значення у студенток 1-го курсу становило 88,87 ± 4,67 бала, тоді як у студенток 2-го курсу – 80,11 ± 5,25 бала. Виявлена різниця є статистично значущою ($t = 8,83$; $df = 98$; $p < 0,001$), що свідчить про вищий рівень РА та кращу здатність виконувати повсякденні фізичні навантаження у студенток 1-го курсу.

За шкалою рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role Physical, RP) також спостерігаються суттєві міжгрупові відмінності. Середній показник у студенток 1-го курсу становив 87,76 ± 6,09 бала, тоді як у студенток 2-го курсу – 75,67 ± 7,15 бала. Відмінності між групами є статистично значущими ($t = 9,10$; $df = 98$; $p < 0,001$), що вказує на те, що фізичний стан студенток 2-го курсу частіше обмежує їх повсякденну або навчальну діяльність.

Аналіз показників за шкалою інтенсивність больових відчуттів (Bodily Pain, BP) показав, що середній показник у студенток 1-го курсу становив 86,06 ± 7,64 бала, тоді як у студенток 2-го курсу – 77,83 ± 8,65 бала. Різниця між групами є статистично значущою ($t = 5,04$; $df = 98$; $p < 0,001$), що свідчить про менший вплив больових відчуттів на повсякденну активність студенток 1-го курсу.

Показники за шкалою загальний стан здоров'я (General Health, GH) також демонструють статистично достовірні відмінності між досліджуваними групами. Середній показник у студенток 1-го курсу становив 82,19 ± 4,64 бала,

тоді як у студенток 2-го курсу – 75,27 ± 6,89 бала (t = 5,89; df = 98; p < 0,001). Отримані результати свідчать про більш позитивну суб'єктивну оцінку власного стану здоров'я серед студенток 1-го курсу.

**Таблиця 3.24 –** Порівняльна характеристика показників якості життя студенток 1-го та 2-го курсів за шкалами опитувальника SF-36 (M ± SD)

| Шкали | 1 курс, n = 50 | | 2 курс, n = 50 | | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Фізичне функціонування (Physical Functioning) | 88,87 | 4,67 | 80,11 | 5,25 | 8,83 | 98 | < 0,001 |
| Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role Physical) | 87,76 | 6,09 | 75,67 | 7,15 | 9,1 | 98 | < 0,001 |
| Інтенсивність больових відчуттів (Bodily Pain) | 86,06 | 7,64 | 77,83 | 8,65 | 5,04 | 98 | < 0,001 |
| Загальний стан здоров'я (General Health) | 82,19 | 4,64 | 75,27 | 6,89 | 5,89 | 98 | < 0,001 |
| Життєва енергія (Vitality) | 79,66 | 7,49 | 69,49 | 8,54 | 6,33 | 98 | < 0,001 |
| Соціальне функціонування (Social Functioning) | 86,71 | 4,52 | 79,17 | 5,58 | 7,42 | 98 | < 0,001 |
| Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role Emotional) | 90,16 | 5,60 | 76,11 | 7,17 | 10,92 | 98 | < 0,001 |
| Психічне здоров'я (Mental Health) | 77,08 | 5,76 | 72,99 | 6,84 | 3,23 | 98 | > 0,05 |

За шкалою життєва енергія (Vitality, VT) середній показник у студенток 1-го курсу становив 79,66 ± 7,49 бала, тоді як у студенток 2-го курсу – 69,49 ± 8,54 бала. Виявлені відмінності є статистично значущими (t = 6,33; df = 98; p < 0,001), що може свідчити про більш високий рівень енергійності, життєвої активності та менш виражене відчуття втоми у студенток 1-го курсу.

Аналіз показників соціального функціонування (Social Functioning, SF) засвідчив, що середній показник у студенток 1-го курсу становив 86,71 ± 4,52

бала, тоді як у студенток 2-го курсу – 79,17 ± 5,58 бала. Різниця між групами є статистично значущою (t = 7,42; df = 98; p< 0,001), що свідчить про більш високий рівень соціальної активності та ефективності соціальної взаємодії у студенток 1-го курсу.

Найбільш виражені відмінності спостерігаються за шкалою рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role Emotional, RE). Середній показник у студенток 1-го курсу становив 90,16 ± 5,60 бала, тоді як у студенток 2-го курсу – 76,11 ± 7,17 бала. Різниця між групами є статистично значущою (t = 10,92; df = 98; p < 0,001), що свідчить про менший вплив емоційного стану на виконання навчальних і повсякденних завдань студентками 1-го курсу.

За шкалою психічне здоров'я (Mental Health, MH) середній показник у студенток 1-го курсу становив 77,08 ± 5,76 бала, тоді як у студенток 2-го курсу – 72,99 ± 6,84 бала. Виявлені відмінності також є статистично значущими (t = 3,23; df = 98; p = 0,002), що вказує на дещо кращий рівень психічного благополуччя та емоційної стабільності серед студенток 1-го курсу.

Отримані дані свідчать про те, що за всіма шкалами опитувальника SF-36 студентки 1-го курсу мають статистично значуще вищі показники якості життя порівняно зі студентками 2-го курсу. Найбільш виражені відмінності спостерігаються у показниках, що характеризують рольове функціонування, зумовлене емоційним та фізичним станом, а також рівень фізичного функціонування та життєвої енергії.

Зазначене підтверджує припущення науковців [80, 105, 164, 173, 177, 178] про те, що зниження показників якості життя студентської молоді у процесі навчання може бути пов'язано зі збільшенням навчального навантаження, підвищенням психоемоційного напруження, змінами режиму дня та зменшенням рівня РА.

## 3.5 Характеристика показників фізичного розвитку китайських студентів

Аналіз антропометричних показників студентів 1-го та 2-го курсів свідчить про подібні характеристики фізичного розвитку досліджуваних груп. Середній показник зросту студентів 1-го курсу становив 175,22±6,47 см, тоді як у студентів 2-го курсу – 176,91±6,55 см (табл. 3.25).

**Таблиця 3.25 –** Порівняльна характеристика антропометричних показників студентів 1-го та 2-го курсів (M ± SD)

| Показники | 1 курс (n = 50) | | 2 курс (n = 50) | | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Довжина тіла, см | 175,22 | 6,47 | 176,91 | 6,55 | 1,3 | 98 | 0,197 |
| Маса тіла, кг | 65,58 | 10,52 | 67,30 | 9,87 | -0,84 | 98 | 0,401 |
| ІМТ, у. о. | 20,88 | 2,57 | 21,94 | 3,10 | −1,86 | 98 | 0,066 |

Результати проведеного аналізу не виявили статистично достовірних відмінностей між групами за цим показником (t =1,30, df = 98, p = 0,197), що свідчить про їхню однорідність за антропометричними параметрами.

Аналіз показників маси тіла також не виявив статистично значущих відмінностей між студентами досліджуваних курсів. Середня маса тіла у студентів 1-го курсу становила 65,58 ± 10,52 кг, тоді як у студентів 2-го курсу – 67,30 ± 9,87 кг (t = −0,84, df = 98, p = 0,401). Отримані значення свідчать про незначне збільшення середньої маси тіла у студентів 2-го курсу, однак ці відмінності не є статистично достовірними.

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо індексу маси тіла (ІМТ). Середній показник ІМТ у студентів 1-го курсу становив 20,88 ± 2,57 кг·м$^{-2}$, тоді як у студентів 2-го курсу – 21,94 ± 3,10 кг·м$^{-2}$ (t =−1,86; df = 98; p = 0,066). Отримані значення вказують на нормальне співвідношення тотальних розмірів

тіла, що свідчить про задовільний рівень фізичного розвитку студентської молоді.

Таким чином, результати порівняльного аналізу антропометричних показників не виявили статистично достовірних відмінностей між показниками студентів 1-го та 2-го курсів ($p>0,05$), що дозволяє здійснювати подальший аналіз функціональних характеристик організму студентів.

На рисунку 3.3 представлено розподіл студентів 1–2 курсів за категоріями ІМТ відповідно до загальноприйнятої класифікації: низька маса тіла (<18,5 кг·м$^{-2}$), нормальна маса тіла (18,5–24,9 кг·м$^{-2}$) та надмірна маса тіла (25,0–29,9 кг·м$^{-2}$).

Аналіз отриманих результатів показав, що переважна більшість студентів обох курсів має нормальну масу тіла. Так, серед студентів 1-го курсу частка осіб із нормальними значеннями ІМТ становить 86 %, тоді як серед студентів 2-го курсу цей показник дещо нижчий і становить 76 %. Отримані дані свідчать про домінування оптимального співвідношення маси та довжини тіла серед досліджуваного контингенту.

Частка студентів із низькою масою тіла є відносно невеликою. Серед студентів 1-го курсу вона становить 8 %, тоді як серед студентів 2-го курсу – лише 2 %. Це може свідчити про поступове вирівнювання показників маси тіла у процесі адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.

Водночас встановлено, що частка студентів із надмірною масою тіла є вищою серед студентів 2-го курсу. Зокрема, у цій категорії перебуває 22 % студентів другого курсу, тоді як серед студентів 1-го курсу цей показник становить лише 6 %. Така тенденція може бути пов’язана зі змінами способу життя, зниженням рівня РА або особливостями харчування.

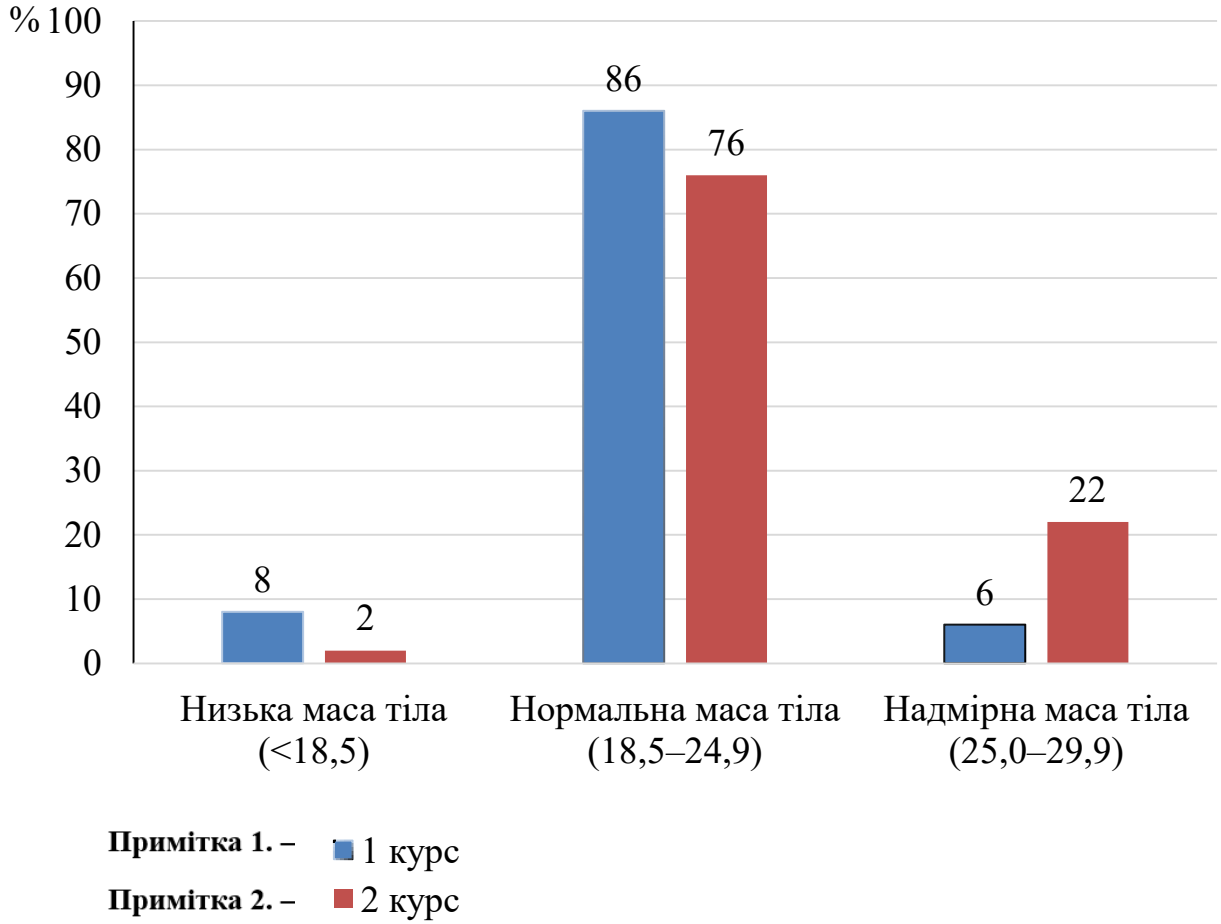


**Рисунок 3.3 –** Розподіл студентів 1–2 курсів за індексом маси тіла (ІМТ), %

Загалом результати дослідження свідчать, що більшість студентів 1–2 курсів мають нормальні значення індексу маси тіла, проте серед студентів 2-го курсу спостерігається тенденція до збільшення частки осіб із надмірною масою тіла.

У таблиці 3.26 представлено результати порівняльного аналізу показників життєвої ємності легень (ЖЄЛ) студентів 1-го та 2-го курсів.

Аналіз отриманих результатів показав, що середній показник ЖЄЛ у студентів 1-го курсу становить 3685,62 ± 596,94 мл, тоді як у студентів 2-го курсу – 3785,82 ± 576,72 мл. Таким чином, середнє значення ЖЄЛ у студентів 2-го курсу є дещо вищим і перевищує відповідний показник студентів 1-го курсу на 100,20 мл.

**Таблиця 3.26 –** Порівняльна характеристика показника ЖЄЛ студентів 1-го та 2-го курсів (M ± SD)

| Показник | 1 курс (n = 50) | | 2 курс (n = 50) | | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | | |
| ЖЄЛ, мл | 3685,62 | 596,94 | 3785,82 | 576,72 | -0,85 | 98 | 0,398 |

Разом із тим проведений статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок не виявив статистично достовірних відмінностей між досліджуваним показником студентів 1-го та 2-го курсів (t = -0,85; df = 98; p = 0,398). Отримане значення рівня значущості перевищує критичний рівень p = 0,05, що свідчить про відсутність статистично значущої різниці між студентами 1-го та 2-го курсів за показником ЖЄЛ.

Водночас стандартні відхилення показників у досліджуваних групах мають близькі значення (596,94 мл у студентів 1-го курсу та 576,72 мл у студентів 2-го курсу), що свідчить про подібний рівень варіативності результатів у межах обох вибірок. Зазначене дозволяє зробити висновок про відносну однорідність досліджуваних груп за показником функціонального стану дихальної системи.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що функціональні можливості дихальної системи студентів 1-го та 2-го курсів перебувають на однаковому рівні, а виявлена різниця середніх значень ЖЄЛ не має статистично значущого характеру, що може свідчити про схожі умови фізичного розвитку, рівень РА та функціональної підготовленості студентів обох курсів.

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність певних відмінностей у структурі розподілу студентів різних курсів за функціональними можливостями дихальної системи (рис. 3.4).

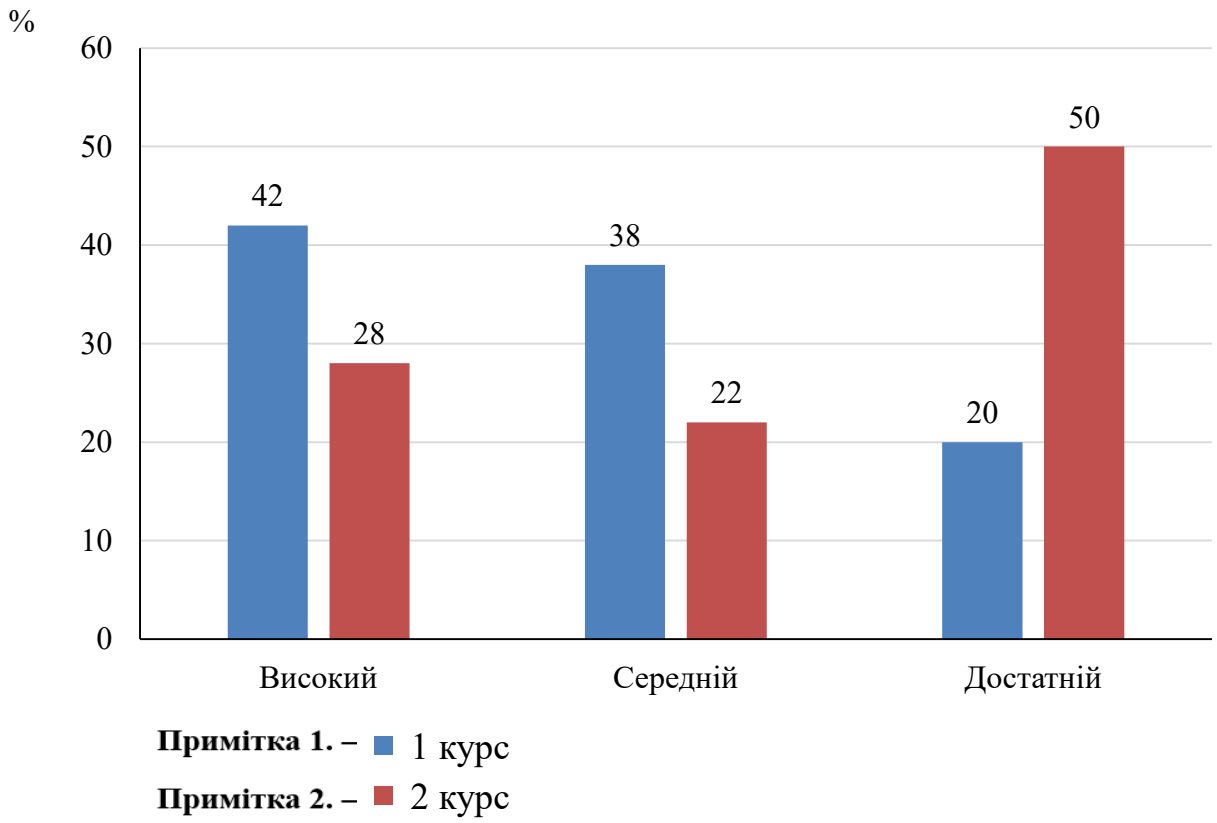


**Рисунок 3.4 –** Розподіл рівнів життєвої ємності легень студентів 1–2 курсів

Зокрема, серед студентів 1-го курсу найбільша частка (42 %) має високий рівень ЖЄЛ. Крім того, 38 % студентів мають середній рівень означеного показника, тоді як 20 % – достатній. Такий розподіл свідчить про переважання серед першокурсників осіб із високими або середніми функціональними можливостями дихальної системи.

Серед студентів 2-го курсу із високим рівнем ЖЄЛ виявлено 28 %, що на 14 % менше порівняно зі студентами 1-го курсу. Середній рівень зазначеного показника зафіксовано у 22 % студентів 2-го курсу. Водночас найбільшу частку серед студентів 2-го курсу становлять особи з достатнім рівнем ЖЄЛ – 50 %.

Отримані результати свідчать про певну тенденцію до зменшення частки студентів із високим рівнем ЖЄЛ та збільшенням частки осіб із достатнім рівнем серед студентів 2-го курсу. Така тенденція може бути зумовлена

змінами рівня РА, особливостями навчального навантаження або іншими чинниками способу життя студентської молоді.

Аналіз антропометричних показників студенток 1-го та 2-го курсів засвідчив певні особливості фізичного розвитку досліджуваних груп. Середній зріст студенток 1-го курсу становить 166,0 ± 4,71 см, тоді як у студенток 2-го курсу цей показник є дещо нижчим – 163,72 ± 4,61 см. (табл. 3.27).

Результати аналізу засвідчили наявність статистично достовірної різниці між групами за показником зросту (t = 2,45; df = 98; p = 0,016), що свідчить про тенденцію до дещо більших середніх значень цього показника серед студенток 1-го курсу.

**Таблиця 3.27 –** Порівняльна характеристика антропометричних показників студенток 1-го та 2-го курсів (M ± SD)

| Показники | 1 курс (n = 50) | | 2 курс (n = 50) | | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Довжина тіла, см | 166 | 4,71 | 163,72 | 4,61 | 2,45 | 98 | 0,016 |
| Маса тіла, кг | 55,35 | 10,58 | 55,47 | 7,25 | -0,07 | 98 | 0,947 |
| ІМТ, у. о. | 20,11 | 4,15 | 20,69 | 2,52 | -0,85 | 98 | 0,400 |

Показники маси тіла студенток обох курсів характеризуються практично однаковими середніми значеннями. Так, у студенток 1-го курсу середня маса тіла становить 55,35 ± 10,58 кг, тоді як у студенток 2-го курсу – 55,47 ± 7,25 кг. Статистично достовірних відмінностей між досліджуваними групами за даним показником не виявлено (t = −0,07; df = 98; p = 0,947).

Аналіз ІМТ свідчить про те, що середні значення цього показника в обох групах перебувають у межах фізіологічної норми. У студенток 1-го курсу середній ІМТ становить 20,11 ± 4,15 кг·м$^{-2}$, тоді як у студенток 2-го курсу – 20,69 ± 2,52 кг·м$^{-2}$. Проведений аналіз також не виявив статистично

достовірних відмінностей між групами за даним показником (t = −0,85; df = 98; p = 0,400).

Загалом результати аналізу антропометричних показників дозволяють констатувати, що студентки 1-го та 2-го курсів характеризуються подібними середніми значеннями маси тіла та ІМТ, тоді як середня довжина тіла студенток 1-го курсу статистично достовірно перевищує відповідний показник студенток 2-го курсу. При цьому в обох групах спостерігається низький рівень варіації довжини тіла, помірна варіативність маси тіла та ІМТ, що свідчить про однорідність досліджуваної вибірки.

Аналіз розподілу студенток 1-го та 2-го курсів за показниками ІМТ засвідчив певні відмінності (рис. 3.5).

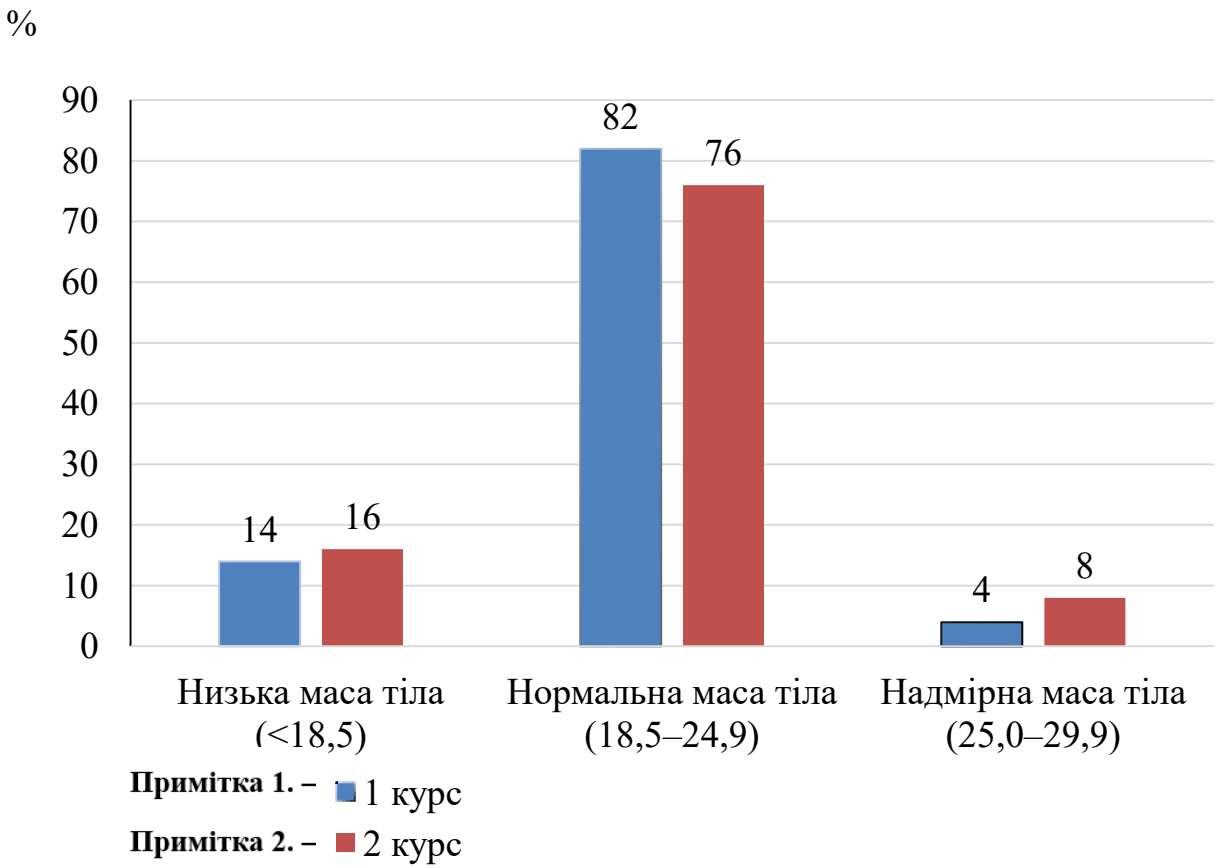


**Рисунок 3.5 –** Розподіл студенток 1–2 курсів за індексом маси тіла (ІМТ), %

Встановлено, що у більшості студенток обох курсів показники ІМТ відповідають нормальній масі тіла (18,5–24,9 кг·м$^{-2}$). Зокрема, серед студенток

1-го курсу частка осіб з нормальною масою тіла становила 82 %, тоді як серед студенток 2-го курсу – 76 %, що свідчить про домінування оптимального співвідношення тотальних показників у досліджуваній вибірці.

Разом з тим, у частини студенток виявлено знижену масу тіла (ІМТ < 18,5 кг·м$^{-2}$). Частка таких осіб становила 14 % серед студенток 1-го курсу та 16 % серед студенток 2-го курсу, що може бути пов’язано з індивідуальними особливостями морфофункціонального розвитку, рівнем РА або специфікою харчової поведінки студентської молоді.

Водночас встановлено наявність студенток із надмірною масою тіла (ІМТ 25,0–29,9 кг·м$^{-2}$). Серед студенток 1-го курсу їх частка становила 4 %, тоді як серед студенток 2-го курсу – 8 %, що свідчить про тенденцію до незначного збільшення частки осіб із надлишковою масою тіла на старших курсах. Отримані результати дозволяють припустити, що в процесі навчання у ЗВО можуть формуватися поведінкові чинники, які впливають на зміну антропометричних показників фізичного розвитку студентської молоді.

При цьому, виявлені відхилення у бік недостатньої або надмірної маси тіла підтверджують необхідність систематичного моніторингу показників фізичного стану студентської молоді та впровадження заходів, спрямованих на формування здоров’язбережувальної поведінки у процесі фізичного виховання.

У таблиці 3.28 представлено результати порівняльного аналізу показників ЖЄЛ студенток 1-го та 2-го курсів. ЖЄЛ є одним із важливих показників функціонального стану дихальної системи та відображає резервні можливості організму щодо забезпечення газообміну.

Аналіз отриманих даних показав, що середнє значення ЖЄЛ у студенток 1-го курсу становить 3028,28 ± 523,97 мл, тоді як у студенток 2-го курсу – 3297,78 ± 680,90 мл. Відтак, середній показник ЖЄЛ у першокурсниць є вищим на 269,5 мл порівняно зі студентками 2-го курсу.

Результати здійсненого аналізу засвідчили наявність статистично достовірних відмінностей між досліджуваними групами за показником ЖЄЛ ($t = 2,22$; $df = 98$; $p = 0,028$). Отримане значення $p < 0,05$ свідчить про статистично

значущу різницю між групами, що дозволяє зробити висновок про більш високий рівень функціональних можливостей дихальної системи у студенток 2-го курсу.

**Таблиця 3.28 –** Порівняльна характеристика показника ЖЄЛ студенток 1-го та 2-го курсів (M ± SD)

| Показники | 1 курс (n = 50) | | 2 курс (n = 50) | | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | | |
| ЖЄЛ, мл | 3028,28 | 680,90 | 3297,78 | 523,97 | 2,22 | 98 | 0,028 |

У структурі розподілу студенток 1 курсу за показниками ЖЄЛ переважає високий рівень (42 %), тоді як середній рівень виявлено у 38 %, а достатній – у 20 %. Такий розподіл свідчить про достатньо високий рівень функціональних можливостей дихальної системи у більшості студенток першого року навчання (рис. 3.6).

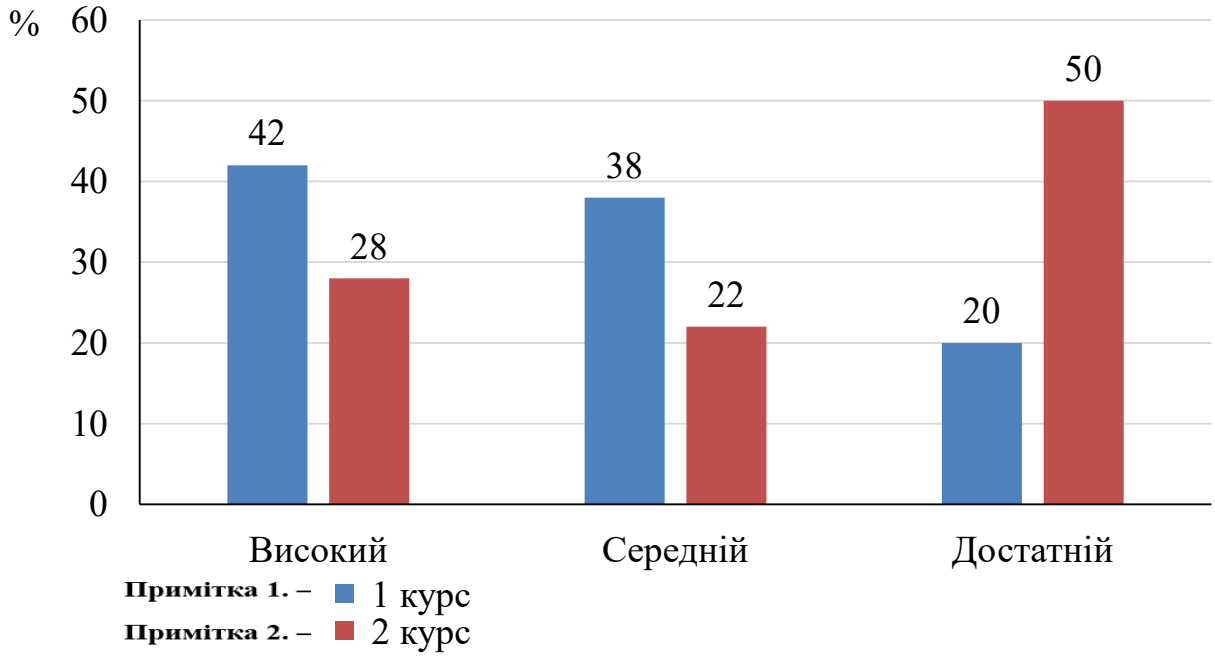


**Рисунок 3.6** – Розподіл рівнів життєвої ємності легень студенток 1–2 курсів

Водночас серед студенток 2-го курсу високий рівень ЖЄЛ зафіксовано у 28 % обстежених, тоді як середній рівень – у 22 %. Найбільшу частку в цій

групі складають студентки з достатнім рівнем ЖЄЛ (50 %). Зазначене може свідчити про певні зміни функціонального стану дихальної системи, що проявляються у зменшенні частки високих значень і збільшенні частки достатнього рівня показника.

Порівняльний аналіз результатів дозволяє відзначити, що у студенток 1-го курсу частіше реєструються високі та середні показники життєвої ємності легень, що характеризує більш виражені функціональні резерви дихальної системи. Натомість у студенток 2-го курсу спостерігається зміщення розподілу у бік достатнього рівня, що може бути пов’язано з особливостями адаптації організму до навчального навантаження, змінами режиму РА або іншими чинниками способу життя студентської молоді.

Отримані результати свідчать про доцільність систематичного моніторингу функціональних показників дихальної системи студентів у процесі фізичного виховання, оскільки рівень ЖЄЛ є одним із важливих індикаторів функціонального стану організму та адаптаційних можливостей дихальної системи. Виявлені відмінності між групами можуть бути враховані під час планування змісту занять фізичним вихованням, спрямованих на підвищення функціональних резервів організму та оптимізацію РА студентської молоді.

### 3.6 Характеристика фізичної підготовленності китайських студентів

Характеристика фізичної підготовленості студентської молоді є важливим показником функціонального стану організму та рівня розвитку основних фізичних якостей. Оцінювання фізичної підготовленості китайських студентів здійснюється відповідно до Національних стандартів фізичної підготовленості студентів Китаю (National Student Physical Health Standard, NSPHS), які передбачають використання комплексу контрольних вправ для визначення рівня розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей, витривалості та гнучкості [65, 122].

Оцінювання фізичної підготовленості студентів 1-го та 2-го курсів проводилося за допомогою тестів, котрі характеризують розвиток основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та силової підготовленості (табл. 3.29).

Аналіз результатів тесту біг на 50 м, який характеризує рівень розвитку швидкісних здібностей, показав наявність статистично достовірних відмінностей між показниками студентів досліджуваних груп. Середній результат студентів 1-го курсу становив 7,38 ± 0,53 с, тоді як у студентів 2-го курсу – 8,72 ± 0,62 с. Проведений аналіз засвідчив високу статистичну достовірність виявлених відмінностей ($t = -11,62$; $p < 0,001$). Зважаючи на те, що у бігових тестах менший час свідчить про кращий результат, можна стверджувати, що студенти 1-го курсу демонструють значно вищий рівень розвитку швидкісних здібностей порівняно зі студентами 2-го курсу.

**Таблиця 3.29 –** Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студентів 1-го та 2-го курсів (M ± SD), n = 100

| Показники | 1 курс (n = 50) | | 2 курс (n = 50) | | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | |
| Біг на 50 м, с | 7,38 | 0,53 | 8,72 | 0,62 | -11,62 | < 0,001 |
| Біг на 1000 м, хв/с | 4,04 | 0,86 | 4,23 | 0,47 | -1,36 | > 0,05 |
| Стрибок в довжину, см | 210,08 | 14,65 | 195,36 | 23,13 | 3,72 | < 0,001 |
| Нахил з положення сидячи, см | 11,77 | 7,60 | 9,34 | 6,57 | 1,71 | > 0,05 |
| Підтягування на перекладині, кількість разів | 8,88 | 5,32 | 5,08 | 3,93 | 4,06 | < 0,001 |

Порівняння результатів бігу на 1000 м, який характеризує рівень розвитку загальної витривалості, не виявило статистично достовірних відмінностей між результатами досліджуваних груп. Середній результат студентів 1-го курсу

становив 4,04 ± 0,86 хв, тоді як у студентів 2-го курсу – 4,23 ± 0,47 хв ($t = -1,36$; $p > 0,05$). Отримані результати свідчать про відносно однаковий рівень розвитку витривалості у студентів обох курсів.

У тесті стрибок у довжину з місця, що характеризує рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, встановлено статистично значущі відмінності між групами. Середній результат студентів 1-го курсу становив 210,08 ± 14,65 см, тоді як у студентів 2-го курсу – 195,36 ± 23,13 см. Проведений аналіз підтвердив статистичну достовірність відмінностей ($t = 3,72$; $p < 0,001$), що свідчить про кращий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у студентів 1-го курсу.

Аналіз результатів тесту нахил з положення сидячи, який характеризує рівень розвитку гнучкості, показав відсутність статистично достовірних відмінностей між досліджуваними групами. Середній показник у студентів 1-го курсу становив 11,77 ± 7,60 см, тоді як у студентів 2-го курсу – 9,34 ± 6,57 см ($t = 1,71$; $p > 0,05$). Зазначене свідчить про подібний рівень розвитку гнучкості у студентів обох курсів.

Порівняння результатів підтягування на перекладині, яке характеризує рівень розвитку силових якостей м’язів верхнього плечового поясу, засвідчило статистично достовірні відмінності між показниками досліджуваних груп. Середній результат студентів 1-го курсу становив 8,88 ± 5,32 раза, тоді як у студентів 2-го курсу – 5,08 ± 3,93 раза. Проведений аналіз засвідчив статистичну достовірність виявлених відмінностей ($t = 4,06$; $p < 0,001$), що вказує на більш високий рівень розвитку силових здібностей у студентів 1-го курсу.

Результати порівняльного аналізу фізичної підготовленості студентів 1-го та 2-го курсів свідчать про те, що статистично достовірні відмінності між групами встановлено за показниками швидкісних, швидкісно-силових та силових здібностей, де студенти 1-го курсу продемонстрували статистично кращі результати. Водночас за показниками витривалості та гнучкості статистично значущих відмінностей не виявлено. Разом з тим у результатах

простежується тенденція до зниження окремих показників фізичної підготовленості у студентів 2-го курсу, що може бути пов’язано зі зменшенням рівня РА, підвищенням навчального навантаження або іншими чинниками студентського способу життя.

Аналіз показників фізичної підготовленості студенток 1-го та 2-го курсів дозволив встановити особливості розвитку основних фізичних якостей досліджуваних груп. Отримані результати свідчать про наявність як статистично достовірних, так і недостовірних відмінностей між студентками різних курсів за окремими тестовими вправами (табл. 3.30).

**Таблиця 3.30 –** Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студенток 1-го та 2-го курсів (M ± SD), n = 100

| Показники | 1 курс (n = 50) | | 2 курс (n = 50) | | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | |
| Біг на 50 м, с | 9,18 | 1,09 | 10,44 | 1,18 | -5,55 | < 0,001 |
| Біг на 800 м, хв/с | 4,11 | 0,52 | 4,44 | 0,54 | -3,11 | > 0,05 |
| Стрибок в довжину, см | 170,06 | 12,05 | 152,68 | 16,16 | 6,10 | < 0,001 |
| Нахил з положення сидячи, см | 14,67 | 6,19 | 10,62 | 8,83 | 2,66 | > 0,05 |
| Присідання, кількість разів | 34,76 | 2,00 | 25,34 | 4,98 | 12,41 | < 0,001 |

У тесті біг на 50 м, який характеризує рівень розвитку швидкісних здібностей, встановлено статистично достовірні відмінності між групами ($t = -5,55$; $p < 0,001$). Середній результат студенток 1-го курсу становив 9,18 ± 1,09 с, тоді як у студенток 2-го курсу – 10,44 ± 1,18 с, що свідчить про вищий рівень розвитку швидкісних якостей у студенток 1-го року навчання.

У тесті біг на 800 м, який відображає рівень загальної витривалості, середні значення становили 4,11 ± 0,52 хв у студенток 1-го курсу та 4,44 ± 0,54 хв у студенток 2-го курсу. Попри наявну різницю між середніми показниками, проведений аналіз не виявив статистично достовірних відмінностей між

показниками студенток 1-го та 2-го курсів ($t = -3,11$; $p > 0,05$), що свідчить про відносно подібний рівень розвитку витривалості студенток.

Статистично достовірні відмінності також встановлено у тесті стрибок у довжину з місця, який характеризує швидкісно-силові здібності ($t = 6,10$; $p < 0,001$). Середній результат студенток 1-го курсу становив 170,06 ± 12,05 см, тоді як у студенток 2-го курсу – 152,68 ± 16,16 см, що свідчить про більш високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у студенток 1-го курсу.

У тесті нахил з положення сидячи, що відображає рівень розвитку гнучкості, середні значення становили 14,67 ± 6,19 см у студенток 1-го курсу та 10,62 ± 8,83 см у студенток 2-го курсу. Статистично достовірних відмінностей між показниками досліджуваних груп не виявлено ($t = 2,66$; $p > 0,05$).

Найбільш виражені відмінності між показниками студенток різних курсів зафіксовано у тесті присідання, який характеризує силову витривалість. Середній результат студенток 1-го курсу становив 34,76 ± 2,00 разів, тоді як у студенток 2-го курсу – 25,34 ± 4,98 разів, що є статистично значуще меншим ($t = 12,41$; $p < 0,001$).

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать, що студентки 1-го курсу демонструють вищі показники швидкісних, швидкісно-силових та силових здібностей порівняно зі студентками 2-го курсу.

Водночас рівень розвитку витривалості та гнучкості у досліджуваних групах не має статистично значущих відмінностей, однак у розвитку витривалості виявлено тенденцію до розходжень результатів, що може свідвити про зміни у функціональних можливостях організму студенток.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу функціональних можливостей організму студентської молоді та обґрунтовують необхідність удосконалення системи фізичного виховання у ЗВО.

**Висновки до розділу 3**

Проведене дослідження дозволило комплексно охарактеризувати детермінанти фізичного стану китайських студентів та студенток у контексті їхніх ціннісних орієнтацій, мотивації до занять фізичною культурою, особливостей РА, способу життя та суб'єктивної оцінки здоров'я. Отримані результати свідчать, що фізичний стан студентської молоді формується під впливом сукупності соціально-педагогічних, поведінкових, мотиваційних та функціональних чинників.

Встановлено, що більшість студентів загалом позитивно оцінює організацію занять фізичною культурою у ЗВО. Переважна частина респондентів задоволена змістом сучасної програми фізичного виховання, матеріально-технічним забезпеченням занять та діяльністю викладачів. Важливим чинником формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами є особистість викладача фізичної культури, яка виступає одним із ключових мотиваційних факторів залучення студентської молоді до РА.

Аналіз мотиваційної структури відвідування занять фізичною культурою показав, що домінуючими мотивами є покращення емоційного стану, розвиток фізичних якостей, підтримання фізичної форми та зміцнення здоров'я, менш вираженою є орієнтація студентів на отримання оцінки або досягнення високих спортивних результатів. Виявлена структура мотивації свідчить про оздоровчу спрямованість фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді.

Дослідження структури дозвіллєвої активності показало, що у вільний від навчання час студенти поєднують різні види діяльності, серед яких провідне місце займають спілкування з друзями, інтелектуальна діяльність, медіадозвілля та РА. Значна частина студентів також виявляє інтерес до занять у спортивних секціях університетського клубу або підтримує самостійну РА.

Водночас встановлено низку чинників, що перешкоджають систематичному відвідуванню спортивних секцій, де до основних бар'єрів належать відсутність бажаного виду спорту, обмежений доступ до окремих

секцій, дефіцит вільного часу, фінансові труднощі та організаційні обмеження. Разом з тим результати дослідження показали достатній рівень обізнаності студентів щодо основ ЗСЖ та наявність у них базових знань і практичних навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Аналіз поведінкових практик ЗСЖ показав, що більшість студентів дотримується основних здоров'язбережувальних принципів. значна частина респондентів регулярно перебуває на свіжому повітрі, займається фізичними вправами, дотримується правил особистої гігієни та не має шкідливих звичок. Разом із тим, менш поширеними є практики самоконтролю фізичного стану, зокрема ведення щоденника фізичної підготовленості, що свідчить про необхідність подальшого розвитку навичок саморегуляції та усвідомленого контролю за власним фізичним станом.

Встановлено, що лише частина студентської молоді займається РА систематично, тоді як значна частка студентів характеризується нерегулярною або епізодичною РА. При цьому встановлено тенденцію до зниження рівня регулярності занять фізичними вправами у студентів 2-го курсу порівняно зі студентами 1-го курсу.

Аналіз системи ціннісних орієнтацій показав, що у структурі термінальних цінностей студентської молоді провідне місце займають здоров'я, щасливе сімейне життя, активне життя, пізнання та міжособистісні відносини. Для студентів 1-го курсу більш характерною є орієнтація на активність, соціальне визнання та самореалізацію, тоді як для студентів 2-го курсу зростає значущість інтелектуального розвитку та стабільності міжособистісних відносин.

У системі інструментальних цінностей домінують відповідальність, дисциплінованість, працелюбність, чесність, чуйність і самоконтроль. Подібна структура ціннісних орієнтацій відображає орієнтацію студентської молоді на соціально схвалювані моделі поведінки та значною мірою зумовлена культурними традиціями китайського суспільства, у яких важливе місце займають працьовитість, самодисципліна та соціальна відповідальність.

Аналіз рівня РА за протоколом IPAQ показав статистично значуще зниження показників РА у студентів 2-го курсу порівняно зі студентами 1-го курсу. Зокрема, встановлено статистично достовірне зменшення частоти та тривалості РА високої та помірної інтенсивності, зниження сумарного обсягу РА та енергетичних витрат. Одночасно спостерігається збільшення тривалості сидячої поведінки, що свідчить про формування малорухливого способу життя у процесі навчання.

Аналогічні тенденції встановлено і серед студенток. Показники РА у студенток 2-го курсу є статистично достовірно нижчими порівняно зі студентками 1-го курсу, тоді як тривалість сидячої поведінки у них є вищою. Це підтверджує загальну тенденцію до поступового зниження РА студентської молоді на старших курсах навчання.

Порівняльний аналіз показників якості життя за шкалами опитувальника SF-36 показав, що студенти 1-го курсу мають вищі показники фізичного функціонування, життєвої енергії, соціальної активності та психоемоційного благополуччя порівняно зі студентами 2-го курсу. Найбільш виражені відмінності спостерігаються за шкалами життєвої енергії, рольового функціонування та емоційного стану, що може бути пов’язано зі зростанням навчального навантаження та зниженням рівня РА.

Аналіз антропометричних показників засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між студентами різних курсів за показниками довжини тіла, маси тіла та ІМТ. Більшість студентів мають нормальні значення ІМТ, що свідчить про задовільний рівень фізичного розвитку досліджуваного контингенту. Водночас виявлено тенденцію до збільшення частки студентів із надмірною масою тіла серед студентів 2-го курсу. Аналіз функціональних показників дихальної системи також не виявив статистично достовірних відмінностей між студентами різних курсів за показником ЖЄЛ, що свідчить про відносну стабільність функціонального стану їхнього організму.

Таким чином, результати дослідження показали, що фізичний стан студентської молоді Китаю формується під впливом комплексу

взаємопов’язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють рівень РА, мотивація до занять фізичною культурою, особливості способу життя, ціннісні орієнтації та організаційно-педагогічні умови фізичного виховання у ЗВО. Виявлена тенденція до зниження РА та окремих показників якості життя у студентів старших курсів підкреслює необхідність удосконалення організаційних форм фізичного виховання та розширення можливостей залучення студентської молоді до систематичної фізкультурно-спортивної діяльності.

Результати власних досліджень представлені в публікаціях [81, 94].

# РОЗДІЛ 4
# ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

## 4.1 Аналіз передумов розробки моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді

Кореляційний аналіз дозволив виявити напрям і силу взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя, здійснити об'єктивну оцінку їх взаємодії на емпіричному рівні, а його результати стали науковим підґрунтям для обґрунтування структури та змісту моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків ($p < 0,05$) між окремими ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя студентів 1-го курсу (табл. 4.1).

Встановлено, що характер цих зв'язків є як прямим, так і оберненим, а їх сила варіює в межах від слабкої до помірної ($|r| = 0,283–0,491$), що є типовим для досліджень у сфері взаємодії особистісних і поведінкових характеристик. Зокрема, показник загального стану здоров'я (GH) демонструє як позитивні, так і негативні кореляції з ціннісними орієнтаціями. Виявлено прямий зв'язок із цінністю «можливість творчої діяльності» ($r = 0,328$), а також із цінністю «уміння наполягати на своєму, долати труднощі» ($r = 0,354$), що свідчить про асоціацію між активною життєвою позицією, самореалізацією та кращим суб'єктивним сприйняттям здоров'я. Водночас зафіксовано виражений обернений зв'язок із цінністю «рівність (братство, рівні можливості для всіх)» ($r = -0,491$), що може відображати певний дисбаланс між ідеалістичними соціальними орієнтаціями та індивідуальним відчуттям благополуччя.

**Таблиця 4.1** – Кореляційні зв'язки між ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя студентів 1-го курсу ($p < 0,05$)

| Показники | Фізичне функціонування (PF) | Загальний стан здоров'я (GH) | Життєва енергія (VT) | Психічне здоров'я (MH) | Рольове функціонування (емоційний стан) (RE) | Інтенсивність больових відчуттів (BP) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) | | | | | | -0,295 |
| Переживання прекрасного в природі та мистецтві | | | | | 0,283 | |
| Можливість творчої діяльності | | 0,328 | | | | -0,324 |
| Повага оточуючих, колективу, товаришів | | | | | | 0,294 |
| Рівність (братство, рівні можливості для всіх) | | -0,491 | | | | -0,338 |
| Дбайливість, уважність до інших людей | | | 0,294 | | | |
| Уміння відстоювати власну думку, погляди | | | | -0,312 | | |
| Дисциплінованість, відповідальне ставлення до діяльності | | | | -0,313 | 0,292 | |
| Уміння зрозуміти іншу точку зору, повага до інших переконань, смаків і звичок | | | | | 0,417 | |
| Правдивість, щирість у взаєминах | | | | 0,299 | | |
| Стриманість, самодисципліна, регуляція поведінки | | | | | | 0,292 |
| Терпимість до поглядів і думок інших людей, уміння прощати помилки та омани | | | -0,291 | | | |
| Уміння наполягати на своєму, долати труднощі | | 0,354 | | | | |
| Почуття обов'язку, здатність виконувати зобов'язання та тримати слово | 0,343 | | | | | |

Показник фізичного функціонування (PF) має позитивний зв'язок із цінністю «почуття обов'язку, здатність виконувати зобов'язання та тримати слово» ($r = 0,343$), що вказує на взаємозумовленість РА та сформованості відповідальності як особистісної якості.

Щодо показника життєвої енергії (VT), встановлено прямий зв'язок із цінністю «дбайливість, уважність до інших людей» (r = 0,294) та обернений – із цінністю «терпимість до поглядів і думок інших людей» (r = -0,291), що може свідчити про різноспрямований вплив соціально орієнтованих цінностей на рівень суб'єктивної енергійності.

Показник психічного здоров'я (MH) виявив як позитивні, так і негативні кореляції: прямий зв'язок із цінністю «уміння зрозуміти іншу точку зору, повага до інших переконань» (r = 0,417), що є одним із найвищих показників у матриці, а також із цінністю «правдивість, щирість у взаєминах» (r = 0,299). Водночас зафіксовано обернені зв'язки з цінностями «уміння відстоювати власну думку» (r = -0,312) та «дисциплінованість» (r = -0,313), що може відображати певне психоемоційне напруження, пов'язане з підвищеним рівнем самоконтролю та наполегливості.

Показник рольового функціонування, обумовленого емоційним станом (RE) має прямі кореляції з цінностями «переживання прекрасного в природі та мистецтві» (r = 0,283) та «дисциплінованість» (r = 0,292), що свідчить про позитивний вплив естетичних і регуляторних компонентів особистості на емоційне функціонування.

Щодо показника інтенсивності болю (BP), виявлено як позитивні, так і негативні зв'язки. Зокрема, позитивні кореляції встановлено з цінностями «повага оточуючих» (r = 0,294) та «самоконтроль» (r = 0,292), тоді як обернені – з цінностями «впевненість у собі» (r = -0,295), «творчість» (r = -0,324) та «рівність» (r = -0,338), що може свідчити про складний характер взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям болю та особистісними цінностями.

Узагальнюючи, можна констатувати, що у студентів 1-го курсу спостерігається диференційована система взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя, де окремі цінності можуть як позитивно, так і негативно асоціюватися з різними компонентами фізичного та психічного здоров'я. Це свідчить про складну багатофакторну природу

формування якості життя студентської молоді та необхідність урахування ціннісного компоненту при розробці програм збереження і зміцнення здоров'я.

Результати проведеного кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків ($p < 0,05$) між окремими ціннісними орієнтаціями та показниками РА студентів 1-го курсу (табл. 4.2).

Виявлені коефіцієнти кореляції перебувають у межах $r = 0,302–0,374$, що відповідає слабкому та помірному рівням зв'язку, що є характерним для досліджень, у яких аналізується взаємодія ціннісно-мотиваційної сфери особистості з поведінковими проявами.

**Таблиця 4.2.** – Кореляційні зв'язки між ціннісними орієнтаціями та показниками РА студентів 1-го курсу ($p < 0,05$)

| Показники | Днів/тиждень РА | | Ккал/тиждень загалом |
|---|---|---|---|
| | помірної інтенсивності (МРА) | ходьба | |
| Чуйність (дбайливість) | 0,321 | | |
| Ефективність у справах (працьовитість продуктивність в роботі) | | -0,348 | |
| Непримиренність до недоліків у собі та в інших | | | 0,302 |
| Терпимість (до поглядів і думок інших людей, уміння прощати іншим їхні помилки та омани) | | | 0,315 |
| Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово) | | 0,322 | |
| Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) | | 0,374 | |
| Хороші і вірні друзі | | | -0,331 |

Встановлено, що показник кількості днів РА помірної інтенсивності (МРА) має прямий статистично значущий зв'язок із цінністю «чуйність

(дбайливість)» (r = 0,321), що може свідчити про взаємозумовленість соціально орієнтованих особистісних якостей та залучення до регулярної РА середнього рівня інтенсивності. Водночас найбільш виражені взаємозв'язки зафіксовано для показника РА у формі ходьби, що, імовірно, зумовлено її доступністю та інтегрованістю у повсякденну життєдіяльність студентів. Зокрема, виявлено прямі кореляції між кількістю днів ходьби та такими цінностями, як «відповідальність» (r = 0,322) і «впевненість у собі» (r = 0,374), що вказує на зв'язок між рівнем сформованості регуляторних і вольових якостей особистості та регулярністю РА.

Поряд із цим встановлено обернений кореляційний зв'язок між цінністю «ефективність у справах (працьовитість, продуктивність)» і показником ходьби (r = -0,348), що може відображати конкуренцію між навчальною або професійною зайнятістю та часовими ресурсами, необхідними для реалізації РА. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо цінності «хороші і вірні друзі», яка має негативний зв'язок із загальними енерговитратами за тиждень (r = -0,331), що може свідчити про домінування форм соціальної взаємодії, не пов'язаних із достатнім рівнем фізичного навантаження.

Разом з тим показник загальних енерговитрат (ккал/тиждень) демонструє прямі статистично значущі зв'язки з цінностями «непримиренність до недоліків у собі та в інших» (r = 0,302) та «терпимість» (r = 0,315), що може вказувати на складний характер взаємодії особистісних установок із рівнем РА, де як підвищена вимогливість до себе, так і соціальна толерантність асоціюються з вищими обсягами фізичного навантаження.

Можна зазначити, що у студентів 1-го курсу ціннісні орієнтації в більшій мірі пов'язані з показниками повсякденної РА, зокрема ходьби, а також із загальним рівнем енерговитрат, тоді як зв'язки з активністю високої інтенсивності практично не виявлені. Це свідчить про те, що на початковому етапі навчання у ЗВО регуляція рухової поведінки значною мірою відбувається через доступні, звичні форми активності, а вплив ціннісної сфери має опосередкований і помірно виражений характер.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків ($p < 0,05$) між ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя студентів 2-го курсу. Встановлено, що більшість виявлених зв'язків мають обернений характер і за силою належать до слабких та помірних ($r = - 0,265…-0,371$), що вказує на складну та неоднозначну взаємодію між ціннісною сферою особистості та суб'єктивною оцінкою якості життя (табл. 4.3).

**Таблиця 4.3** – Кореляційні зв'язки між ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя студентів 2-го курсу ($p < 0,05$)

| Показники | Фізичне функціонування (PF) | Загальний стан здоров'я (GH) | Рольове функціонування (фізичний стан) (RP) | Інтенсивність больових відчуттів (BP) | Життєва енергія (VT) | Соціальне функціонування (SF) | Рольове функціонування (емоційний стан) (RE) | Психічне здоров'я (MH) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Високі запити (високі претензії) | | | | | -0,266 | | | |
| Непримиренність до недоліків у собі та в інших | -0,33 | -0,35 | -0,354 | -0,313 | -0,322 | -0,367 | -0,323 | -0,341 |
| Задоволення (життя, повне задоволень, приємне проведення часу, багато розваг) | -0,351 | -0,347 | -0,346 | -0,371 | -0,363 | -0,35 | -0,355 | -0,355 |
| Цікава робота | -0,294 | -0,287 | -0,279 | -0,286 | -0,289 | -0,278 | | -0,279 |
| Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві) | | -0,272 | | | -0,265 | | | |
| Творчість (можливість творчої діяльності) | -0,281 | | -0,265 | | | | -0,264 | |
| Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів) | -0,268 | -0,27 | -0,28 | -0,274 | -0,273 | -0,277 | | -0,283 |
| Рівність (братство, рівні можливості для всіх) | -0,319 | -0,322 | -0,278 | -0,29 | -0,296 | -0,281 | -0,274 | -0,289 |

Найбільш системний характер зв'язків зафіксовано для цінності «непримиренність до недоліків у собі та в інших», яка має статистично значущі обернені взаємозв'язки з усіма шкалами якості життя SF-36: фізичним функціонуванням (r = -0,332), загальним станом здоров'я (r = -0,335), рольовим фізичним функціонуванням (r = -0,354), інтенсивністю больових відчуттів (r = -0,313), життєвою енергією (r = -0,322), соціальним функціонуванням (r = -0,367), рольовим емоційним функціонуванням (r = -0,323) та психічним здоров'ям (r = - 0,341). Це свідчить про те, що підвищена самокритичність і вимогливість до себе та оточення асоціюється зі зниженням як фізичних, так і психоемоційних компонентів якості життя.

Подібну тенденцію виявлено і для цінності «задоволення (життя, повне задоволень)», яка демонструє стабільні негативні зв'язки з усіма показниками SF-36 (r = -0,346-…0,371). Це може свідчити про те, що орієнтація на гедоністичні аспекти життя не супроводжується підвищенням суб'єктивного благополуччя, а в умовах студентського середовища може поєднуватися з факторами, що знижують рівень фізичного та психічного здоров'я.

Цінність «рівність (братство, рівні можливості для всіх)» також має множинні негативні кореляції з показниками якості життя (r = -0,274…-0,322), що може відображати певну напруженість між ідеалістичними соціальними установками та індивідуальним відчуттям благополуччя.

Аналогічні, хоча менш виражені, зв'язки спостерігаються для цінностей «суспільне визнання» (r = -0,268…-0,283), «творчість» (r до -0,281) та «краса» (r = -0,265…-0,272), що свідчить про тенденцію до зниження показників якості життя при зростанні значущості зазначених цінностей.

Водночас для цінності «високі запити (високі претензії)» виявлено обернений зв'язок лише з показником життєвої енергії (r = -0,266), що може відображати певне психоемоційне напруження, пов'язане з високим рівнем особистісних домагань.

Узагальнюючи отримані результати, слід зазначити, що у студентів 2-го курсу спостерігається переважання негативних кореляцій між ціннісними

орієнтаціями та показниками якості життя, що може свідчити про дисбаланс між сформованими цінностями та реальними умовами їх реалізації. Така картина може бути обумовлена процесом адаптації до освітнього середовища, підвищенням навчального навантаження, а також формуванням більш реалістичних уявлень про власні можливості та соціальні перспективи. Отримані дані підкреслюють необхідність урахування ціннісного компоненту в системі формування та підтримки якості життя студентської молоді.

Результати кореляційного аналізу, представлені в табл. 4.4, свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків ($p < 0,05$) між окремими ціннісними орієнтаціями та показниками РА студентів 2-го курсу.

**Таблиця 4.4.** – Кореляційні зв'язки між ціннісними орієнтаціями та показниками РА студентів 2-го курсу ($p < 0,05$)

| Показники | Днів/тиждень помірної інтенсивності (МРА) | Ккал/тиждень загалом | Хвилин/тиждень «сидячої поведінки» |
|---|---|---|---|
| Чуйність (дбайливість, уважність до інших людей) | 0,31 | | |
| Непримиренність до недоліків у собі та в інших (висока вимогливість до себе і оточення) | | | -0,36 |
| Задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг) | | -0,36 | -0,37 |
| Цікава робота (змістовна, творча праця, що приносить задоволення) | | -0,33 | -0,31 |
| Рівність (братство, рівні можливості для всіх) | | | -0,35 |

Виявлені коефіцієнти кореляції перебувають у межах $r = 0,31–0,37$, що відповідає слабким і помірним за силою зв'язкам та відображає опосередкований характер взаємодії між ціннісною сферою особистості та поведінковими характеристиками РА.

Зокрема, встановлено прямий кореляційний зв'язок між цінністю «чуйність (дбайливість, уважність до інших людей)» та показником кількості

днів РА помірної інтенсивності (МРА) (r = 0,31). Це може свідчити про те, що соціально орієнтовані якості особистості асоціюються з більшою регулярністю участі у повсякденній РА, яка часто має комунікативний характер.

Водночас найбільш виражені зв'язки зафіксовано щодо показника «сидячої поведінки» (хвилини/тиждень «сидячої поведінки»). Зокрема, встановлено обернені кореляції з цінностями «непримиренність до недоліків у собі та в інших» (r = -0,36) та «рівність (братство, рівні можливості для всіх)» (r = -0,35), що може свідчити про зменшення тривалості малорухливої поведінки у студентів із більш вираженими вимогливими та соціально орієнтованими установками.

Крім того, виявлено, що цінності «задоволення (життя, повне задоволень)» та «цікава робота» мають обернені зв'язки як із загальними енерговитратами (ккал/тиждень) (r = -0,36; r = -0,33 відповідно), так і з тривалістю «сидячої поведінки» (r = -0,37; r = -0,31 відповідно). Це свідчить про складний і неоднозначний характер впливу гедоністичних і професійно орієнтованих цінностей на РА: з одного боку, вони можуть знижувати загальний рівень енерговитрат, а з іншого – супроводжуватися зменшенням часу, проведеним у положенні сидячи.

Узагальнюючи, слід зазначити, що у студентів 2-го курсу ціннісні орієнтації більшою мірою пов'язані не з інтенсивними формами РА, а з її повсякденними поведінковими проявами, зокрема рівнем помірної активності, загальними енерговитратами та сидячою поведінкою.

У цьому контексті важливість формування ціннісних орієнтацій полягає в тому, що саме вони виступають ключовим регулятором вибору поведінки, зокрема щодо залучення до РА. Для студентів 2-го курсу це має особливе значення, оскільки даний період характеризується переходом від ситуативних форм поведінки до більш стійких життєвих стратегій і звичок. Саме на цьому етапі цінності набувають функції внутрішнього механізму саморегуляції, який здатен або підтримувати, або обмежувати рівень РА.

Отримані результати підтверджують, що цілеспрямоване формування ціннісних орієнтацій (з акцентом на здоров'я, активний спосіб життя, саморозвиток і відповідальність) є принципово важливим саме для студентів другого курсу, оскільки в цей період закладаються основи довготривалих поведінкових моделей. Це обґрунтовує доцільність включення ціннісного компоненту як базового елемента до структурно-функціональної моделі формування рухової активності студентської молоді.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків ($p < 0,05$) між ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя студенток 1-го курсу, що відображає опосередкований характер взаємодії між ціннісною сферою особистості та суб'єктивним сприйняттям фізичного і психічного здоров'я (табл. 4.5).

**Таблиця 4.5** – Кореляційні зв'язки між ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя студенток 1-го курсу ($p < 0,05$)

| Показники | Фізичне функціонування (PF) | Інтенсивність больових відчуттів (BP) | Життєва енергія (VT) | Рольове функціонування (емоційний стан) (RE) | Психічне здоров'я (MH) |
|---|---|---|---|---|---|
| Непримиренність до недоліків у собі та інших | | -0,30 | | | |
| Широта поглядів | | | | 0,41 | |
| Тверда воля | | -0,34 | | | |
| Раціоналізм | | | | | -0,33 |
| Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках | 0,34 | -0,40 | | | |
| Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті) | | -0,37 | 0,46 | | |

Аналіз показав, що найбільш чутливими до впливу ціннісних орієнтацій є показники психоемоційного компоненту якості життя, зокрема психічне здоров'я (MH), життєва енергія (VT) та соціальне функціонування (SF). Це свідчить про те, що саме емоційно-ціннісна сфера особистості студенток більшою мірою інтегрована з показниками суб'єктивного благополуччя.

Зокрема, встановлено наявність як прямих, так і обернених взаємозв'язків між окремими інструментальними цінностями та шкалами SF-36. Цінності, пов'язані з особистісною регуляцією та самоконтролем (відповідальність, дисциплінованість, самоконтроль), демонструють тенденцію до позитивного зв'язку з показниками фізичного функціонування та загального стану здоров'я, що вказує на їхню роль як внутрішніх ресурсів підтримання здоров'я. Водночас частина соціально орієнтованих цінностей може мати як позитивні, так і негативні асоціації з окремими компонентами якості життя, що відображає складність їх впливу.

Серед термінальних цінностей простежується тенденція до більш виражених взаємозв'язків із психоемоційними показниками. Зокрема, орієнтація на самореалізацію, творчість, соціальне визнання та міжособистісні відносини пов'язана зі змінами показників психічного здоров'я, життєвої енергії та соціального функціонування. При цьому частина зв'язків має обернений характер, що може свідчити про наявність внутрішньої напруги або невідповідності між значущістю певних цінностей і можливостями їх реалізації в умовах студентського життя.

Важливо відзначити, що показники фізичного компоненту якості життя (PF, GH, RP, BP) мають менш виражену кількість кореляцій, що може свідчити про нижчий рівень їх залежності від ціннісної сфери на даному етапі онтогенезу. Характер цих зв'язків є неоднозначним і свідчить про складну багатофакторну природу формування суб'єктивного благополуччя, що потребує урахування як особистісних, так і соціально-педагогічних чинників у процесі організації фізичного виховання та оздоровчої діяльності.

Результати кореляційного аналізу, представлені в табл. 4.6, свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків ($p < 0,05$) між окремими ціннісними орієнтаціями та показниками РА студенток 1-го курсу, що відображає опосередкований характер впливу ціннісної сфери на поведінкові прояви РА.

**Таблиця 4.6** – Кореляційні зв'язки між ціннісними орієнтаціями та показниками РА студенток 1-го курсу ($p < 0,05$)

| Показники | Днів/тиждень ходьба | Днів/тиждень МРА + ходьба | Хвилин/тиждень «сидячої поведінки» |
|---|---|---|---|
| Вихованість (гарні манери, ввічливість) | | -0,31 | |
| Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) | -0,32 | | |
| Щасливе сімейне життя | | | 0,34 |

Зокрема, встановлено обернений кореляційний зв'язок між цінністю «вихованість (гарні манери, ввічливість)» та показником кількості днів РА помірної інтенсивності разом із ходьбою (МРА + ходьба) ($r = -0,31$). Це може свідчити про те, що підвищена орієнтація на соціально нормативні форми поведінки асоціюється з дещо нижчою частотою включення у повсякденну РА.

Аналогічно, виявлено обернений зв'язок між цінністю «впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)» та показником кількості днів ходьби на тиждень ($r = -0,32$), що може вказувати на складний характер взаємодії між самооцінкою та повсякденною РА. Зокрема, за інтерпретацією дослідників [9, 61, 141], такі результати доцільно розглядати як індикатор потенційних обмежень у використанні фізичних вправ як інструменту самовдосконалення. Зокрема, більш впевнені у собі студентки можуть у меншій

мірі використовувати ходьбу як основну форму РА, віддаючи перевагу іншим видам діяльності або маючи інші поведінкові стратегії.

Водночас встановлено прямий кореляційний зв'язок між цінністю «щасливе сімейне життя» та показником тривалості «сидячої поведінки» (хвилин/тиждень) (r = 0,34). Такий результат може свідчити про те, що орієнтація на сімейні цінності асоціюється з більшою кількістю часу, проведеного у малорухливих формах діяльності, що, ймовірно, пов'язано з особливостями дозвілля або комунікативної активності.

При цьому найбільш чутливими до впливу цінностей виступають показники повсякденної РА (ходьба, МРА) та «сидячої поведінки», що підкреслює їхню значущість у структурі життєдіяльності студентської молоді.

Результати кореляційного аналізу, представлені в табл. 4.7, свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків (p < 0,05) між окремими ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя студенток 2-го курсу, що відображає вибірковий та диференційований характер впливу ціннісної сфери на різні компоненти якості життя (табл. 4.7).

Зокрема, встановлено обернений зв'язок між цінністю «чуйність (дбайливість)» та показником життєвої енергії (VT) (r = -0,52), який є найбільш вираженим серед усіх виявлених кореляцій. Це може свідчити про те, що підвищена орієнтація на міжособистісну чутливість і турботу про інших асоціюється з певним зниженням суб'єктивного відчуття енергійності, ймовірно внаслідок емоційного виснаження або підвищеного рівня соціальної залученості.

Показник рольового фізичного функціонування (RP) має обернені зв'язки з інструментальними цінностями «ефективність у справах» (r = -0,31) та «тверда воля» (r = -0,30), що може відображати певну напруженість між високими вимогами до власної діяльності та обмеженнями фізичного стану в умовах навчального навантаження.

Водночас виявлено позитивний кореляційний зв'язок між цінністю «самоконтроль» та показником фізичного функціонування (PF) (r = 0,36), що

свідчить про роль саморегуляції як чинника підтримання фізичного здоров'я та здатності до виконання повсякденних фізичних навантажень.

**Таблиця 4.7** – Кореляційні зв'язки між ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя студенток 2-го курсу ($p < 0,05$)

| Показники | Фізичне функціонування (PF) | Рольове фізичне функціонування (RP) | Життєва енергія (VT) | Соціальне функціонування (SF) | Психічне здоров'я (MH) |
|---|---|---|---|---|---|
| Чуйність (дбайливість) | | | -0,52 | | |
| Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність) | | -0,31 | | | |
| Самоконтроль | 0,36 | | | | |
| Тверда воля | | -0,30 | | | |
| Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті) | | | -0,35 | 0,38 | |
| Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток) | | | | | 0,34 |

Цінність «матеріальна забезпеченість» демонструє різноспрямовані зв'язки: обернений із показником життєвої енергії (VT) ($r = -0,35$) та прямий із соціальним функціонуванням (SF) ($r = 0,38$). Це може свідчити про те, що орієнтація на матеріальне благополуччя супроводжується підвищенням соціальної активності, але водночас може асоціюватися з певним зниженням суб'єктивної енергійності.

Крім того, встановлено прямий зв'язок між цінністю «пізнання (інтелектуальний розвиток)» та показником рольового емоційного

функціонування (RE) (r = 0,34), що вказує на позитивну роль когнітивно орієнтованих цінностей у підтриманні емоційної стабільності та здатності до виконання соціальних ролей.

Узагальнюючи, можна зазначити, що у студенток 2-го курсу взаємозв'язки між ціннісними орієнтаціями та показниками якості життя мають вибірковий і неоднорідний характер, при цьому найбільш чутливими є показники життєвої енергії, фізичного та емоційного функціонування. Отримані результати свідчать про те, що ціннісна сфера може як позитивно, так і негативно впливати на окремі аспекти якості життя, що підкреслює необхідність її цілеспрямованого формування в системі фізичного виховання та оздоровчої діяльності студентської молоді.

Результати кореляційного аналізу, представлені в табл. 4.8, свідчать про наявність обмеженої кількості статистично значущих взаємозв'язків ($p < 0,05$) між ціннісними орієнтаціями та показниками РА студенток 2-го курсу, що відображає вибірковий характер впливу ціннісної сфери на поведінкові прояви РА (табл. 4.8).

**Таблиця 4.8** – Кореляційні зв'язки між ціннісними орієнтаціями та показниками РА студенток 2-го курсу ($p < 0,05$)

| Показники | Днів/тиждень VPA | Ккал/тиждень загалом |
|---|---|---|
| Терпимість | | -0,32 |
| Активне, діяльне життя | 0,33 | |

Зокрема, встановлено прямий кореляційний зв'язок між цінністю «активне, діяльне життя» та показником кількості днів РА високої інтенсивності (VPA) (r = 0,33). Це свідчить про те, що орієнтація на активний спосіб життя та прагнення до діяльності безпосередньо пов'язані з більш частим залученням до інтенсивних форм РА, що логічно узгоджується зі змістом цієї цінності.

Водночас виявлено обернений кореляційний зв’язок між цінністю «терпимість (до поглядів і думок інших людей, уміння прощати помилки та омани)» та показником загальних енерговитрат за тиждень (ккал/тиждень) (r = -0,33). Більш виражена орієнтація на толерантність і міжособистісну гармонію асоціюється з дещо нижчим рівнем сумарної РА, що, ймовірно, пов’язано з переважанням менш інтенсивних або соціально орієнтованих форм діяльності.

Узагальнюючи, слід зазначити, що у студенток 2 курсу взаємозв’язки між ціннісними орієнтаціями та показниками РА мають локальний і вибірковий характер, що свідчить про відносно низький рівень інтеграції ціннісної та поведінкової сфер на даному етапі.

Узагальнення результатів, дає підстави стверджувати, що ціннісні орієнтації студентської молоді мають системний зв’язок як із показниками якості життя, так і з параметрами РА, однак характер і вираженість цих зв’язків відрізняються залежно від статі та року навчання. У студентів 1-го курсу простежується переважно диференційована, але ще недостатньо усталена система взаємозв’язків, у якій цінності більше асоціюються з окремими показниками повсякденної активності та суб’єктивного благополуччя. Натомість у студентів 2 курсу ці зв’язки набувають більш системного характеру: ціннісна сфера виразніше корелює як із якістю життя, так і з поведінковими проявами РА, що свідчить про зростання її регуляторної ролі. У студенток 1–2 курсів також виявлено статистично значущі, хоча більш вибіркові взаємозв’язки, які підтверджують, що ціннісні орієнтації включені в механізми регуляції як психоемоційного стану, так і рухової поведінки. Отже, отримані дані переконливо засвідчують, що ціннісна сфера не є ізольованим особистісним утворенням, а функціонує у тісній взаємодії з показниками здоров’я, якості життя та РА.

Саме це створює наукові передумови для розробки моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді. Виявлені взаємозв’язки дають підстави розглядати РА не лише як результат сформованих цінностей, а і як важливий педагогічний засіб їх цілеспрямованого розвитку.

Різні форми РА, впливаючи на фізичний стан, емоційне благополуччя, соціальне функціонування, саморегуляцію та досвід особистісної взаємодії, створюють умови для закріплення таких цінностей, як відповідальність, активність, самоконтроль, пізнання, соціальна чутливість і орієнтація на здоровий спосіб життя.

Таким чином, встановлені кореляційні залежності не лише підтверджують актуальність проблеми, а й обґрунтовують доцільність побудови структурно-змістової моделі, у якій формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури розглядатиметься як цілеспрямований, педагогічно керований процес, що спирається на інтеграцію мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та ціннісного компонентів.

## 4.2 Структура та зміст моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді

У сучасних умовах розвитку системи вищої освіти Китаю особливого значення набуває проблема формування ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури та ЗСЖ. Активний розвиток інформаційного суспільства, інтенсивність освітнього процесу та значне академічне навантаження зумовлюють зниження рівня РА студентів, що негативно позначається на їхньому фізичному стані, функціональних можливостях організму та загальному рівні здоров’я [145, 146, 151, 154].

У зв’язку з цим одним із пріоритетних напрямів модернізації системи фізичного виховання у ЗВО Китаю є формування у студентської молоді стійких ціннісних орієнтацій до занять фізичною культурою. Реалізація цього завдання потребує наукового обґрунтування організаційно-педагогічних умов, які забезпечують ефективне функціонування освітнього середовища та сприяють формуванню внутрішньої мотивації до систематичної РА.

Організаційно-педагогічні умови слід розглядати як сукупність спеціально створених факторів освітнього середовища, що забезпечують

результативність освітнього процесу та досягнення визначених педагогічних цілей. У контексті даного дослідження вони виступають ключовим інструментом реалізації моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до фізичної культури.

Методологічною основою дослідження є системний підхід, відповідно до якого освітній процес розглядається як цілісна динамічна система, що включає взаємопов'язані соціально-культурні, педагогічні та організаційні компоненти. Їх взаємодія забезпечує ефективність функціонування освітнього середовища та створює умови для гармонійного розвитку особистості студента [86].

Застосування системного підходу дозволяє розглядати освітнє середовище ЗВО як інтегровану педагогічну систему, в якій різні види діяльності учасників освітнього процесу взаємодіють і взаємодоповнюють один одного. Стійкість і результативність цієї системи визначається узгодженістю освітніх політик, організаційних механізмів та ціннісних орієнтирів, що формують основу розвитку фізичної культури студентської молоді.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що ефективність формування ціннісних орієнтацій значною мірою залежить від рівня організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, різноманітності форм РА та сформованості мотиваційної сфери студентів [3, 15, 155, 161].

Водночас результати проведеного кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущих взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями, показниками якості життя та рівнем РА, що свідчить про їх взаємозумовленість і підкреслює регуляторну роль цінностей у поведінці студентської молоді.

У сучасних умовах система фізичного виховання у ЗВО Китаю активно модернізується відповідно до державної політики розвитку ЗСЖ, зокрема в межах реалізації національної стратегії «Healthy China 2030», яка передбачає популяризацію РА, розвиток масового спорту та формування культури здоров'я.

З урахуванням теоретичних положень, результатів емпіричних досліджень та сучасних соціально-освітніх тенденцій було розроблено модель

формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, яка базується на інтеграції соціально-культурних, педагогічних та організаційних передумов (рис. 4.1).

Соціально-культурні передумови пов'язані з реалізацією державної політики розвитку ЗСЖ, популяризацією масового спорту серед молоді, а також формуванням у суспільстві позитивного ставлення до фізичної культури як важливої складової гармонійного розвитку особистості.

Педагогічні передумови передбачають модернізацію системи фізичного виховання у ЗВО, впровадження компетентнісного підходу у навчальний процес, використання сучасних педагогічних технологій та інтеграцію оздоровчих і спортивних програм у систему фізичного виховання студентів.

Організаційні передумови реалізації моделі визначаються функціонуванням системи фізичного виховання у ЗВО Китаю, наявністю обов'язкових занять з фізичної культури, розвитком студентського спорту та створенням умов для залучення студентської молоді до різних форм РА.

Центральним елементом запропонованої моделі є формування стійких ціннісних орієнтацій студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою. На основі теоретичного аналізу наукових джерел і узагальнення результатів власних досліджень визначено основні організаційно-педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою.

Формування позитивного ставлення студентів до фізичної культури значною мірою залежить від характеру освітнього середовища, у якому здійснюється їхня навчальна діяльність. Створення мотиваційно-ціннісного освітнього середовища передбачає формування у студентів усвідомлення значущості РА для підтримання здоров'я, розвитку фізичних якостей та підвищення якості життя.

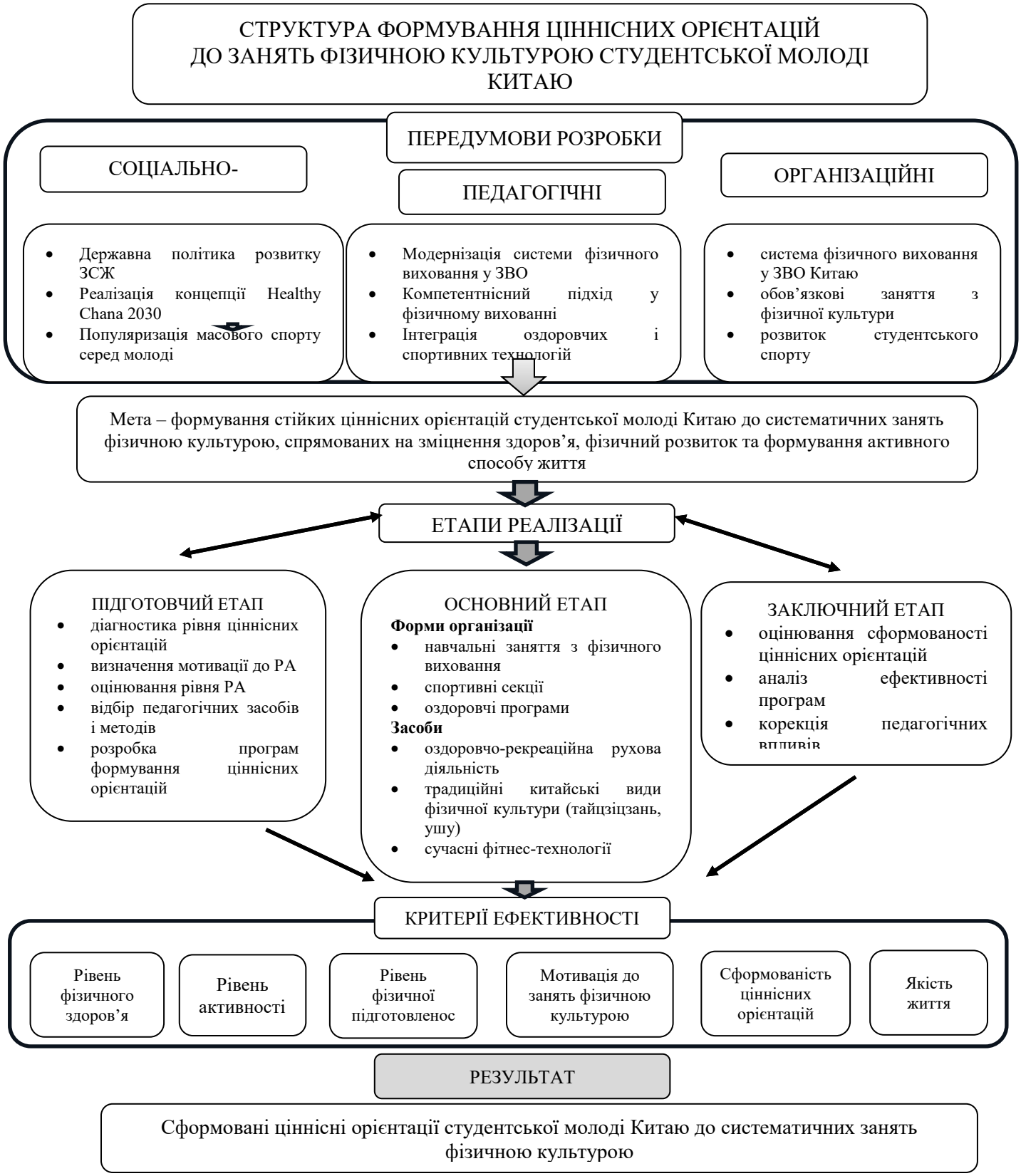


**Рисунок 4.1** – Модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою

Таке середовище формується через популяризацію фізичної культури, використання сучасних освітніх технологій, а також створення сприятливих умов для участі студентів у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Важливою умовою реалізації моделі є використання різноманітних форм організації РА студентів.

До таких форм належать:

- навчальні заняття з фізичного виховання;
- діяльність спортивних секцій, фітнес- та рекреаційно-оздоровчих програм;
- фізкультурно-масові заходи;
- самостійна РА студентів.

Поєднання різних форм РА дозволяє враховувати індивідуальні інтереси студентів, рівень їхньої фізичної підготовленості та особливості мотивації до занять фізичною культурою.

Ефективність формування ціннісних орієнтацій значною мірою залежить від педагогічного супроводу освітнього процесу, який передбачає: стимулювання інтересу студентів до РА; формування позитивного ставлення до фізичної культури; розвиток внутрішньої мотивації до занять фізичними вправами; створення умов для самореалізації студентів у сфері фізичної культури.

Реалізація моделі передбачає поетапну організацію педагогічного процесу, що включає три основні етапи:

Підготовчий етап передбачав проведення первинної діагностики рівня сформованості ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою, визначення особливостей їхнього мотиваційного ставлення до РА та оцінювання фактичного рівня РА. На цьому етапі здійснювався збір вихідної інформації щодо ціннісних установок студентів, їхніх інтересів і потреб у сфері фізичної культури, а також аналіз показників фізичного стану, РА та якості життя.

Отримані результати стали основою для подальшого планування змісту та організації педагогічних впливів, спрямованих на формування ціннісного ставлення студентів до систематичних занять фізичною культурою.

Основний етап був спрямований на реалізацію різних форм організації РА студентів, зокрема навчальних занять з фізичного виховання, діяльності спортивних секцій, фітнес- та рекреаційно-оздоровчих програм, а також самостійної РА. Важливим завданням цього етапу було формування у студентської молоді позитивного та усвідомленого ставлення до систематичних занять фізичною культурою. У процесі організації РА акцент робився на розвитку термінальних цінностей (здоров'я, активне життя, гармонійний розвиток особистості) та інструментальних цінностей (дисциплінованість, наполегливість, відповідальність, самоконтроль), які виступають важливими психологічними чинниками формування стійкої мотивації до РА. Це сприяло формуванню у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури як важливого компонента ЗСЖ та саморозвитку особистості.

Заключний етап передбачав оцінювання ефективності реалізації програми формування ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою. На цьому етапі здійснювався аналіз отриманих результатів, визначення змін у рівні РА, показниках фізичного стану та сформованості мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою. На основі отриманих даних проводилася корекція педагогічних впливів та узагальнення результатів експериментальної роботи.

Оцінювання ефективності реалізації моделі здійснюється за такими критеріями:

- рівень РА;
- рівень фізичної підготовленості;
- мотивація до занять фізичною культурою;
- сформованість ціннісних орієнтацій;
- якість життя.

Результатом реалізації запропонованої моделі є формування стійких ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до систематичних занять фізичною культурою, що сприяє підвищенню рівня їхньої РА, зміцненню здоров'я та формуванню культури ЗСЖ.

На основі настанов Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо рівня РА молоді [130, 165, 182], рекомендацій провідних науковців та практиків [7, 125, 133, 134, 135], а також з урахуванням особливостей організації фізичного виховання у ЗВО Китаю [192, 196], було змодельовано орієнтовні режими РА студентської молоді. Розроблена структура РА враховує інтенсивність фізичних навантажень, частоту занять, різноманітність форм рухової діяльності та спрямована на формування ціннісного ставлення студентів до систематичних занять фізичною культурою (табл. 4.9).

Перелік видів РА помірної інтенсивності було розширено з урахуванням традиційних китайських оздоровчих практик (тайцзіцюань, цигун, ба дуань цзінь), які широко використовуються у системі фізичного виховання та рекреаційної діяльності студентської молоді Китаю. Їх включення до структури РА сприяє формуванню позитивного ставлення студентів до занять фізичною культурою та підсилює культурно-ціннісний компонент фізичного виховання.

Водночас запропоновані режими РА студентської молоді необхідно озглядати не лише як фізіологічно обґрунтовані параметри фізичного навантаження, але й як важливий педагогічний інструмент формування системи ціннісних орієнтацій студентів до занять фізичною культурою.

**Таблиця 4.9** – Орієнтовні параметри РА студентської молоді Китаю в системі формування ціннісних орієнтацій до занять фізичною культурою

| Показники режиму РА | Характеристика / рекомендовані параметри |
|---|---|
| Тривалість РА помірної та високої інтенсивності на тиждень/добу: | 7–9 годин / 1–1,5 години (студенти),<br>6–8 годин / 0,8–1,2 години (студентки) |

| | |
|---|---|
| Спрямованість РА | *Студенти:* загальна фізична підготовка; рекреаційно-оздоровча; спортивна; фітнес-орієнтована<br>*Студентки:* оздоровчо-рекреаційна; фітнес-орієнтована; спортивно-оздоровча |
| Форми організації РА | навчальні заняття з фізичного виховання; заняття у спортивних секціях і студентських спортивних клубах; фітнес- та оздоровчі програми; групові фізкультурно-оздоровчі заняття; самостійна РА |
| Кількість занять на тиждень, тривалість та інтенсивність (шкала Борга, 10-бальна) | 3–5 занять (студенти); 3–4 заняття (студентки)<br>60–120 хв (студенти); 60–90 хв. (студентки)<br>5–7 балів (студенти); 4–6 балів (студентки) |
| Види РА помірної інтенсивності (3–7 МЕТ) | Студенти: фітнес-тренування, плавання, бадмінтон, настільний теніс, їзда на велосипеді, йога, пілатес, рекреаційний біг, спортивні ігри, пішохідний туризм, скандинавська ходьба, функціональні тренування, заняття у тренажерному залі, веслування на тренажерах, катання на роликах, фрізбі, спортивне орієнтування, тайцзіцюань, цигун, ушу оздоровчої спрямованості, традиційна китайська гімнастика, вправи ба дуань цзінь, вправи і цзінь цзін<br>Студентки: фітнес, аеробіка, аквааеробіка, йога, пілатес, танцювальні програми, плавання, бадмінтон, їзда на велосипеді, рекреаційний біг, скандинавська ходьба, фітнес-йога, функціональні тренування, заняття у тренажерному залі, спортивні танці, китайські традиційні оздоровчі вправи, тайцзіцюань (Tai Chi), цигун (Qigong), ба дуань цзінь (Baduanjin), і цзінь цзін (Yijinjing), фітнес-танці, стретчинг |
| Види РА високої інтенсивності (>7 МЕТ) | *Студенти* баскетбол, футбол, волейбол, теніс, бадмінтон змагального рівня, легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції, спринт), академічна гребля, плавання, кросфіт, функціональні тренування високої інтенсивності, спортивні єдиноборства (ушу, кунг-фу, саньда, дзюдо, тхеквондо), спортивне орієнтування, велоспорт високої інтенсивності, паркур, силові тренування, тренування з обтяженнями<br>*Студентки:* аеробіка високої інтенсивності, степ-аеробіка, танцювальний фітнес високої інтенсивності, волейбол, баскетбол, бадмінтон змагального рівня, теніс, легка атлетика (біг, стрибки), спортивні єдиноборства (ушу, тхеквондо), функціональні тренування, спортивні танці, велоспорт високої інтенсивності, плавання |

Продовження таблиці 4.9

| | |
|---|---|
| Форми стимулювання РА | студентські спортивні ліги та університетські змагання; масові спортивно-оздоровчі заходи та спортивні фестивалі; програми студентських спортивних клубів; фітнес- та рекреаційні програми кампусу; групові фітнес- і оздоровчі заняття; самостійні тренування у спортивних центрах університету; заняття традиційними китайськими оздоровчими практиками (тайцзіцюань, цигун); використання цифрових платформ моніторингу РА та фітнес-трекерів. |

Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою розглядається у межах дослідження як складний педагогічний процес, що охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Важливим аспектом цього процесу є формування системи цінностей особистості, які визначають ставлення студента до РА та ЗСЖ.

У межах дослідження було використано підхід до класифікації цінностей, запропонований М. Рокічем, відповідно до якого виділяють термінальні та інструментальні цінності.

Термінальні цінності відображають кінцеві життєві цілі особистості та характеризують бажані стани існування. У контексті фізичної культури до таких цінностей належать:

- здоров’я;
- фізичне благополуччя;
- активне та повноцінне життя;
- гармонійний розвиток особистості;
- висока працездатність і життєва енергія.

Формування зазначених цінностей пов’язане з усвідомленням студентами значущості РА для підтримання фізичного здоров’я, підвищення якості життя та забезпечення професійної працездатності.

Інструментальні цінності, у свою чергу, характеризують способи досягнення життєвих цілей і відображають поведінкові установки особистості. У контексті фізичної культури до них належать:

- дисциплінованість;
- наполегливість;
- відповідальність за власне здоров'я;
- саморегуляція та самоконтроль;
- прагнення до фізичного самовдосконалення.

Формування інструментальних цінностей відбувається у процесі систематичних занять фізичною культурою, коли студенти набувають досвіду подолання фізичних навантажень, планування власної РА та контролю за станом свого здоров'я.

У цьому контексті запропоновані режими РА студентської молоді (табл. 4.9) розглядаються не лише як фізіологічно обґрунтовані параметри фізичного навантаження, але й як важливий педагогічний інструмент формування системи ціннісних орієнтацій.

Регулярна участь студентів у різних формах РА – навчальних заняттях з фізичного виховання, спортивних секціях, рекреаційно-оздоровчих програмах та самостійній РА – сприяє поступовому переходу від зовнішньої мотивації до внутрішньої потреби у фізичному самовдосконаленні.

Таким чином, запропонована структура РА забезпечує не лише підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, але й формування у них стійких термінальних цінностей, пов'язаних зі здоров'ям та активним способом життя, а також інструментальних цінностей, що визначають поведінкові установки щодо регулярної РА.

Саме інтеграція термінальних і інструментальних ціннісних орієнтацій виступає важливим педагогічним механізмом формування стійкої мотивації студентської молоді Китаю до систематичних занять фізичною культурою.

Запропоновані режими РА розглядаються як педагогічний інструмент формування термінальних цінностей, пов'язаних зі здоров'ям, активним і

повноцінним життям, а також інструментальних цінностей, що визначають поведінкові установки особистості щодо саморозвитку, дисциплінованості та відповідального ставлення до власного здоров'я. Інтеграція зазначених ціннісних орієнтацій створює підґрунтя для формування внутрішньої мотивації студентської молоді Китаю до систематичних занять фізичною культурою та виступає важливим компонентом реалізації розробленої моделі формування ціннісних орієнтацій.

## 4.3 Оцінка ефективності запропонованої моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді в умовах освітнього процесу

Аналіз результатів дослідження дозволив оцінити ефективність запропонованої моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді в умовах освітнього процесу. Отримані дані свідчать про позитивні зміни у структурі термінальних цінностей студентів після впровадження експериментальної програми, що проявляється у зростанні середніх показників більшості досліджуваних цінностей (табл. 4.10).

**Таблиця 4.10 –** Ранжування термінальних цінностей студентів до та після експерименту

| № | Термінальні цінності | До | | | Після | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | M | SD | Ранг | M | SD | Ранг |
| 1. | Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках | 3,94 | 0,77 | 9 | 4,28 | 0,73 | 5 |
| 2. | Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) | 3,98 | 0,74 | 7 | 4,1 | 0,76 | 8 |
| 3. | Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті) | 3,94 | 0,77 | 9 | 3,72 | 0,76 | 13 |
| 4. | Здоров'я (фізичне і психічне) | 4,26 | 0,78 | 3 | 4,62 | 0,57 | 1 |
| 5. | Задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг) | 3,24 | 0,92 | 16 | 4,38 | 0,67 | 4 |
| 6. | Цікава робота | 3,46 | 0,79 | 15 | 3,76 | 0,82 | 12 |
| 7. | Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною) | 4,14 | 0,67 | 5 | 4,02 | 0,8 | 10 |

Продовження таблиці 4.10

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8. | Свобода як незалежність у вчинках і діях | 4,04 | 0,73 | 6 | 4,08 | 0,7 | 9 |
| 9. | Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві) | 3,54 | 0,71 | 13 | 3,64 | 0,75 | 14 |
| 10. | Хороші і вірні друзі | 4,22 | 0,71 | 4 | 4,5 | 0,58 | 2 |
| 11. | Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток) | 4,3 | 0,61 | 2 | 4,42 | 0,7 | 3 |
| 12. | Щасливе сімейне життя | 4,42 | 0,64 | 1 | 3,38 | 0,99 | 16 |
| 13. | Творчість (можливість творчої діяльності) | 3,72 | 0,78 | 11 | 3,94 | 0,79 | 11 |
| 14. | Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів) | 3,58 | 0,76 | 12 | 4,14 | 0,78 | 6 |
| 15. | Активне, діяльне життя | 3,96 | 0,73 | 8 | 4,12 | 0,77 | 7 |
| 16. | Рівність (братство, рівні можливості для всіх) | 3,5 | 0,81 | 14 | 3,64 | 0,9 | 14 |

Зокрема, результати порівняльного аналізу показали, що після експерименту спостерігається підвищення значущості ряду життєвих цінностей, пов'язаних із особистісним розвитком, активною життєвою позицією та самореалізацією.

Після експерименту відбулося виражене підвищення значущості окремих цінностей. Найбільш помітні позитивні зміни зафіксовано щодо цінності «Здоров'я (фізичне і психічне)», середній показник якої зріс з 4,26 до 4,62 бала, що забезпечило її перехід з 3 на 1 рангове місце. Висока позитивна динаміка також спостерігається щодо цінності «Задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг)», де середній бал підвищився з 3,24 до 4,38 бала, а ранг суттєво покращився – з 16 до 4 місця.

Суттєве зростання виявлено і за цінністю «Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках» (з 3,94 до 4,28 бала; з 9 до 5 місця), а також «Суспільне визнання» (з 3,58 до 4,14 бала; з 12 до 6 місця). Позитивна динаміка простежується щодо цінності «Хороші і вірні друзі», де середній показник зріс з 4,22 до 4,50 бала, що забезпечило підвищення рангу з 4 до 2 місця.

Помірне зростання характерне для цінностей «Пізнання» (з 4,30 до 4,42 бала; з 2 до 3 місця), «Активне, діяльне життя» (з 3,96 до 4,12 бала; з 8 до 7 місця) та «Творчість» (з 3,72 до 3,94 бала), при цьому ранг останньої залишився незмінним (11 місце). Незначне підвищення також спостерігається щодо

цінностей «Рівність» (з 3,50 до 3,64 бала; ранг стабільний – 14 місце) та «Краса» (з 3,54 до 3,64 бала), хоча її ранг дещо знизився (з 13 до 14 місця).

Водночас мінімальні зміни зафіксовано щодо цінності «Свобода як незалежність у вчинках і діях», де середній показник зріс лише з 4,04 до 4,08 бала, що супроводжувалося незначним зниженням рангової позиції (з 6 до 9 місця), що свідчить про стабільність її значущості у системі цінностей студентів.

Разом з тим, зафіксовано зниження значущості окремих життєвих орієнтацій. Найбільш виражене зниження спостерігається щодо цінності «Щасливе сімейне життя», середній показник якої зменшився з 4,42 до 3,38 бала, що призвело до суттєвого зниження рангу – з 1 до 16 місця. Зниження також характерне для цінності «Матеріальна забезпеченість» (з 3,94 до 3,72 бала; з 9 до 13 місця) та «Любов» (з 4,14 до 4,02 бала; з 5 до 10 місця).

Аналіз рангової структури показує, що після експерименту відбулася трансформація системи ціннісних орієнтацій студентів. Якщо до експерименту домінували такі цінності, як «Щасливе сімейне життя», «Пізнання» та «Здоров'я», то після експерименту провідні позиції займають «Здоров'я», «Хороші і вірні друзі» та «Пізнання». Це свідчить про посилення орієнтації студентів на здоров'я, соціальну підтримку та інтелектуальний розвиток.

Підвищення значущості таких цінностей, як «Самостійність», «Суспільне визнання» та «Активне, діяльне життя», вказує на формування більш вираженої орієнтації на самореалізацію, соціальну активність та особистісний розвиток. Водночас зниження значущості цінності «Щасливе сімейне життя» може свідчити про зміщення життєвих пріоритетів студентів у бік професійного становлення та індивідуального розвитку на даному етапі їх життєвого циклу.

Крім того, систематична РА у процесі навчання створює умови для розвитку соціальної взаємодії, комунікації та командної співпраці, що позитивно впливає на формування таких цінностей, як дружба, взаємоповага та соціальна підтримка. Участь студентів у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя,

зниженню стресових навантажень та формуванню позитивної мотивації до ЗСЖ.

Таким чином, отримані результати демонструють позитивну трансформацію системи ціннісних орієнтацій студентської молоді, що проявляється у підвищенні значущості цінностей, пов'язаних із здоров'ям, соціальною взаємодією, активною життєвою позицією та самореалізацією. Це підтверджує ефективність впровадженого підходу та його вплив на формування гармонійної структури життєвих цінностей студентів.

Отже, отримані результати підтверджують ефективність запропонованої моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, що проявляється у позитивній динаміці більшості досліджуваних показників та трансформації структури життєвих цінностей у напрямі посилення орієнтації на здоров'я, активний спосіб життя, самореалізацію та гармонійний особистісний розвиток.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити позитивну динаміку більшості інструментальних цінностей студентів після впровадження експериментальної програми (табл. 4.11).

**Таблиця 4.11 –** Ранжування інструментальних цінностей студентів до та після експерименту

| № | Інструментальні цінності | До | | | Після | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Mean | SD | Ранг | Mean | SD | Ранг |
| 1. | Високі запити (високі претензії) | 3,66 | 0,72 | 15 | 3,90 | 0,81 | 15 |
| 2. | Чуйність (дбайливість) | 4,4 | 0,57 | 1 | 4,36 | 0,63 | 6 |
| 3. | Вихованість (гарні манери, ввічливість) | 4,12 | 0,69 | 10 | 4,32 | 0,71 | 9 |
| 4. | Життєрадісність (почуття гумору) | 4,1 | 0,74 | 11 | 4,18 | 0,72 | 12 |
| 5. | Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі) | 4,36 | 0,66 | 3 | 4,50 | 0,58 | 1 |
| 6. | Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів | 4,08 | 0,67 | 12 | 4,28 | 0,67 | 10 |
| 7. | Старанність (дисциплінованість) | 4,4 | 0,73 | 2 | 4,50 | 0,65 | 2 |

Продовження таблиці 4.11

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8. | Непримиренність до недоліків у собі та в інших | 3,36 | 0,88 | 16 | 3,56 | 0,95 | 16 |
| 9. | Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички) | 3,98 | 0,65 | 14 | 4,10 | 0,71 | 14 |
| 10. | Чесність (правдивість, щирість) | 4,32 | 0,68 | 4 | 4,48 | 0,68 | 4 |
| 11. | Освіченість (широта знань, висока загальна культура) | 4,02 | 0,68 | 13 | 4,16 | 0,77 | 13 |
| 12. | Самоконтроль (стриманість, самодисципліна) | 4,16 | 0,71 | 8 | 4,50 | 0,68 | 3 |
| 13. | Терпимість (до поглядів і думок інших людей, уміння прощати іншим їхні помилки та омани) | 4,24 | 0,66 | 6 | 4,36 | 0,69 | 7 |
| 14. | Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами) | 4,14 | 0,7 | 9 | 4,36 | 0,69 | 8 |
| 15. | Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення) | 4,28 | 0,7 | 5 | 4,22 | 0,76 | 11 |
| 16. | Відповідальність (почуття обов’язку, вміння тримати слово) | 4,24 | 0,72 | 6 | 4,42 | 0,67 | 5 |

Порівняння середніх значень показників до та після експерименту свідчить про зростання значущості досліджуваних ціннісних орієнтацій, що підтверджується показниками відносних змін (Δ, %). Загалом це може бути зумовлено впливом освітнього середовища та цілеспрямованим включенням студентів у різні види навчальної, фізкультурно-оздоровчої та соціальної діяльності, що сприяє формуванню особистісних якостей, необхідних для успішної самореалізації.

Найбільш виражене зростання зафіксовано за цінністю «Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)», де середній показник підвищився з 4,16 до 4,50 бала (Δ = 8,17 %), що супроводжувалося суттєвим покращенням рангової позиції з 8 до 3 місця. Також значне зростання спостерігається щодо цінності «Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі)» – з 4,36 до 4,50 бала (Δ =3,21 %), що забезпечило її перехід на 1 рангове місце (з 3 місця).

Позитивна динаміка простежується і за такими цінностями, як «Відповідальність» (з 4,24 до 4,42; Δ = 4,25 %; підвищення рангу з 6 до 5 місця), «Сміливість у відстоюванні своєї думки» (з 4,08 до 4,28; Δ = 4,90 %; з 12

до 10 місця), «Тверда воля» (з 4,14 до 4,36; Δ = 5,31 %; з 9 до 8 місця), а також «Вихованість» (з 4,12 до 4,32; Δ = 4,85 %; з 10 до 9 місця).

Зростання значущості виявлено також для цінностей «Чесність» (з 4,32 до 4,48; Δ = 3,70 %, 4 місце), «Освіченість» (з 4,02 до 4,16; Δ = 3,48 %, 13 місце), «Широта поглядів» (з 3,98 до 4,10; Δ = 3,02 %, 14 місце) та «Непримиренність до недоліків» (з 3,36 до 3,56; Δ =5,95 %, 16 місце).

Помірне зростання характерне для цінностей «Терпимість» (з 4,24 до 4,36; Δ = 2,83 %; незначне зниження рангу з 6 до 7 місця) та «Життєрадісність» (з 4,10 до 4,18; Δ= 1,95 %, ранг знизився з 11 до 12 місця), що може свідчити про зростання значущості інших цінностей більш швидкими темпами.

Водночас окремі цінності продемонстрували незначне зниження або стабільність. Зокрема, «Раціоналізм» знизився з 4,28 до 4,22 бала (Δ = –1,40 %), що супроводжувалося зниженням рангової позиції з 5 до 11 місця. Незначне зниження також спостерігається щодо цінності «Чуйність» (з 4,40 до 4,36; Δ = –0,91 %), яка, попри це, залишається на відносно високих позиціях (зміщення з 1 до 6 місця).

Аналіз рангової структури свідчить про певну трансформацію системи інструментальних цінностей студентів. Якщо до експерименту провідні позиції займали «Чуйність» (1 місце), «Старанність» (2 місце) та «Ефективність у справах» (3 місце), то після експерименту домінуючими стали «Ефективність у справах» (1 місце), «Старанність» (2 місце) та «Самоконтроль» (3 місце). Це свідчить про посилення орієнтації студентів на результативність діяльності, самодисципліну та відповідальність.

Таким чином, отримані результати демонструють позитивні зрушення у формуванні інструментальних цінностей, що проявляються у підвищенні значущості якостей, пов’язаних із саморегуляцією, ефективністю діяльності, відповідальністю та вольовими характеристиками. Це підтверджує ефективність впроваджених педагогічних умов та їхній вплив на розвиток особистісних якостей студентської молоді.

Разом із тим, аналіз результатів дослідження засвідчив позитивну динаміку більшості термінальних цінностей студенток після впровадження експериментальної моделі формування ціннісних орієнтацій у процесі фізичного виховання. Порівняння середніх значень показників до та після експерименту показало зростання значущості практично всіх досліджуваних цінностей, що підтверджується показниками відносних змін (Δ, %). Отримані результати свідчать про поступову трансформацію системи життєвих пріоритетів студенток у напрямі підвищення значущості активної життєвої позиції, особистісного розвитку та самореалізації (табл. 4.12).

Найбільш помітне зростання зафіксовано за цінністю «Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках», де середній показник зріс з 4,00 до 4,32 бала (Δ = 8,00 %), що супроводжувалося покращенням рангової позиції з 8 до 5 місця. Значне підвищення спостерігається також щодо цінності «Впевненість у собі» (з 4,06 до 4,26; Δ = 4,93 %; з 7 до 6 місця), що вказує на розвиток внутрішньої впевненості та особистісної стабільності.

**Таблиця 4.12 –** Ранжування термінальних цінностей студенток до та після експерименту

| № | Термінальні цінності | До | | | Після | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Mean | SD | Ранг | Mean | SD | Ранг |
| 1. | Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках | 4 | 0,73 | 8 | 4,32 | 0,74 | 5 |
| 2. | Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) | 4,06 | 0,74 | 7 | 4,26 | 0,66 | 6 |
| 3. | Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті) | 3,9 | 0,76 | 10 | 3,96 | 0,81 | 11 |
| 4. | Здоров’я (фізичне і психічне) | 4,26 | 0,78 | 4 | 4,46 | 0,68 | 2 |
| 5. | Задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг) | 3,24 | 0,92 | 16 | 3,38 | 1,07 | 16 |
| 6. | Цікава робота | 3,54 | 0,76 | 15 | 3,68 | 0,82 | 15 |
| 7. | Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною) | 4,3 | 0,68 | 3 | 4,18 | 0,69 | 8 |
| 8. | Свобода як незалежність у вчинках і діях | 3,88 | 0,8 | 11 | 4,06 | 0,96 | 10 |
| 9 | Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві) | 4,16 | 0,65 | 6 | 4,34 | 0,8 | 4 |
| 10 | Хороші і вірні друзі | 4,32 | 0,68 | 2 | 4,44 | 0,7 | 3 |

Продовження таблиці 4.12

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. | Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток) | 4,22 | 0,65 | 5 | 4,24 | 0,77 | 7 |
| 12. | Щасливе сімейне життя | 4,52 | 0,65 | 1 | 4,68 | 0,55 | 1 |
| 13. | Творчість (можливість творчої діяльності) | 3,78 | 0,79 | 12 | 3,94 | 0,89 | 12 |
| 14. | Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів) | 3,6 | 0,76 | 13 | 3,72 | 0,86 | 14 |
| 15. | Активне, діяльне життя | 3,96 | 0,73 | 9 | 4,14 | 0,76 | 9 |
| 16. | Рівність (братство, рівні можливості для всіх) | 3,58 | 0,84 | 14 | 3,74 | 0,83 | 13 |

Суттєва позитивна динаміка характерна для цінності «Здоров'я (фізичне і психічне)», яка зросла з 4,26 до 4,46 бала (Δ = 4,69 %) та піднялася з 4 до 2 рангового місця, що підтверджує посилення орієнтації студенток на ЗСЖ. Високі позиції зберігає і цінність «Щасливе сімейне життя», яка, як і до експерименту, посідає 1 місце, водночас її середній показник зріс з 4,52 до 4,68 бала (Δ = 3,54 %).

Позитивні зміни спостерігаються також щодо цінностей «Краса» (з 4,16 до 4,34; Δ = 4,33 %; з 6 до 4 місця), «Хороші і вірні друзі» (з 4,32 до 4,44; Δ = 2,78 %; з 2 до 3 місця), «Активне, діяльне життя» (з 3,96 до 4,14; Δ = 4,55 %; ранг стабільний – 9 місце), а також «Свобода як незалежність у вчинках і діях» (з 3,88 до 4,06; Δ = 4,64 %; з 11 до 10 місця).

Помірне зростання встановлено для цінностей «Творчість» (з 3,78 до 3,94; Δ = 4,23 %; 12 місце), «Рівність» (з 3,58 до 3,74; Δ = 4,47 %; покращення з 14 до 13 місця), «Суспільне визнання» (з 3,60 до 3,72; Δ = 3,33 %; зниження рангу з 13 до 14 місця) та «Цікава робота» (з 3,54 до 3,68; Δ =3,95 %; 15 місце).

Незначні зміни зафіксовано щодо цінностей «Пізнання» (з 4,22 до 4,24; Δ = 0,47 %), при цьому ранг знизився з 5 до 7 місця, що може пояснюватися більш інтенсивним зростанням інших цінностей. Подібна тенденція спостерігається щодо цінності «Матеріальна забезпеченість» (з 3,90 до 3,96; Δ = 1,54 %), ранг якої дещо знизився (з 10 до 11 місця).

Водночас зафіксовано зниження значущості окремих цінностей. Зокрема, значущість цінності «Любов» зменшилася з 4,30 до 4,18 бала (Δ = –2,79 %), що

супроводжувалося зниженням рангової позиції з 3 до 8 місця. Цінність «Задоволення» також демонструє незначне зростання середнього показника (з 3,24 до 3,38; Δ = 4,32 %), проте залишається на останній позиції (16 місце), що свідчить про її відносно низьку значущість у системі життєвих пріоритетів студенток.

Аналіз рангової структури показує, що система цінностей студенток загалом зберігає відносну стабільність із одночасною зміною акцентів. Провідні позиції займають «Щасливе сімейне життя», «Здоров'я», «Хороші і вірні друзі» та «Краса», що свідчить про поєднання орієнтації на сімейні, соціальні та особистісні аспекти життя. Разом із тим, підвищення значущості цінностей, пов'язаних із самостійністю, впевненістю у собі та активною життєвою позицією, відображає посилення тенденції до самореалізації та особистісного розвитку.

Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність впровадженої моделі, яка сприяє гармонійному розвитку системи життєвих цінностей студенток, посиленню орієнтації на здоров'я, особистісне зростання, соціальну взаємодію та активну життєву позицію.

Отже, результати дослідження демонструють позитивну динаміку більшості термінальних цінностей студенток, що проявляється у зростанні середніх показників та певних змінах у ранговій структурі ціннісних орієнтацій. Отримані результати свідчать про формування більш вираженої орієнтації студенток на самостійність, активну життєву позицію, розвиток особистісного потенціалу та підтримання фізичного і психічного благополуччя.

Виявлені зміни можуть бути пов'язані з впливом запропонованої моделі формування ціннісних орієнтацій у процесі фізичного виховання, яка передбачала активне залучення студенток до різних форм РА, командної взаємодії, самостійної діяльності та рефлексії власного досвіду. Участь у таких видах діяльності сприяє розвитку відповідальності, впевненості у власних силах, формуванню активної життєвої позиції та усвідомленню значущості здоров'я, соціальних взаємин і особистісного розвитку.

Аналіз результатів ранжування інструментальних цінностей студенток до та після проведення педагогічного експерименту свідчить про певні зміни у структурі їхніх поведінкових орієнтацій. Загалом результати демонструють зростання середніх значень більшості інструментальних цінностей, що може свідчити про позитивний вплив освітнього процесу та впровадженої моделі формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури (табл. 4.13).

Аналіз результатів дослідження свідчить про загальну позитивну динаміку інструментальних цінностей студенток після впровадження експериментальної моделі. Порівняння середніх значень показників до та після експерименту демонструє зростання значущості більшості досліджуваних якостей, що відображає посилення орієнтації на особистісний розвиток, саморегуляцію та ефективність діяльності.

Провідні позиції як до, так і після експерименту зберігає цінність «Чуйність (дбайливість)», середній показник якої зріс з 4,40 до 4,50 бала, що підтверджує її стабільно високу значущість (1 місце). Високі позиції також займають «Ефективність у справах» (з 4,36 до 4,50 бала; підвищення рангу з 3 до 2 місця) та «Старанність (дисциплінованість)» (з 4,40 до 4,50 бала; зниження з 2 до 3 місця), що свідчить про зростання орієнтації студенток на результативність і організованість діяльності.

**Таблиця 4.13 –** Ранжування інструментальних цінностей студенток до та після експерименту

| № | Інструментальні цінності | До | | | Після | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | M | SD | Ранг | M | SD | Ранг |
| 1 | Високі запити (високі претензії) | 3,66 | 0,72 | 15 | 3,90 | 0,81 | 15 |
| 2 | Чуйність (дбайливість) | 4,40 | 0,57 | 1 | 4,50 | 0,58 | 1 |
| 3 | Вихованість (гарні манери, ввічливість) | 4,12 | 0,69 | 10 | 4,18 | 0,72 | 12 |
| 4 | Життєрадісність (почуття гумору) | 4,10 | 0,74 | 11 | 4,22 | 0,76 | 11 |
| 5 | Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі) | 4,36 | 0,66 | 3 | 4,50 | 0,65 | 2 |
| 6 | Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів | 4,08 | 0,67 | 12 | 4,28 | 0,67 | 10 |
| 7 | Старанність (дисциплінованість) | 4,40 | 0,73 | 2 | 4,50 | 0,68 | 3 |

Продовження таблиці 4.13

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Непримиренність до недоліків у собі та в інших | 3,36 | 0,88 | 16 | 3,56 | 0,95 | 16 |
| 9 | Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички) | 3,98 | 0,65 | 14 | 4,10 | 0,71 | 14 |
| 10 | Чесність (правдивість, щирість) | 4,32 | 0,68 | 4 | 4,48 | 0,68 | 4 |
| 11 | Освіченість (широта знань, висока загальна культура) | 4,02 | 0,68 | 13 | 4,16 | 0,77 | 13 |
| 12 | Самоконтроль (стриманість, самодисципліна) | 4,16 | 0,71 | 8 | 4,32 | 0,71 | 9 |
| 13 | Терпимість (до поглядів і думок інших людей, уміння прощати іншим їхні помилки та омани) | 4,24 | 0,66 | 6 | 4,36 | 0,63 | 6 |
| 14 | Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами) | 4,14 | 0,70 | 9 | 4,36 | 0,69 | 7 |
| 15 | Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення) | 4,28 | 0,70 | 5 | 4,36 | 0,69 | 8 |
| 16 | Відповідальність (почуття обов’язку, вміння тримати слово) | 4,24 | 0,72 | 7 | 4,42 | 0,67 | 5 |

Суттєве підвищення значущості спостерігається щодо цінності «Відповідальність» (з 4,24 до 4,42 бала; підвищення рангу з 7 до 5 місця), що відображає розвиток усвідомленого ставлення до обов’язків. Позитивна динаміка також характерна для цінностей «Сміливість у відстоюванні своєї думки» (з 4,08 до 4,28; з 12 до 10 місця), «Тверда воля» (з 4,14 до 4,36; з 9 до 7 місця) та «Раціоналізм» (з 4,28 до 4,36; з 5 до 8 місця), що свідчить про розвиток вольових якостей та здатності до прийняття обґрунтованих рішень.

Помітне зростання простежується також щодо цінностей «Самоконтроль» (з 4,16 до 4,32 бала; незначне зниження рангу з 8 до 9 місця), «Терпимість» (з 4,24 до 4,36; 6 місце), «Чесність» (з 4,32 до 4,48; 4 місце), а також «Освіченість» (з 4,02 до 4,16; 13 місце) та «Широта поглядів» (з 3,98 до 4,10; 14 місце).

Незначне підвищення характерне для цінностей «Життєрадісність» (з 4,10 до 4,22 бала; 11 місце) та «Вихованість» (з 4,12 до 4,18 бала), хоча її ранг дещо знизився (з 10 до 12 місця), що може бути пов’язано з більш інтенсивним зростанням інших якостей.

Стабільно низькі позиції займають цінності «Високі запити» (з 3,66 до 3,90 бала; 15 місце) та «Непримиренність до недоліків» (з 3,36 до 3,56; 16

місце), що свідчить про їх відносно меншу значущість у системі особистісних орієнтацій студенток.

Загалом аналіз рангової структури інструментальних цінностей показує, що після експерименту зберігається стабільність провідних гуманістичних і морально-етичних орієнтацій, водночас посилюється значущість якостей, пов'язаних із саморегуляцією, відповідальністю, ефективністю діяльності та вольовими характеристиками. Це свідчить про позитивний вплив впровадженої моделі на формування особистісних якостей студенток та їх готовність до активної соціальної і професійної реалізації.

Активне залучення студенток до різних форм РА, групової взаємодії та організованої діяльності сприяє розвитку дисциплінованості, відповідальності, комунікативних якостей і здатності до саморегуляції. у результаті це відображається у підвищенні значущості відповідних інструментальних цінностей, що підтверджує ефективність запропонованої моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах освітнього процесу.

У процесі дослідження було проведено аналіз динаміки показників якості життя студентів за шкалами опитувальника SF-36 до та після педагогічного експерименту. Оцінювання здійснювалося за такими компонентами, як фізичне функціонування, рольове функціонування, зумовлене фізичним станом, інтенсивність больових відчуттів, загальний стан здоров'я, життєва енергія, соціальне функціонування, рольове функціонування, зумовлене емоційним станом, а також психічне здоров'я (табл. 4.14).

**Таблиця 4.14 –** Динаміка показників якості життя студентів за шкалами опитувальника SF-36 протягом педагогічного експерименту (n = 50)

| Шкала | До | | Після | | Δ, % | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | |
| Фізичне функціонування (Physical Functioning, PF) | 79,85 | 5,88 | 85,49 | 5,68 | 7,04 | <0,001 |
| Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role Physical, RP) | 80,88 | 4,74 | 86,54 | 4,99 | 6,42 | <0,001 |

Продовження таблиці 4.14

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Інтенсивність больових відчуттів (Bodily Pain, BP) | 80,51 | 5,28 | 86,15 | 5,27 | 6,45 | <0,001 |
| Загальний стан здоров'я (General Health, GH) | 81,33 | 5,96 | 86,78 | 6,28 | 6,52 | <0,001 |
| Життєва енергія (Vitality, VT) | 79,73 | 6,64 | 84,90 | 6,82 | 6,92 | <0,001 |
| Соціальне функціонування (Social Functioning, SF) | 80,39 | 5,46 | 85,75 | 5,29 | 7,19 | <0,001 |
| Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role Emotional, RE) | 79,80 | 6,67 | 85,25 | 6,36 | 6,85 | <0,001 |
| Психічне здоров'я (Mental Health, MH) | 79,95 | 6,23 | 85,68 | 6,24 | 6,42 | <0,001 |

Результати дослідження засвідчили позитивну динаміку за всіма досліджуваними шкалами. Зокрема, показник фізичного функціонування (PF) зріс з 79,85 ± 5,88 бала до 85,49 ± 5,68 бала, де приріст склав 7,04 % ($p < 0,001$). Це свідчить про покращення здатності студентів виконувати повсякденні фізичні навантаження без суттєвих обмежень.

За шкалою рольового функціонування, зумовленого фізичним станом (RP), також відзначено статистично достовірне підвищення показників: з 80,88 ± 4,74 бала до 86,54 ± 4,99 бала ($\Delta = 6,42$ %, $p < 0,001$). Отримані результати вказують на зменшення впливу фізичних обмежень на виконання навчальних та соціальних ролей.

Показник інтенсивності больових відчуттів (BP) збільшився з 80,51 ± 5,28 бала до 86,15 ± 5,27 бала ($\Delta = 6,45$ %, $p < 0,001$), що свідчить про зниження негативного впливу больових відчуттів на повсякденну активність студентів. За шкалою загального стану здоров'я (GH) встановлено статистично достовірне покращення показників: з 81,33 ± 5,96 бала до 86,78 ± 6,28 бала ($\Delta = 6,52$ %, $p < 0,001$), що свідчить про підвищення суб'єктивної оцінки студентами власного фізичного стану.

Аналіз показників життєвої енергії (VT) також продемонстрував позитивні зміни: середнє значення збільшилося з 79,73 ± 6,64 бала до 84,90 ± 6,82 бала, що відповідає приросту 6,92 % ($p < 0,001$). Отримані результати

характеризують підвищення рівня активності, життєвого тонусу та зниження проявів втоми.

За шкалою соціального функціонування (SF) зафіксовано один з найбільших приростів: показник зріс з 80,39 ± 5,46 бала до 85,75 ± 5,29 бала (Δ = 7,19 %, p < 0,001), що свідчить про покращення соціальної активності студентів та підвищення ефективності їхньої взаємодії у навчальному й позанавчальному середовищі.

Статистично достовірні позитивні зміни також спостерігалися за шкалою рольового функціонування, зумовленого емоційним станом (RE) – з 79,80 ± 6,67 бала до 85,25 ± 6,36 бала (Δ = 6,85 %, p < 0,001), що характеризує зменшення негативного впливу емоційних чинників на повсякденну діяльність студентів.

Показник психічного здоров'я (MH) зріс з 79,95 ± 6,23 бала до 85,68 ± 6,24 бала (Δ = 6,42 %, p < 0,001), що свідчить про покращення психоемоційного стану, підвищення рівня психологічного благополуччя та емоційної стабільності.

Результати, представлені в табл. 4.14, підтверджують, що після впровадження моделі спостерігається статистично достовірне покращення показників якості життя студентів за всіма досліджуваними шкалами (p < 0,001). Найбільший приріст встановлено за шкалами соціального функціонування, фізичного функціонування та життєвої енергії, що свідчить про підвищення рівня фізичної працездатності, соціальної активності та загального психоемоційного благополуччя студентської молоді.

Отримані результати підтверджують ефективність впровадженої моделі свідчать про її позитивний вплив на фізичний стан, психоемоційне здоров'я та якість життя студентів, що є важливим чинником формування ЗСЖ у студентському середовищі. В процесі дослідження здійснено аналіз динаміки показників якості життя студенток за шкалами опитувальника та його основними компонентами фізичного та психоемоційного здоров'я, що характеризують фізичне функціонування, рольову активність, больові відчуття,

загальний стан здоров'я, життєву енергію, соціальне функціонування та психічне благополуччя (табл. 4.15).

**Таблиця 4.15 –** Динаміка показників якості життя студенток за шкалами опитувальника SF-36 протягом педагогічного експерименту (n = 50)

| Шкала | До | | Після | | Δ,% | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | |
| Фізичне функціонування (Physical Functioning, PF) | 79,88 | 7,22 | 85,32 | 7,49 | 6,71 | < 0,001 |
| Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role Physicalб RP) | 78,96 | 6,31 | 84,10 | 6,40 | 6,51 | < 0,001 |
| Інтенсивність больових відчуттів (Bodily Pain, BP) | 79,05 | 6,44 | 84,63 | 6,49 | 6,98 | < 0,001 |
| Загальний стан здоров'я (General Health, GH) | 80,58 | 7,15 | 85,42 | 6,85 | 6,28 | < 0,001 |
| Життєва енергія (Vitality, VT) | 77,98 | 6,01 | 83,40 | 6,31 | 7,02 | < 0,001 |
| Соціальне функціонування (Social Functioning, SF) | 79,27 | 6,53 | 84,61 | 6,56 | 6,08 | < 0,001 |
| Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role Emotional, RE) | 78,29 | 6,92 | 83,33 | 6,92 | 6,26 | < 0,001 |
| Психічне здоров'я (Mental Health, MH) | 78,44 | 6,56 | 83,92 | 6,46 | 6,42 | < 0,001 |

Як свідчать результати, представлені в таблиці 4.15, після впровадження експериментальної програми спостерігається позитивна динаміка за всіма досліджуваними шкалами. Зокрема, показник фізичного функціонування (PF) збільшився з 79,88 ± 7,22 бала до 85,32 ± 7,49 бала, що складає 6,71 % ($p < 0,001$). Зазначене свідчить про підвищення рівня РА студенток та покращення здатності виконувати повсякденні фізичні навантаження.

За шкалою рольового функціонування, зумовленого фізичним станом (RP) також встановлено статистично достовірне підвищення показників – з 78,96 ± 6,31 бала до 84,10 ± 6,40 бала ($\Delta = 6,51$ %, $p < 0,001$). Отримані результати вказують на зменшення впливу фізичних обмежень на виконання навчальної та соціальної діяльності.

Показник інтенсивності больових відчуттів (BP) зріс з 79,05 ± 6,44 бала до 84,63 ± 6,49 бала, що складає 6,98 % ($p < 0,001$) та свідчить про зниження негативного впливу больових відчуттів на повсякденну активність студенток.

За шкалою загального стану здоров'я (GH) спостерігається підвищення показників з 80,58 ± 7,15 бала до 85,42 ± 6,85 бала (Δ = 6,28 %, p < 0,001), що вказує на покращення суб'єктивної оцінки студентками власного стану здоров'я.

Аналіз показників життєвої енергії (VT) продемонстрував найбільш виражену позитивну динаміку: середнє значення зросло з 77,98 ± 6,01 бала до 83,40 ± 6,31 бала, що становить 7,02 % (p < 0,001). Отримані результати свідчать про підвищення рівня життєвого тонусу, активності та зниження відчуття втоми.

Показник соціального функціонування (SF) збільшився з 79,27 ± 6,53 бала до 84,61 ± 6,56 бала (Δ = 6,08 %, p < 0,001), що свідчить про покращення соціальної активності студенток та ефективності їхньої взаємодії у навчальному та позанавчальному середовищі.

Статистично достовірні позитивні зміни встановлено також за шкалою рольового функціонування, зумовленого емоційним станом (RE) – з 78,29 ± 6,92 бала до 83,33 ± 6,92 бала (Δ = 6,26 %, p < 0,001), що свідчить про зменшення негативного впливу емоційних факторів на повсякденну діяльність.

Показник психічного здоров'я (MH) зріс з 78,44 ± 6,56 бала до 83,92 ± 6,46 бала (Δ = 6,42 %, p < 0,001), що характеризує покращення психоемоційного стану, підвищення рівня психологічного благополуччя та емоційної стабільності студенток.

Таким чином, результати дослідження свідчать про статистично достовірне покращення показників якості життя студенток за всіма шкалами опитувальника SF-36 після впровадження моделі (p < 0,001). Найбільший приріст встановлено за шкалами життєвої енергії, інтенсивності больових відчуттів та фізичного функціонування, що підтверджує позитивний вплив на фізичний та психоемоційний стан студенток.

Аналіз показників РА студентів до та після впровадження експериментальної моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури свідчить про позитивні зміни у структурі та обсязі РА, що

проявляється у збільшенні тривалості РА різної інтенсивності, підвищенні енергетичних витрат та зменшенні часу «сидячої поведінки» (табл. 4.16).

**Таблиця 4.16** – Динаміка показників РА студентів до та після експерименту (за методикою IPAQ) (n = 50)

| Показник | До | | Після | | Δ, % | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Кількість днів / тиждень інтенсивної РА | 2,28 | 0,64 | 2,34 | 0,59 | 2,63 | -1,77 | > 0,05 |
| Хвилин / тиждень інтенсивної РА | 73,72 | 21,53 | 79,02 | 23,11 | 7,19 | -19,97 | < 0,001 |
| Днів / тиждень помірної РА | 3 | 0,81 | 3,08 | 0,83 | 2,67 | -2,06 | 0,0443 |
| Хвилин / тиждень помірної РА | 117,5 | 21,97 | 123,92 | 23,02 | 5,46 | -30 | < 0.001 |
| Днів / тиждень ходьби | 4,98 | 0,8 | 5,08 | 0,8 | 2,01 | -2,33 | > 0,05 |
| Хвилин / тиждень ходьби | 190,28 | 40,8 | 198,7 | 42,45 | 4,43 | -24,72 | < 0,001 |
| Кількість разів / тиждень помірної РА + ходьба | 6,9 | 0,3 | 6,9 | 0,3 | 0 | 0 | > 0,05 |
| Хвилин / тиждень помірної РА + ходьба | 307,78 | 48,08 | 322,62 | 50,06 | 4,82 | -35,81 | < 0,001 |
| Хвилин / тиждень інтенсивна + помірна РА | 191,22 | 31,37 | 202,94 | 33,38 | 6,13 | -33,83 | < 0,001 |
| Хвилин / тиждень помірна + інтенсивна РА + ходьба | 381,5 | 53,41 | 401,64 | 55,64 | 5,28 | -44,76 | < 0,001 |
| МЕТ-хв/тиждень інтенсивної РА | 589,76 | 172,23 | 632,16 | 184,87 | 7,19 | -19,97 | < 0,001 |
| МЕТ-хв/тиждень помірної РА | 470 | 87,9 | 495,68 | 92,09 | 5,46 | -30 | < 0,001 |
| МЕТ-хв/тиждень ходьба | 627,92 | 134,63 | 655,71 | 140,07 | 4,43 | -24,72 | < 0,001 |
| МЕТ-хв/тиждень загальна | 1687,68 | 244,85 | 1783,55 | 257,54 | 5,68 | -40,48 | < 0,001 |
| Ккал/тиждень VPA | 740,61 | 215,27 | 793,89 | 231,05 | 7,19 | -19,93 | < 0,001 |
| Ккал/тиждень MPA | 592,15 | 123,83 | 624,56 | 130,32 | 5,47 | -27,07 | < 0,001 |
| Ккал/тиждень ходьба | 791,57 | 186,03 | 826,6 | 193,66 | 4,43 | -23,27 | < 0,001 |
| Ккал/тиждень загалом | 2124,33 | 352,67 | 2245,05 | 371,49 | 5,68 | -36,44 | < 0,.001 |
| Хвилин/тиждень у положенні сидячи | 488,86 | 51,8 | 463,16 | 48,7 | -5,26 | 33,66 | < 0,001 |

Кількість днів на тиждень, протягом яких студенти виконували інтенсивну РА високої інтенсивності, збільшилася з 2,28 ± 0,64 до 2,34 ± 0,59

дня (Δ = 2,63%), однак ці зміни не є статистично достовірними (p > 0,05). Водночас її тривалість зросла з 73,72 ± 21,53 до 79,02 ± 23,11 хв/тиждень, тобто на 7,19 %, що є статистично достовірним (p < 0,001). Зазначене свідчить про те, що студенти стали витрачати більше часу на виконання інтенсивних фізичних навантажень.

Кількість днів на тиждень РА помірної інтенсивності збільшилася з 3,00 ± 0,81 до 3,08 ± 0,83 дня (Δ = 2,67 %), причому ці зміни є статистично достовірними (p = 0,0443). тривалість помірної активності зросла з 117,50 ± 21,97 до 123,92 ± 23,02 хв/тиждень (Δ = 5,46 %, p < 0,001), що свідчить про поступове збільшення обсягів фізичного навантаження серед студентів.

Показники ходьби, яка є найбільш доступною формою РА, також демонструють позитивну динаміку. Кількість днів ходьби на тиждень зросла з 4,98 ± 0,80 до 5,08 ± 0,80 дня (Δ = 2,01 %), проте ці зміни не досягли статистичної значущості (p > 0,05). Разом із тим тривалість ходьби збільшилася з 190,28 ± 40,80 до 198,70 ± 42,45 хв/тиждень, що складає 4,43 % (p < 0,001).

Суттєві зміни спостерігаються і у загальному обсязі РА. Так, сумарна кількість хвилин на РА помірної і високої інтенсивності зросла з 191,22 ± 31,37 до 202,94 ± 33,38 хв/тиждень (Δ = 6,13 %, p < 0,001). Якщо враховувати також ходьбу, загальний обсяг РА становив 381,50 ± 53,41 хв/тиждень до експерименту та 401,64 ± 55,64 хв/тиждень після експерименту, що відповідає 5,28 % приросту (p < 0,001).

Загальний рівень енергетичних витрат збільшився з 1687,68 ± 244,85 до 1783,55 ± 257,54 МЕТ-хв/тиждень (Δ = 5,68 %, p < 0,001). Подібна тенденція спостерігається і щодо енергетичних витрат у кілокалоріях, де загальний показник зріс з 2124,33 ± 352,67 до 2245,05 ± 371,49 ккал/тиждень (Δ = 5,68 %, p < 0,001).

Показник «сидячої поведінки» після експерименту статистично достовірно зменшився. Так, середній час перебування у положенні сидячи скоротився з 488,86 ± 51,80 до 463,16 ± 48,70 хв/тиждень, що складає 5,26 % (p

< 0,001). Зменшення часу «сидячої поведінки» є одним із ключових факторів профілактики гіподинамії та пов'язаних із нею ризиків для здоров'я.

Розподіл студентів за рівнями РА до та після проведення експерименту демонструє позитивні зміни у структурі РА студентської молоді. Аналіз отриманих даних показав, що після впровадження моделі відбулося суттєве зростання частки студентів із високим рівнем РА (рис. 4.2).

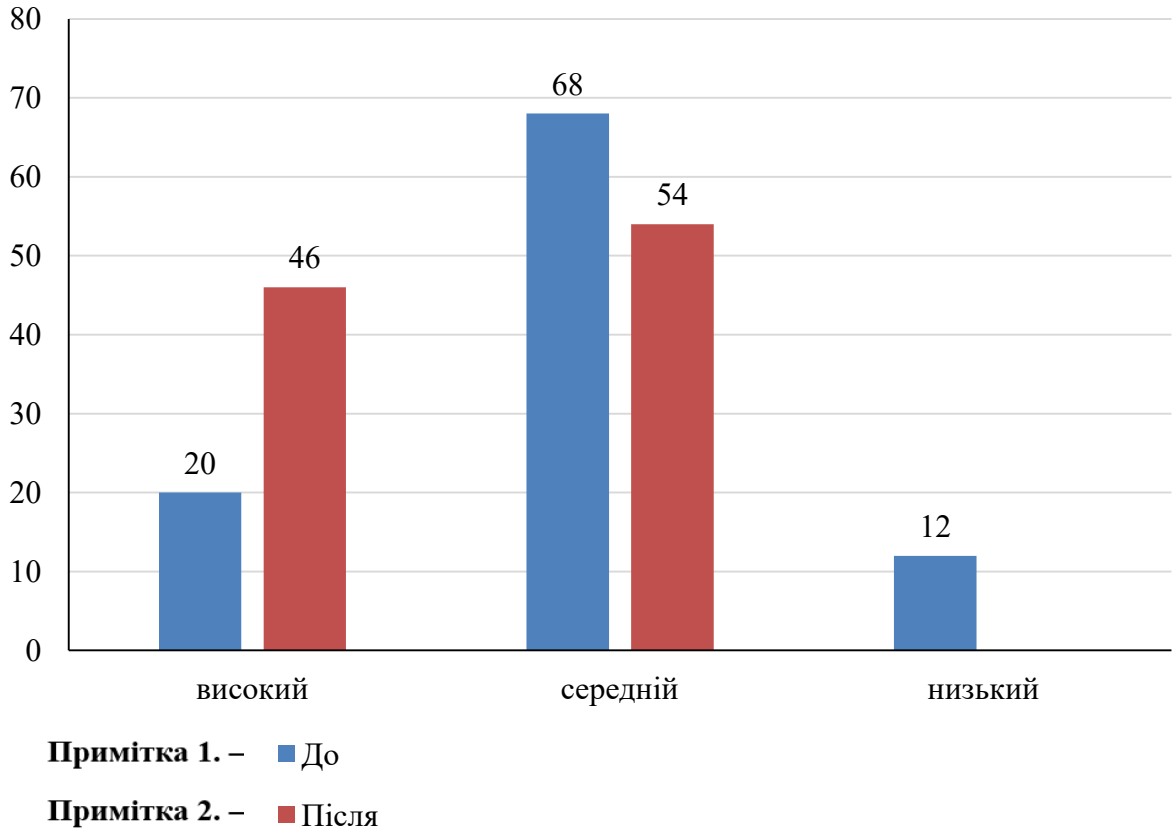


**Рисунок 4.2 –** Розподіл студентів за рівнем РА до та після експерименту (за методикою IPAQ), %

Зокрема, до початку експерименту частка студентів із високим рівнем РА становила 20 %, тоді як після завершення експерименту цей показник зріс до 46 %, що свідчить про значне підвищення рівня РА у досліджуваній групі. Водночас частка студентів із середнім рівнем РА зменшилася з 68 % до 54 %. Така динаміка може бути пояснена тим, що частина студентів із середнім рівнем РА перейшла до категорії з високим рівнем активності.

Частка студентів із низьким рівнем РА до початку дослідження становила 12 %, що характеризує наявність певної групи студентів із недостатнім рівнем РА. Після впровадження експериментальної моделі спостерігається тенденція до зменшення частки студентів із низьким рівнем РА, що свідчить про покращення загальної структури РА.

Аналіз показників РА студенток до та після впровадження експериментальної моделі формування ціннісних орієнтацій до РА свідчить про позитивні зміни у структурі рухової поведінки, що проявляються у збільшенні обсягу РА різної інтенсивності та зменшенні часу «сидячої поведінки» (табл. 4.17).

Кількість днів на тиждень, протягом яких студентки виконували інтенсивну РА, зросла з 2,08 ± 0,78 до 2,20 ± 0,83 дня, що становить 5,77 %, однак статистично достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Водночас тривалість інтенсивної РА збільшилася з 82,30 ± 21,56 до 87,72 ± 23,04 хв/тиждень, що відповідає 6,59 % приросту і є статистично достовірним ($p < 0,001$), що свідчить про зростання часу, який студентки витрачають на виконання інтенсивних фізичних навантажень.

Подібна тенденція спостерігається і щодо помірної РА (МРА). Кількість днів помірної активності на тиждень дещо збільшилася з 3,10 ± 0,76 до 3,18 ± 0,85 дня ($\Delta = 2,58$ %), однак ці зміни не досягли статистичної значущості ($p > 0,05$). Водночас тривалість помірної РА зросла з 120,98 ± 23,60 до 127,94 ± 24,88 хв/тиждень, а отже приріст складає 5,75 % та є статистично достовірним ($p < 0,001$).

У показниках ходьби, яка є найбільш поширеною формою повсякденної РА, також виявлено позитивну динаміку. Кількість днів ходьби на тиждень збільшилася з 4,86 ± 0,78 до 5,04 ± 0,75 дня ($\Delta = 3,70$ %), причому ці зміни є статистично достовірними ($p = 0,0019$). Тривалість ходьби зросла з 179,34 ± 38,72 до 187,26 ± 40,79 хв/тиждень, що складає 4,42 % ($p < 0,001$).

**Таблиця 4.17** – Динаміка показників РА студенток до та після експерименту (за методикою IPAQ) (n = 50)

| Показник | До | | Після | | Δ, % | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Кількість днів / тиждень інтенсивної РА | 2,08 | 0,78 | 2,2 | 0,83 | 5,77 | -2,58 | > 0,05 |
| Хвилин / тиждень інтенсивної РА | 82,3 | 21,56 | 87,72 | 23,04 | 6,59 | -21,33 | < 0,001 |
| Днів / тиждень помірної РА | 3,1 | 0,76 | 3,18 | 0,85 | 2,58 | -2,06 | > 0,05 |
| Хвилин / тиждень помірної РА | 120,98 | 23,6 | 127,94 | 24,88 | 5,75 | -25,54 | < 0,001 |
| Днів / тиждень ходьби | 4,86 | 0,78 | 5,04 | 0,75 | 3,7 | -3,28 | 0,0019 |
| Хвилин / тиждень ходьби | 179,34 | 38,72 | 187,26 | 40,79 | 4,42 | -21,08 | < 0,001 |
| Кількість разів / тиждень помірної РА + ходьба | 6,18 | 0,8 | 6,24 | 0,82 | 0,97 | -1,77 | > 0,05 |
| Хвилин / тиждень помірної РА + ходьба | 300,32 | 45,94 | 315,2 | 48,56 | 4,95 | -30,98 | < 0,001 |
| Хвилин / тиждень інтенсивна + помірна РА | 203,28 | 31,19 | 215,66 | 33,16 | 6,09 | -32,4 | < 0,001 |
| Хвилин / тиждень помірна + інтенсивна РА + ходьба | 382,62 | 51,15 | 402,92 | 54,19 | 5,31 | -35,12 | < 0,001 |
| MET-хв/тиждень інтенсивної РА | 658,4 | 172,47 | 701,76 | 184,31 | 6,59 | -21,33 | < 0,001 |
| MET-хв/тиждень помірної РА | 483,92 | 94,39 | 511,76 | 99,51 | 5,75 | -25,54 | < 0,001 |
| MET-хв/тиждень ходьба | 591,82 | 127,76 | 617,96 | 134,62 | 4,42 | -21,08 | < 0,001 |
| MET-хв/тиждень загальна | 1734,14 | 237,73 | 1831,48 | 252,92 | 5,61 | -34,15 | < 0,001 |
| Ккал/тиждень VPA | 671,99 | 199,46 | 716,33 | 213,08 | 6,6 | -19,87 | < 0,001 |
| Ккал/тиждень MPA | 492,71 | 113,35 | 521,12 | 119,92 | 5,77 | -22,92 | < 0,001 |
| Ккал/тиждень ходьба | 598,59 | 134,41 | 625 | 141,17 | 4,41 | -21,16 | < 0,001 |
| Ккал/тиждень загалом | 1763,29 | 317,66 | 1862,45 | 337,55 | 5,62 | -29,32 | < 0,001 |
| Хвилини/тиждень у положенні сидячи | 494,98 | 52,41 | 466,94 | 49,26 | -5,66 | 33,64 | < 0,001 |

Аналогічна тенденція простежується і у показниках енергетичних витрат у кілокалоріях. Зокрема, енергетичні витрати на інтенсивну активність зросли з 671,99 ± 199,46 до 716,33 ± 213,08 ккал/тиждень ($\Delta$ = 6,60 %, $p < 0,001$), на помірну активність – з 492,71 ± 113,35 до 521,12 ± 119,92 ккал/тиждень ($\Delta$ = 5,77 %, $p < 0,001$), а на ходьбу – з 598,59 ± 134,41 до 625,00 ± 141,17

ккал/тиждень (Δ = 4,41 %, p < 0,001). У підсумку загальний обсяг енергетичних витрат зріс з 1763,29 ± 317,66 до 1862,45 ± 337,55 ккал/тиждень, тобто на 5,62 % (p < 0,001).

Вагомим показником є також зменшення часу «сидячої поведінки». Середній показник часу перебування у положенні сидячи зменшився з 494,98 ± 52,41 до 466,94 ± 49,26 хв/тиждень (на 5,66 %) і є статистично достовірним (p < 0,001). Вказане свідчить про перерозподіл часу студенток на користь РА та зменшення проявів малорухливого способу життя.

Аналіз рівнів РА студенток до початку експерименту показав, що переважна більшість мала середній рівень РА, який становив 72 % (n = 36) (рис. 4.3).

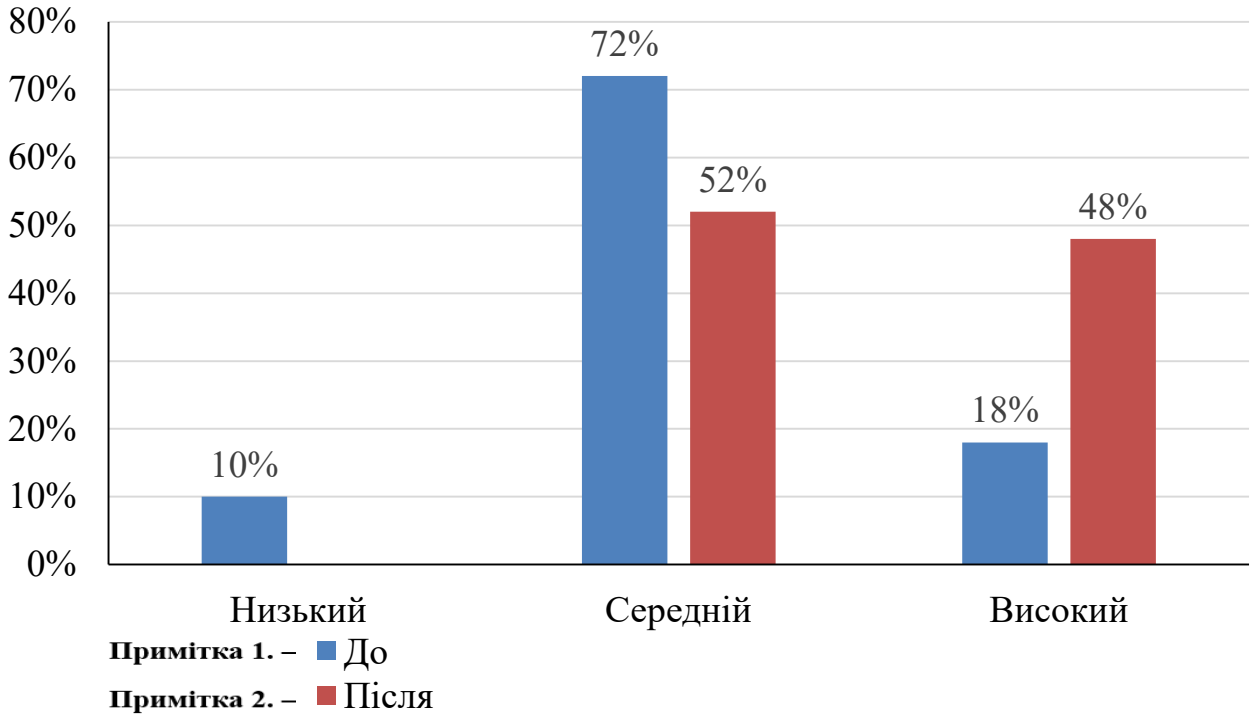


**Рисунок 4.3** – Розподіл студенток за рівнем РА до та після експерименту (за методикою IPAQ), %

Водночас високий рівень РА було зафіксовано лише у 18 % студентів (n = 9), а низький рівень – у 10 % (n = 5).

Після впровадження моделі спостерігається суттєва зміна розподілу студенток за рівнем РА. Зокрема, частка студенток з високим рівнем РА зросла з 18 % до 48 % (n = 24). Водночас частка студенток із середнім рівнем РА зменшилася з 72 % до 52 % (n = 26), що свідчить про перехід до більш високого рівня РА. Особливо важливим результатом є відсутність студенток із низьким рівнем РА, який до експерименту становив 10 %.

Таким чином, отримані результати свідчать про позитивний вплив моделі на рівень РА студенток, що проявляється у зростанні їхньої частки з високим рівнем фізичної активності та зменшенні кількості осіб із недостатнім рівнем РА.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів до та після впровадження експериментальної програми засвідчив позитивну динаміку більшості досліджуваних показників (табл. 4.18).

**Таблиця 4.18 –** Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студентів до та після впровадження експериментальної програми (M ± SD)

| Тести | До | | Після | | Δ, % | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Біг 50 м, с | 9,83 | 1,38 | 9,62 | 1,34 | -2,19 | 14,83 | < 0,001 |
| Біг 1000 м, хв | 4,26 | 0,51 | 4,18 | 0,51 | -1,97 | 13,58 | <0,001 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 184,21 | 33,45 | 191,72 | 34,57 | 4,07 | -18,4 | <0,001 |
| Нахил з положення сидячи, см | 17,8 | 6,8 | 18,57 | 7,12 | 4,33 | -16,58 | <0,001 |
| Підтягування, кількість разів | 18,2 | 13,8 | 18,85 | 14,26 | 3,57 | -10,13 | <0,001 |

Зокрема, у тесті біг на 50 м спостерігається покращення швидкісних здібностей студентів. Середній результат до експерименту становив 9,83 ± 1,38 с, тоді як після експерименту він покращився до 9,62 ± 1,34 с, відтак, приріст

складає 2,19 %. Отримані зміни є статистично достовірними ($t = 14,83$, $p < 0,001$).

У тесті біг на 1000 м, що характеризує рівень загальної витривалості, також відзначено позитивну динаміку результатів. Середній показник зменшився з 4,26 ± 0,51 хв до 4,18 ± 0,51 хв, що свідчить про покращення результату на 1,97 %. Здійснений аналіз підтверджує статистичну достовірність отриманих змін ($t = 13,58$, $p < 0,001$).

У тесті стрибок у довжину з місця, який характеризує швидкісно-силові якості, спостерігається збільшення середнього результату з 184,21 ± 33,45 см до 191,72 ± 34,57 см, що становить 4,07 %. Отримані зміни також є статистично достовірними ($p < 0,001$).

Позитивна динаміка відзначена і у тесті нахил з положення сидячи, який характеризує рівень гнучкості. Середній показник збільшився з 17,8 ± 6,8 см до 18,57 ± 7,12 см (4,33 %). Проведений аналіз отриманих даних підтверджує статистичну достовірність змін ($p < 0,001$).

У тесті підтягування, що характеризує розвиток силових здібностей, також зафіксовано покращення результатів. Середній показник збільшився з 18,2 ± 13,8 разів до 18,85 ± 14,26 разів, тобто на 3,57 %. Виявлені зміни є статистично достовірними ($p < 0,001$).

Таким чином, результати дослідження свідчать про позитивний вплив розробленої моделі на рівень фізичної підготовленості студентів. Найбільш виражене покращення спостерігається у показниках швидкісно-силових якостей, гнучкості та швидкісних здібностей, що підтверджується статистично достовірними змінами у всіх досліджуваних тестах.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студенток до та після впровадження моделі засвідчив позитивну динаміку досліджуваних показників (табл. 4.19).

Зокрема, у тесті біг на 50 м, який характеризує рівень швидкісних здібностей, середній показник до експерименту становив 10,44 ± 1,18 с, тоді як після експерименту він покращився до 10,21 ± 1,21 с, а відносний приріст склав

2,15 %. Проведений аналіз підтверджує статистичну достовірність отриманих змін ($t = 7,33$, $p < 0,001$).

**Таблиця 4.19 –** Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студенток до та після експерименту (M ± SD)

| Тести | До | | Після | | Δ,% | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Біг 50 м, с | 10,44 | 1,18 | 10,21 | 1,21 | -2,15 | 7,33 | <0,001 |
| Біг 800 м, хв | 4,3 | 0,54 | 4,22 | 0,54 | -1,76 | 6,59 | <0,001 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 153,68 | 16,16 | 159,19 | 17,32 | 3,58 | -11,38 | <0,001 |
| Нахил з положення сидячи, см | 17,72 | 8,83 | 18,46 | 9,24 | 4,19 | -8,74 | <0,001 |
| Присідання, кількість разів | 28,34 | 6,98 | 29,46 | 7,1 | 3,95 | -12,06 | <0,001 |

У тесті біг на 800 м, що характеризує рівень загальної витривалості, також відзначено позитивну динаміку. Середній результат зменшився з 4,30 ± 0,54 хв до 4,22 ± 0,54 хв, що свідчить про покращення показника на 1,76 %. Отримані зміни є статистично достовірними ($t = 6,59$, $p < 0,001$).

У тесті стрибок у довжину з місця, який відображає розвиток швидкісно-силових якостей, спостерігається збільшення середнього результату з 153,68 ± 16,16 см до 159,19 ± 17,32 см, а приріст складає 3,58 % ($p < 0,001$).

Позитивні зміни також зафіксовано у тесті нахил з положення сидячи, який характеризує рівень розвитку гнучкості. Середній показник статистично достовірно ($p < 0,001$) збільшився з 17,72 ± 8,83 см до 18,46 ± 9,24 см (4,19 %).

У тесті присідання, що характеризує розвиток силової витривалості м’язів нижніх кінцівок, також відзначено покращення результатів. Середній показник статистично достовірно ($p < 0,001$) збільшився з 28,34 ± 6,98 разів до 29,46 ± 7,10 разів, а приріст складає 3,95 %.

Таким чином, результати дослідження свідчать про позитивний вплив моделі на рівень фізичної підготовленості студенток. Покращення

спостерігається за всіма досліджуваними показниками – швидкісними, швидкісно-силовими, координаційними якостями та витривалістю, що підтверджується статистично достовірними змінами результатів тестування.

**Висновки до розділу 4**

Здійснено теоретичне обґрунтування, розробку та апробацію моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, а також оцінено її ефективність в умовах освітнього процесу. У результаті аналізу передумов розробки моделі встановлено, що актуальність її створення зумовлена сукупністю соціально-культурних, педагогічних та організаційних чинників.

На основі узагальнення наукових джерел та результатів власних досліджень розроблено модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою. Ключовим елементом моделі визначено мету – формування стійких ціннісних орієнтацій студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою. Структура моделі охоплює підготовчий, основний і заключний етапи реалізації. Підготовчий етап передбачав первинну діагностику рівня сформованості ціннісних орієнтацій, мотиваційного ставлення до РА, рівня РА, фізичного стану та якості життя студентів. Основний етап був спрямований на реалізацію різних форм організації РА: навчальних занять з фізичного виховання, діяльності спортивних секцій, фітнес- і рекреаційно-оздоровчих програм, а також самостійної РА. Заключний етап включав оцінювання ефективності реалізації програми, аналіз змін у рівні РА, фізичного стану та сформованості мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури.

Базовим компонентом реалізації моделі є цілеспрямоване формування термінальних і інструментальних цінностей. До термінальних цінностей, значущих у контексті фізичної культури, віднесено здоров’я, фізичне благополуччя, активне та повноцінне життя, гармонійний розвиток особистості,

високу працездатність і життєву енергію, а до інструментальних – дисциплінованість, наполегливість, відповідальність за власне здоров'я, саморегуляцію, самоконтроль та прагнення до фізичного самовдосконалення. Доведено, що саме інтеграція цих двох груп цінностей виступає педагогічним механізмом формування стійкої внутрішньої мотивації студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою. У зв'язку з цим запропоновані режими РА розглядаються не лише як фізіологічно обґрунтовані параметри фізичного навантаження, а і як важливий педагогічний інструмент формування системи ціннісних орієнтацій.

Аналіз динаміки термінальних цінностей студентів засвідчив позитивні зміни у структурі їх життєвих пріоритетів. Найбільш виражене зростання зафіксовано за цінностями, пов'язаними з особистісним розвитком, активною життєвою позицією та самореалізацією: «цікава робота», «творчість», «матеріальна забезпеченість», «пізнання», «активне, діяльне життя», «здоров'я». Подібна тенденція спостерігалася і у студенток, у яких зросла значущість цінностей «свобода», «активне, діяльне життя», «самостійність», «впевненість у собі», «здоров'я», «творчість». Отримані результати свідчать про поступову трансформацію системи життєвих орієнтацій студентської молоді у напрямі посилення цінностей здоров'я, самостійності, активної життєвої позиції та гармонійного особистісного розвитку.

Позитивна динаміка виявлена також у структурі інструментальних цінностей. У студентів після експерименту посилилася значущість таких якостей, як високі запити, непримиренність до недоліків, тверда воля, сміливість у відстоюванні власної думки, відповідальність, самоконтроль, ефективність у справах. У студенток підвищилася значущість самоконтролю, чуйності, терпимості, відповідальності, старанності, вихованості та високих запитів.

Визначено позитивний вплив розробленої моделі на показники якості життя студентської молоді, де виявлено статистично достовірне покращення за всіма шкалами: фізичне функціонування, рольове функціонування, зумовлене

фізичним станом, інтенсивність больових відчуттів, загальний стан здоров'я, життєва енергія, соціальне функціонування, рольове функціонування, зумовлене емоційним станом, та психічне здоров'я ($p < 0,001$). Найбільший приріст спостерігався за шкалами соціального функціонування, фізичного функціонування та життєвої енергії. Позитивна динаміка встановленаі і у студенток: найбільші зміни зафіксовано за шкалами життєвої енергії, інтенсивності больових відчуттів і фізичного функціонування, що підтверджує вплив моделі не лише на ціннісно-мотиваційну сферу, а й на фізичний та психоемоційний стан студентської молоді.

Аналіз показників РА засвідчив статистично достовірне зростання більшості показників як у студентів, так і у студенток. У студентів підвищилися тривалість інтенсивної, помірної РА та ходьби, загальний обсяг РА у хвилинах на тиждень, енергетичні витрати у ккал/тиждень, а також статистично достовірно зменшився час «сидячої поведінки». Після експерименту частка студентів із високим рівнем РА зросла з 20 % до 46 %, а частка осіб із низьким РА зменшилася. У студенток також зафіксовано статистично достовірне збільшення тривалості РА різної інтенсивності, енергетичних витрат і зменшення «сидячої поведінки»; частка студенток із високим рівнем РА зросла з 18 % до 48 %, тоді як низький рівень активності після експерименту не виявлявся.

Після впровадження моделі встановлено статистично достовірне покращення результатів у бігу на 50 м і 1000 м, стрибку у довжину з місця, нахилі з положення сидячи, підтягуванні на перекладині. У студенток також спостерігалося статистично достовірне покращення результатів за всіма досліджуваними тестами: біг 50 м, біг 800 м, стрибок у довжину з місця, нахил з положення сидячи, присідання. Зазначене дозволяє стверджувати, що модель формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури має не лише мотиваційно-ціннісний, а й виражений оздоровчо-тренувальний ефект.

Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що розроблена модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді

Китаю до занять фізичною культурою є теоретично обґрунтованою та ефективною, а її реалізація забезпечує позитивні зміни у системі термінальних та інструментальних цінностей, підвищує рівень РА, покращує фізичну підготовленість і якість життя студентської молоді, а також сприяє формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Результати власних досліджень представлені в публікаціях [48, 81, 82].

# РОЗДІЛ 5
# АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Система фізичного виховання в Китайській Народній Республіці сформувалася під впливом багатовікових філософських, культурних і педагогічних традицій та характеризується поєднанням національних форм фізичної культури з сучасними державними освітніми стандартами. Сучасна модель фізичного виховання у Китаї має комплексний характер і передбачає інтеграцію урочних та позаурочних форм РА, державне нормативне регулювання фізичної підготовленості молоді та спрямованість на формування фізично розвиненої, здорової й соціально активної особистості [44].

Аналіз наукових джерел засвідчив, що соціалізація студентської молоді у сфері фізичної культури є двостороннім і цілеспрямованим процесом засвоєння та активного відтворення соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, у якому фізична культура виступає важливим чинником формування соціальної зрілості, здоров'язбережувальної поведінки, відповідальності, самоконтролю та активної життєвої позиції. Ефективність цього процесу визначається сукупною дією макро-, мезо- і мікрофакторів соціалізації, тоді як в умовах ЗВО саме фізкультурно-спортивна діяльність створює сприятливе середовище для інтеграції студентів у соціум, розвитку їхніх комунікативних, морально-вольових і ціннісних якостей та формування стійкого позитивного ставлення до фізичної культури і ЗСЖ [153, 121, 132].

Мотиви, потреби та інтереси є взаємопов'язаними психологічними чинниками, які визначають спрямованість, стійкість і зміст ціннісних орієнтацій молоді у сфері фізичної культури, а ефективність їх формування залежить від поєднання внутрішніх спонукань особистості з зовнішніми соціально-педагогічними умовами освітнього середовища [62]. Підвищення мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою пов'язане з урахуванням її потреб у здоров'ї, самовдосконаленні, спілкуванні та самореалізації, розвитком пізнавального інтересу до РА, а також із

цілеспрямованим використанням різноманітних форм організації фізичного виховання, що сприяють формуванню стійкого ціннісного ставлення до ЗСЖ [43].

Ціннісні орієнтації є ключовим регулятором формування позитивного ставлення молоді до фізичної культури, оскільки саме вони визначають значущість здоров'я, активного способу життя, саморозвитку, міжособистісної взаємодії та особистісної самореалізації у структурі життєвих пріоритетів. Формування стійких ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури відбувається під впливом соціокультурних, педагогічних, гендерних і особистісних чинників та потребує цілеспрямованої організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка забезпечує перехід від зовнішньої мотивації до внутрішнього усвідомлення фізичної культури як важливої складової ЗСЖ та гармонійного розвитку особистості [113].

Сучасні наукові підходи до розуміння фізичної культури особистості виходять за межі традиційного трактування, яке обмежується розвитком фізичних якостей, функціональних можливостей організму та формуванням рухових умінь і навичок. Натомість пріоритетного значення набувають такі складові, як світоглядні орієнтації, система цінностей, потребо-мотиваційна сфера, ставлення до власного здоров'я, рівень обізнаності та здатність до практичної реалізації цінностей фізичної культури у професійній і повсякденній діяльності [28].

Проблематика мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою є предметом наукового інтересу низки дослідників, які сходяться на думці, що формування мотивації студентів до фізичної культури має складний, багатокомпонентний і багатоаспектний характер [60, 67, 77].

Результати власних досліджень свідчать про те, що китайські студенти і студентки загалом позитивно ставляться до занять фізичною культурою, а провідними мотивами участі є покращення настрою, розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я та підтримання належної фізичної форми. Водночас із переходом на старші курси виявлено тенденцію до зниження рівня

сформованості позитивного ставлення до занять фізичною культурою та зменшення їх регулярності. Зокрема, серед студенток встановлено статистично значущу різницю щодо мотиву, пов’язаного із розвитком фізичних якостей (90 % позитивних відповідей у студенток 1-го курсу та 70 % – у студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 5,06$; $p = 0,024$).

Як зазначають Г. В. Кучеренко [50], В. Овчарук, В. Овчарук [78], Л. Долженко, М. Перегінець, Д. Базилюк [22], О. М. Нестеренко, І. І. Шпітун, Т. М. Бабич [75], особистість викладача та рівень його авторитету є вагомими чинниками забезпечення успішності та якості навчальної діяльності студентів, формування їхньої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, відіграють ключову роль у реалізації виховних завдань, спрямованих на розвиток моральних, вольових, естетичних, емоційних і комунікативних якостей особистості.

В процесі дослідження було встановлено, що студенти високо оцінюють роль викладача, організацію занять і можливість розширення змісту фізичного виховання сучасними видами РА, а в структурі дозвілля вагоме місце посідають спілкування, навчальна діяльність, творчі заняття та фізкультурно-спортивна активність. Серед студенток виявлено статистично значущі відмінності щодо задоволеності програмою фізичного виховання (58 % у студенток 1-го курсу і 80 % у студенток 2-го курсу; $\chi^2 = 4,68$; $p = 0,031$) та необхідності розширення змісту занять новими видами РА (90 % та 68 % відповідно; $\chi^2 = 6,03$; $p = 0,014$). Крім того, основними бар’єрами участі у спортивних секціях є організаційні та часові чинники, при цьому студентками 2-го курсу статистично частіше відзначалася відсутність потрібного виду спорту ($\chi^2 = 8,10$; $p = 0,004$), неможливість потрапити до бажаної секції ($\chi^2 = 18,09$; $p < 0,001$), брак часу ($\chi^2 = 5,25$; $p = 0,022$) та фінансові обмеження ($\chi^2 = 4,52$; $p = 0,033$).

Отримані результати корелюють із даними представленими у роботах О. Іванюк [25], Н. Долбишевої, І. Луценко, І. Балджи [21], Ю. І. Нужненка, І. І. Бистрої, Л. І. Погасій [77].

Рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою перебуває у прямій залежності з показниками їхньої РА, виступаючи визначальним чинником інтенсивності, систематичності та усвідомленості участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Результати дослідження засвідчили, що в процесі переходу з 1-го на 2-й курс у китайських студентів і студенток відбувається виражене зниження РА, що має системний характер і проявляється у скороченні частоти та тривалості активності високої та помірної інтенсивності, зменшенні обсягів ходьби, сумарних енерговитрат, виражений як у МЕТ-хв/тиждень, так і у ккал/тиждень, а також у зростанні «сидячої поведінки». У студентів ці зміни підтверджено статистично достовірними міжгруповими відмінностями за всіма показниками IPAQ ($p < 0,001$), зокрема за сумарною тривалістю MVPA (310,80 ± 47,30 проти 191,22 ± 31,37 хв/тиждень), загальною РА з урахуванням ходьби (572,12 ± 82,14 проти 381,50 ± 53,41 хв/тиждень) та тривалістю перебування у положенні сидячи (373,80 ± 35,05 проти 488,86 ± 51,80 хв/тиждень). Подібну тенденцію виявлено і у студенток, у яких на 2-у курсі статистично достовірно знижуються показники VPA, MPA, ходьби, MVPA та загальних енергетичних витрат, тоді як час «сидячої поведінки» зростає з 353,22 ± 37,21 до 494,98 ± 52,41 хв/тиждень ($p < 0,001$), що свідчить про формування більш вираженого гіподинамічного профілю рухової поведінки.

Дослідження S. Lipošek, J. Planinšec, B. Leskošek, A. Pajtler [151] присвячені оцінці рівня РА студентів, визначенню її частоти, інтенсивності та зв’язку з фізичною підготовленістю та академічною успішністю студентів. Дані, отримані авторами засвідчили, що 79,8 % студентів мають недостатній рівень РА, хлопці мають вищі показники порівняно з дівчатами майже за всіма критеріями фізичної підготовленості. Авторами встановлено позитивний зв’язок між академічною успішністю та РА тривалістю 2–3 години на тиждень.

Отримані в процесі дослідження дані узгоджуються із сучасними уявленнями про зниження РА студентської молоді впродовж перших років

навчання у ЗВО під впливом зростання академічного навантаження, збільшення частки самостійної роботи, трансформації дозвілля [46, 51, 68, 84, 108, 118].

Структурний аналіз рівнів РА підтвердив виявлену тенденцію: серед студентів частка осіб із низьким рівнем активності зросла з 12 % до 30 %, а частка з високим рівнем зменшилася з 28 % до 16 %; частка студенток з низьким рівнем зросла з 16 % до 28 %, що в поєднанні зі зниженням інтегральних показників MVPA та сумарних енергетичних витрат свідчить про погіршення рухового режиму на старших курсах. Таким чином, отримані результати обґрунтовують необхідність удосконалення організаційно-методичних засад фізичного виховання у ЗВО та впровадження цілеспрямованих програм підтримки РА, особливо на етапі адаптації студентів до наступних років навчання.

Рівень РА та ступінь задоволеності заняттями фізичною культурою перебувають у тісному взаємозв’язку з показниками якості життя, що свідчить про її зумовленість комплексом поведінкових і здоров’язбережувальних чинників [143]. Якість життя студентів у процесі навчання у ЗВО доцільно розглядати як багатовимірну інтегральну характеристику, що відображає рівень фізичного, психологічного та соціального благополуччя особистості та формується під впливом освітнього середовища, способу життя та індивідуальних адаптаційних особливостей [92]. Показники якості життя студентської молоді корелюють із рівнем їхніх навчальних досягнень, тоді як фізичні та психологічні компоненти здоров’я виступають вагомими детермінантами її рівня [72, 76, 117].

Результати дослідження показали, що показники якості життя китайських студентів за всіма шкалами опитувальника SF-36 є статистично значущо вищими у студентів 1-го курсу порівняно зі студентами 2-го курсу ($p < 0,001$). Найбільш виражені відмінності виявлено за показниками рольового функціонування, зумовленого фізичним станом (92,02 ± 4,00 проти 79,93 ± 6,23; $t = 11,54$), рольового функціонування, зумовленого емоційним станом (91,26 ± 4,51 проти 78,19 ± 7,12; $t = 10,96$), інтенсивності больових відчуттів (90,85 ±

4,58 проти 79,95 ± 6,56; t = 9,63) та життєвої енергії (89,60 ± 3,96 проти 79,48 ± 6,36; t = 9,55). Також статистично достовірні відмінності встановлено за показниками фізичного функціонування (87,16 ± 6,21 проти 79,71 ± 6,72; t = 5,76), загального стану здоров'я (89,49 ± 5,86 проти 80,84 ± 6,65; t = 6,89), соціального функціонування (84,87 ± 5,76 проти 79,92 ± 7,13; t = 3,82) та психічного здоров'я (89,83 ± 4,37 проти 80,00 ± 6,49; t = 8,89). Отримані дані свідчать про більш сприятливий фізичний, соціальний та психоемоційний стан студентів на початковому етапі навчання.

Подібна закономірність встановлена і серед студенток: за більшістю шкал студентки 1-го курсу мають статистично вищі показники якості життя порівняно зі студентками 2-го курсу ($p < 0,001$). Найбільш суттєві відмінності зафіксовано за шкалами рольового функціонування, зумовленого емоційним станом (90,16 ± 5,60 проти 76,11 ± 7,17; t = 10,92), рольового функціонування, зумовленого фізичним станом (87,76 ± 6,09 проти 75,67 ± 7,15; t = 9,10), фізичного функціонування (88,87 ± 4,67 проти 80,11 ± 5,25; t = 8,83) та життєвої енергії (79,66 ± 7,49 проти 69,49 ± 8,54; t = 6,33). Статистично достовірні відмінності також спостерігаються за наступними шкалами: інтенсивність больових відчуттів, загальний стан здоров'я, соціальне функціонування ($p < 0,001$). Разом із тим, показник психічного здоров'я має менш виражену різницю між курсами. Зазначене свідчить про тенденцію до поступового зниження суб'єктивної оцінки фізичного та психоемоційного стану студентської молоді в процесі навчання, що, імовірно, пов'язано зі зростанням навчального навантаження, психоемоційного напруження та зниженням рівня РА.

Дані наукової літератури свідчать про те, що характеристики фізичного стану студентської молоді є індикаторами рівня їхнього здоров'я та адаптаційних можливостей організму [8, 10, 11, 32, 36]. Доведено, що зміни способу життя та навчального навантаження безпосередньо впливають на ці показники, зумовлюючи необхідність їх систематичного моніторингу [69]. У зв'язку з цим, вивчення параметрів фізичного розвитку та фізичного стану студентів виступає науково обґрунтованою передумовою для розробки

ефективних програм фізичного виховання та впровадження інноваційних підходів до організації РА, оскільки дозволяє адаптувати зміст і навантаження до індивідуальних можливостей та потреб студентської молоді [49].

Результати дослідження засвідчили, що у студентів 1-го та 2-го курсів антропометричні показники відповідають нормативним значенням, а статистично значущих відмінностей за довжиною тіла, масою тіла, ІМТ і ЖЄЛ не виявлено ($p>0,05$), хоча у студентів 2-го курсу простежується тенденція до збільшення частки осіб із надмірною масою тіла та зменшення частки осіб із високим рівнем ЖЄЛ. У студенток, навпаки, поряд із подібністю показників маси тіла та ІМТ, встановлено статистично достовірні відмінності за довжиною тіла ($t=2,45$; $p=0,016$) і ЖЄЛ ($t=2,22$; $p=0,028$), що свідчить про певні особливості морфофункціонального стану залежно від курсу навчання.

Аналіз показників фізичної підготовленості засвідчив, що студенти 1-го курсу мають кращі результати у бігу на 50 м ($t=-11,62$; $p<0,001$), стрибку в довжину ($t=3,72$; $p<0,001$) та підтягуванні ($t=4,06$; $p<0,001$), тоді як за показниками витривалості та гнучкості статистично достовірних відмінностей не виявлено; аналогічна тенденція спостерігається і серед студенток, де першокурсниці статистично достовірно переважають другокурсниць за показниками швидкості ($t=-5,55$; $p<0,001$), швидкісно-силових якостей ($t=6,10$; $p<0,001$) та силової витривалості ($t=12,41$; $p<0,001$). Зазначене дає підстави стверджувати, що на старших курсах спостерігається тенденція до зниження окремих показників фізичного стану та підготовленості, що, ймовірно, пов’язано зі зменшенням РА, зміною способу життя та зростанням навчального навантаження. Зазначене узгоджується з результатами інших науковців [42, 93].

Виявлена тенденція до зниження показників фізичної підготовленості студентів протягом навчання у ЗВО задекларована у ряді наукових досліджень [176, 131, 175].

Отримані дані стали підгрунтям розробки моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, яка враховує соціокультурні, педагогічні і організаційні чинники під час реалізації

освітнього процесу. На відміну від підходів, у яких акцент здійснено переважно на окремих мотиваційних або організаційних аспектах, запропонована модель інтегрує мотиваційно-ціннісне освітнє середовище, різноманітні форми РА, педагогічний супровід та поетапну реалізацію програми, що забезпечує перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньо прийнятої потреби в систематичних заняттях. Такий підхід узгоджується з положеннями, викладеними у працях Т. Ю. Круцевич [40], О. Ю. Марченко, Се Чжімінь [63], де підкреслюється визначальна роль мотивації, інтересу, потреб та педагогічно організованого середовища у формуванні ціннісного ставлення молоді до фізичної культури. Водночас розроблена модель конкретизує ці теоретичні положення стосовно студентської молоді Китаю, оскільки враховує як державні орієнтири розвитку фізичного виховання, так і специфіку традиційних форм РА, зокрема інтеграцію тайцзіцюань, цигун та інших оздоровчих практик у структуру рухового режиму.

Отримані результати підтверджують, що формування ціннісних орієнтацій є ефективним за умови поєднання термінальних цінностей, пов’язаних зі здоров’ям, активним життям і гармонійним розвитком особистості, з інструментальними цінностями, такими як дисциплінованість, відповідальність, самоконтроль і наполегливість. У цьому аспекті результати проведеного дослідження узгоджуються з висновками науковців, які розглядають фізичну культуру як чинник не лише фізичного, а й особистісного та соціального розвитку молоді [144, 160, 174].

Порівняльний аналіз із результатами досліджень інших авторів засвідчує, що отримані дані поглиблюють наукові уявлення про механізми ціннісного впливу фізичного виховання. Зокрема, встановлено, що спеціально змодельовані режими РА можуть розглядатися не лише як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості, а й як ефективний педагогічний інструмент формування стійкої мотивації та ціннісного ставлення студентської молоді до ЗСЖ.

Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність запропонованої моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді в умовах освітнього процесу. Після впровадження експериментальної програми встановлено позитивну динаміку як термінальних, так і інструментальних цінностей у студентів і студенток, що свідчить про посилення значущості здоров'я, активного способу життя, самореалізації, відповідальності та самоконтролю. У студентів найбільший приріст серед термінальних цінностей зафіксовано за показниками «цікава робота» (+8,67 %), «творчість» (+5,91 %), «матеріальна забезпеченість» (+5,08 %) та «пізнання» (+4,65 %), тоді як серед інструментальних цінностей найвиразніше зросли «високі запити» (+6,56 %), «непримиренність до недоліків» (+5,95 %) і «тверда воля» (+5,31 %). У студенток найбільш помітні зміни виявлено за цінностями «свобода» (+4,64 %), «активне, діяльне життя» (+4,55 %), «самостійність» (+4,50 %), «рівність» (+4,47 %) та «впевненість у собі» (+4,43 %), а в структурі інструментальних цінностей провідними залишилися самоконтроль, чуйність, терпимість і відповідальність. Відтак, модель забезпечила не лише збереження провідних життєвих пріоритетів, а й їх змістове переорієнтування у бік здоров'язбережувальних, соціально активних і особистісно значущих орієнтацій.

Поряд із трансформацією ціннісної сфери встановлено статистично достовірне покращення показників якості життя за всіма шкалами SF-36 як у студентів, так і у студенток. У студентів найвищі темпи приросту виявлено за шкалами соціального функціонування (+7,19 %), фізичного функціонування (+7,04 %), життєвої енергії (+6,92 %) та рольового функціонування, зумовленого емоційним станом (+6,85 %), при $p < 0,001$ в усіх випадках. У студенток найбільш виражені зміни спостерігалися за показниками життєвої енергії (+7,02 %), інтенсивності больових відчуттів (+6,98 %), фізичного функціонування (+6,71 %) та рольового функціонування, зумовленого фізичним станом (+6,51 %), також при $p < 0,001$. Такі результати свідчать, що реалізація моделі мала комплексний вплив на фізичне, соціальне та психоемоційне

благополуччя студентської молоді, сприяла зниженню проявів втоми, поліпшенню самопочуття, зростанню рівня соціальної активності та підвищенню суб'єктивної оцінки власного здоров'я. Зазначене дає підстави розглядати сформоване ціннісне ставлення до фізичної культури не лише як мотиваційний феномен, а як реальний чинник покращення якості життя.

Позитивний вплив моделі підтверджено також статистично достовірною динамікою показників РА та фізичної підготовленості. У студентів загальний обсяг РА зріс з 381,50 до 401,64 хв/тиждень (+5,28 %; $p < 0,001$), сумарні енергетичні витрати збільшилися з 1687,68 до 1783,55 МЕТ-хв/тиждень (+5,68 %; $p < 0,001$), а час «сидячої поведінки» зменшився на 5,26 % ($p < 0,001$); при цьому частка осіб із високим рівнем РА зросла з 20 % до 46 %.

У студенток загальна РА підвищилася з 382,62 до 402,92 хв/тиждень (+5,31 %; $p < 0,001$), сумарні енергетичні витрати зросли з 1734,14 до 1831,48 МЕТ-хв/тиждень (+5,61 %; $p < 0,001$), а тривалість «сидячої поведінки» зменшилася на 5,66 % ($p < 0,001$); частка студенток із високим рівнем РА зросла з 18 % до 48 %, тоді як низький рівень не був зафіксований взагалі. Разом із тим, в обох групах зафіксовано статистично достовірне покращення фізичної підготовленості: у студентів – у бігу на 50 м, 1000 м, стрибку в довжину з місця, нахилі з положення сидячи і тесті, який характеризує силові здібності, у студенток – у бігу на 50 м, 800 м, стрибку в довжину, нахилі вперед з положення сидячи та присіданнях, у всіх випадках $p < 0,001$. Загалом зазначене підтверджує, що запропонована модель є ефективним педагогічним засобом, який забезпечує не лише трансформацію ціннісно-мотиваційної сфери, а й реальні позитивні зміни у способі життя, руховій поведінці, фізичному стані та функціональних можливостях студентської молоді.

На підставі представленого матеріалу доцільно відзначити, що в процесі дослідження було:

– розширено наукові дані О. Андрєєвої, В. Степанюка, І. Кенсицької, Т. Івчатової (2025) [4], O. Andrieieva, N. Byshevets, A. Vindyk, V. Stepanuk, I. Khrypko (2025) [116], В. В. Білецької, В. П. Семененка, В. Л. Завальнюк, О. М.

Яременко, К. Ю. Літвінової (2024) [13], J. Deng, Y. Liu, R. Chen, Y. Wang (2023) [127], О. П. Мялюк, І. Я Криницької (2023) [73], С. Індики, Н. Бєлікової (2022) [27], К. В. Максимової, І. Ю. Соїної, Н. Ю. Петрусенко (2022) [58], про роль фізичної культури як важливого соціально-педагогічного чинника формування ЗСЖ студентської молоді та підвищення показників якості їх фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя;

– доповнено та уточнено наукові дані О. Андрєєвої, В. Степанюка, Д. Усенко, Ю. Лазакович, Т. Івчатової (2025) [2], H. Ruan, R. Tang (2024) [172], О. Марченко, Се Чжімінь зі співавторами (2021–2023) [63, 64], С. А. Лазоренко, Д. І. Балашова (2021) [52], О. О. Яковенко, В. Л. Завальнюк, В. П. Семененка, О. М. Яременко (2024) [114], N. Li, Y. Yang, X. Zhao, Y. Li (2023) [147], W. Zheng, S. Hejun, B. Belhaidas Mohammed, Zh. Yaping, W. Lei, Y. Jin (2023) [194], Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи (2021) [79] щодо структури мотивів, потреб і інтересів студентської молоді до занять фізичною культурою, а також їх впливу на рівень РА, фізичної підготовленості та участь у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

– вперше на основі комплексного педагогічного, соціологічного та медико-біологічного дослідження визначено структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю у сфері фізичної культури та встановлено системні взаємозв’язки між мотиваційно-ціннісними установками студентів, рівнем їх РА, показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та компонентами якості життя;

– вперше визначено компоненти ЗСЖ та систему факторів (соціальних, мотиваційних, поведінкових і фізіологічних), котрі детермінують формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою та визначають рівень їх фізичного стану і РА;

– вперше теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, яка інтегрує мотиваційно-ціннісний, організаційно-педагогічний та діяльнісний компоненти та спрямована на

підвищення рівня РА, фізичної підготовленості та показників якості життя студентів.

Результати власних досліджень представлені в публікаціях [55, 97, 98].

# ВИСНОВКИ

1. Проблема формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в процесі фізичного виховання має складний, багатокомпонентний характер і в сучасних наукових дослідженнях розглядається як важливий чинник професійного та особистісного становлення майбутнього фахівця. Система фізичного виховання у ЗВО Китаю відзначається високим рівнем організаційної впорядкованості, значною державною підтримкою та орієнтацією на формування здорової, соціально активної особистості. Ефективність її функціонування забезпечується цілісністю нормативно-правового регулювання, належним рівнем розвитку матеріально-технічної бази, інтеграцією освітнього, оздоровчого та виховного компонентів, а також спрямованістю на гармонійний розвиток студентської молоді. Фізичне виховання має вагомий потенціал у формуванні ціннісних орієнтацій студентської молоді, проте його ефективна реалізація потребує науково обґрунтованих підходів із урахуванням сучасних соціальних викликів та тенденцій розвитку вищої освіти, що актуалізує необхідність подальших наукових пошуків, спрямованих на вдосконалення підходів до формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в процесі фізичного виховання.

2. Результати дослідження засвідчили, що китайські студенти загалом характеризуються позитивним ставленням до занять фізичною культурою, високою оцінкою організації навчального процесу та переважанням внутрішніх мотивів участі у РА, серед яких провідними є покращення емоційного стану, розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров’я та підтримання фізичної форми. Більшість студентів позитивно оцінює сучасну програму фізичного виховання, діяльність викладачів, матеріально-технічні та гігієнічні умови проведення занять. У структурі дозвілля переважають спілкування, інтелектуальні та фізкультурно-спортивні види активності. Серед бар’єрів участі у спортивних секціях студентами відмічено відсутність бажаного виду спорту, обмежений доступ до окремих секцій, дефіцит вільного часу, фінансові труднощі та

організаційні обмеження. Отримані результати свідчать про загалом позитивне ставлення китайської студентської молоді до фізичної культури, однак вказують на необхідність посилення мотиваційно-ціннісних компонентів фізичного виховання для підтримання належного рівня РА та формування стійкого здоров'язбережувального стилю життя.

3. Результати дослідження показали, що у структурі термінальних цінностей китайських студентів провідне місце займають здоров'я, сімейне благополуччя, активне життя, міжособистісні відносини та інтелектуальний розвиток. Зокрема, у студентів 1-го курсу домінує цінність здоров'я (4,56 ± 0,58), тоді як у студентів 2-го курсу щасливе сімейне життя (4,42 ± 0,64), при збереженні високої значущості пізнання (4,30 ± 0,61) і здоров'я (4,26 ± 0,78). У структурі інструментальних цінностей переважають відповідальність, дисциплінованість, ефективність у діяльності, чесність і самоконтроль, що свідчить про орієнтацію студентської молоді на працелюбність, саморегуляцію та соціально схвалювані моделі поведінки.

Аналіз ціннісних орієнтацій студенток засвідчив подібні тенденції, однак із більш вираженою орієнтацією на міжособистісні відносини та сімейні цінності. Для студенток 1-го курсу найбільш значущими є любов (4,56 ± 0,61), здоров'я (4,50 ± 0,61) і щасливе сімейне життя (4,50 ± 0,71), тоді як у студенток 2-го курсу провідною є цінність сімейного благополуччя (4,52 ± 0,65) поряд із дружніми відносинами, пізнанням і здоров'ям. У структурі інструментальних цінностей домінують чуйність, самоконтроль, відповідальність, чесність та ефективність у діяльності. Ціннісні орієнтації студентської молоді Китаю формуються під впливом соціокультурних традицій, освітнього середовища та вікових особливостей, а здоров'я й активний спосіб життя посідають важливе місце у системі їхніх життєвих пріоритетів.

4. Результати дослідження засвідчили наявність чітко вираженої тенденції до зниження рівня РА китайських студентів у процесі переходу з 1-го на 2-й курс навчання. Порівняльний аналіз показав статистично значуще зменшення частоти та тривалості РА високої та помірної інтенсивності, скорочення

показників ходьби, інтегральних параметрів РА високої інтенсивності і сумарних енергетичних витрат, а також статистично достовірне зростання тривалості «сидячої поведінки» ($p < 0,001$). Встановлено, що сумарний обсяг РА у студентів 2-го курсу є істотно нижчим, що вказує на структурну перебудову рухового режиму та зменшення частки активних форм поведінки у повсякденному житті студентської молоді. Виявлена негативна динаміка рухової активності має системний характер і може бути зумовлена зростанням академічного навантаження, зміною режиму дня, збільшенням частки самостійної навчальної роботи та часу, проведеного в умовах малорухливої діяльності.

4. У результаті дослідження якості життя китайських студентів за опитувальником SF-36 встановлено наявність статистично значущих відмінностей між студентами 1-го та 2-го курсів за більшістю досліджуваних показників. Зокрема, студенти 1-го демонструють статистично достовірно вищі значення фізичного функціонування, рольового функціонування, зумовленого фізичним і емоційним станом, життєвої енергії, соціального функціонування, інтенсивності больових відчуттів та загального стану здоров'я ($p < 0,001$), що свідчить про більш сприятливий рівень фізичного, психоемоційного та соціального компонентів якості життя. Аналогічна тенденція встановлена і серед студенток, у яких показники фізичного функціонування, життєвої енергії, соціальної активності та рольового функціонування також є статистично вищими на 1-у курсі порівняно з 2-м ($p < 0,001$). Зниження показників якості життя студентської молоді з кожним наступним роком навчання в ЗВО може бути зумовлено підвищенням навчального навантаження, зростанням психоемоційного напруження, зміною режиму дня та зменшенням обсягу РА.

5. Результати дослідження засвідчили, що ІМТ більшості китайських студентів 1-го та 2-го курсів перебуває в межах фізіологічної норми, однак у студентів 2-го курсу простежується тенденція до збільшення частки осіб із надмірною масою тіла. Аналіз ЖЄЛ показав, що у юнаків 1-го та 2-го курсів статистично достовірних міжгрупових відмінностей не виявлено ($p > 0,05$), тоді

як у студенток 1-го та 2-го курсів встановлено значущу різницю ($p = 0,028$), що свідчить про певні особливості функціонального стану дихальної системи. Результати дослідження фізичної підготовленості китайських студентів показали наявність статистично значущих відмінностей між студентами 1-го та 2-го курсів за показниками швидкісних, швидкісно-силових та силових здібностей ($p < 0,001$), де студенти 1-го курсу продемонстрували кращі результати. Водночас за показниками загальної витривалості та гнучкості статистично достовірних міжгрупових відмінностей не встановлено ($p > 0,05$), що свідчить про подібний рівень розвитку цих фізичних якостей. Аналогічна тенденція простежується і серед студенток – статистично значуще вищі результати у тестах, що характеризують рівень розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей та силової витривалості ($p < 0,001$) продемонстували першокурсниці. Зазначене свідчить про тенденцію до зниження окремих показників фізичної підготовленості у студентів старших курсів, що може бути пов’язано зі зменшенням рівня РА та змінами способу життя у процесі навчання у ЗВО.

6. Розроблено модель формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, яка базується на системному підході та інтеграції соціально-культурних, педагогічних і організаційних передумов. Модель передбачає створення мотиваційно-ціннісного освітнього середовища, використання різноманітних форм РА та педагогічний супровід процесу фізичного виховання. Реалізація моделі здійснюється поетапно (підготовчий, основний і заключний етапи) та спрямована на формування цінніних орієнтацій, пов’язаних зі здоров’ям, активним способом життя та саморозвитком. Запропоновані режими РА студентської молоді розглядаються як педагогічний інструмент підвищення рівня РА, фізичної підготовленості та формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

7. Кількісний аналіз отриманих результатів підтверджує ефективність розробленої моделі через наявність статистично обґрунтованих позитивних змін у системі ціннісних орієнтацій студентської молоді. Зокрема, у структурі

термінальних цінностей зафіксовано найбільше зростання за показниками «цікава робота» (Δ = 8,67 %), «творчість» (Δ = 5,91 %), «матеріальна забезпеченість» (Δ = 5,08 %) та «пізнання» (Δ = 4,65 %). Водночас позитивні зміни встановлено і щодо базових життєвих цінностей: «щасливе сімейне життя» (Δ = 4,52 %), «здоров'я» (Δ = 3,76 % у студентів; Δ = 4,23 % у студенток) та «хороші і вірні друзі» (Δ = 3,79 %), що свідчить про збереження їх провідної ролі при одночасному підвищенні рівня значущості. У структурі інструментальних цінностей найбільш виражена позитивна динаміка встановлена за показниками «високі запити» (Δ = 6,56 %), «непримиренність до недоліків» (Δ = 5,95 %), «тверда воля» (Δ = 5,31 %), «сміливість у відстоюванні власної думки» (Δ = 4,90 %), «відповідальність» (Δ = 4,25 %) та «самоконтроль» (Δ = 3,85 %). У студенток зафіксовано зростання значущості цінностей «свобода» (Δ = 4,64 %), «активне життя» (Δ = 4,55 %), «самостійність» (Δ = 4,50 %) та «впевненість у собі» (Δ = 4,43 %), що відображає посилення орієнтації на автономність і особистісну ефективність. Встановлені зміни свідчать про підвищення значущості термінальних і інструментальних цінностей та формування стійкої орієнтації студентської молоді на здоров'я, активний спосіб життя, саморозвиток і відповідальну соціальну поведінку.

8. Виявлено статистично достовірне покращення показників якості життя студентів і студенток за всіма досліджуваними шкалами опитувальника SF-36 ($p < 0,001$). Зокрема, у студентів зросли показники: фізичного функціонування (Δ = 7,04 %), соціального функціонування (Δ = 7,19 %), життєвої енергії (Δ = 6,92 %), психічного здоров'я (Δ = 6,42 %). Подібна тенденція встановлена й за шкалами рольового функціонування, зумовленого фізичним станом (Δ = 6,42 %) та емоційним станом (Δ = 6,85 %), а також загального стану здоров'я (Δ = 6,52 %) і інтенсивності больових відчуттів (Δ = 6,45 %). Аналогічна позитивна динаміка встановлена і серед студенток, у яких після експерименту зросли показники: фізичного функціонування (Δ = 6,71 %), життєвої енергії (Δ = 7,02 %), інтенсивності больових відчуттів (Δ = 6,98 %), а психічного здоров'я (Δ = 6,42 %) ($p < 0,001$). Виявлено покращення показників

рольового функціонування, зумовленого фізичним станом (Δ = 6,51 %), соціального функціонування (Δ = 6,08 %) та загального стану здоров'я (Δ = 6,28 %).

9. Отримані результати засвідчили ефективність експериментальної моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури, що підтверджено статистично достовірним покращенням показників РА. У студентів після експерименту встановлено зростання тривалості РА високої інтенсивності з 73,72 до 79,02 хв/тиждень, РА помірної інтенсивності – з 117,50 до 123,92 хв/тиждень, ходьби – з 190,28 до 198,70 хв/тиждень, загального обсягу рухової активності – з 381,50 до 401,64 хв/тиждень, загальних енергетичних витрат – з 1687,68 до 1783,55 МЕТ-хв/тиждень та з 2124,33 до 2245,05 ккал/тиждень ($p < 0,001$), при одночасному зменшенні часу «сидячої поведінки» з 488,86 до 463,16 хв/тиждень ($p < 0,001$). У студенток виявлено аналогічні позитивні зрушення: тривалість інтенсивної РА зросла з 82,30 до 87,72 хв/тиждень, помірної – з 120,98 до 127,94 хв/тиждень, ходьби – з 179,34 до 187,26 хв/тиждень, загального обсягу рухової активності – з 382,62 до 402,92 хв/тиждень, загальних енергетичних витрат – з 1734,14 до 1831,48 МЕТ-хв/тиждень та з 1763,29 до 1862,45 ккал/тиждень ($p < 0,001$), а тривалість перебування в положені сидячи статистично достовірно зменшилася з 494,98 до 466,94 хв/тиждень ($p < 0,001$). Серед студентів частка осіб із високим рівнем РА зросла з 20 % до 46 %, а з низьким рівнем РА зменшилась з 12 % до мінімальних значень, а частка студенток із високим рівнем рухової активності зросла з 18 % до 48 %.

10. Отримані результати свідчать, що впровадження моделі формування ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури забезпечило статистично достовірне покращення показників фізичної підготовленості студентської молоді. У студентів після експерименту зафіксовано покращення результатів у бігу на 50 м, бігу на 1000 м, стрибку в довжину з місця, нахилі вперед з положення сидячи, підтягуванні на перекладині ($p < 0,001$). У студенток встановлено статистично достовірні

позитивні зміни за всіма досліджуваними тестами: у бігу на 50 м та 800 м, стрибку в довжину з місця, нахилі вперед з положення сидячи та присіданнях ($p < 0,001$).

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалих ефектів для оцінювання стійкості сформованих ціннісних орієнтацій та їхнього впливу на фізичний стан і поведінкові стратегії студентської молоді.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адєєва О. В., Соколов В. І., Чебан В. Ф., Єфімов Г. О. Аксіологічний підхід у формуванні фізичної культури здобувачів вищої освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2025. № 19. URL: https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1026/905.

2. Андрєєва О. В. Степанюк В. В. Усенко Д. В., Лазакович Ю. І. Івчатова Т. В. Особливості рухової активності здобувачів вищої освіти – відвідувачів спортивно-оздоровчого комплексу в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2025. Вип. 4 (190). С. 9–13. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).01

3. Андрєєва О., Степанюк В., Бишевець Н., Дудко М., Жовтенко Є., Залойло І., Кузнєцов В. Оцінка задоволеності студентів фізкультурно-оздоровчими послугами на спортивних об'єктах закладу вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* 2025. Вип. 30 (1). С. 5–11. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).5-11

4. Андрєєва О., Степанюк В., Кенсицька І., Івчатова Т. Взаємозв'язок якості та рівня задоволеності життям у здобувачів вищої освіти. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. С. 413–419**.** .https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).56

5. Антононов М. Ю., Коробейников Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2021. 216 с.

6. Ареф'єва Л. П. Формування фізичної культури особистості студента в умовах вищого педагогічного навчального закладу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15:

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3 (1). С. 32–35.

7. Арефьєв В. Г. Організаційно-методичні аспекти диференційованого програмування занять з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2019. Вип. 9 (117). С. 17–20.

8. Бакіко І. В., Малімон О.О., Захожа Н.Я., Герасимюк П.П. Оцінка фізичного стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. Н*ауковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. № 6 (193). С. 15–22. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).02

9. Бакіко І. В., Ніколаєв С. Ю., Валькевич О. В., Черкашин Р. Є., Савчук С. І. Відповідність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 10 (183). С. 30–34. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).05

10. Бакіко І., Малімон, О., Касарда О., Герасимюк П. Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів вищої освіти, які займаються спортом. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 2 (14). С. 27–34. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.23

11. Балакірєва О. М., Бондар Т. В., Даниленко Г. М., Левін Р. Я., Нгуєн Н. М. К., Павлова Д. М., Шевченко С. Л. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монографія. Київ: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.

12. Безніс О. Є. Особливості проведення занять з фізичного виховання в країнах Азії. 2024. С. 140–143. URL: https://dspace.khadi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/1ff431e0-811e-46bb-9394-8450483840d6/content

13. Білецька В. В., Семененко В. П., Завальнюк В. Л., Яременко О. М., Літвінова К. Ю. Вплив способу життя на стан здоров'я студентів. *Науковий часопис НП. імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5 (164). С. 32–37. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).07

14. Білецька В. В., Семененко В. П., Завальнюк В. Л., Залойло В. В., Костюченко В. І., Яременко О. М. Формування ціннісних орієнтацій у студенток до занять фізичною культурою і спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 10. С. 41–45. Режим доступу: DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).09

15. Білецька В. В., Семененко В. П., Завальнюк В. Л., Залойло В. В., Костюченко В. І., Яременко О. М., Завадько І. В. Студентський спорт у системі фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 2 (174). С. 41–44. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).10

16. Білецька В., Семененко В., Завальнюк В. Формування індивідуальної фізичної культури студентської молоді. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики* : матеріали III Міжнародної наук.-практ. онлайн-конф., 12-13 травня, 2021 р., Київ, 2021. С. 103.

17. Білогур В., Корж Н., Сметанін С., Мазін В. Передумови формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей ЗНТУдо

самостійних занять фізичною культурою та спортом. *Збірник наукових праць «Молода спортивна наука України».* 2011. Т.2. С. 16–20.

18. Востриков В. А. Цінності соціуму і фізичної культури як феномени становлення особистості. *Науковий огляд*. 2016. № 2. С. 31–41.

19. Денисова Л., Шинкарук О. Аналіз закордонного досвіду фахової підготовки магістрів фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти Китаю. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. *Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт).* 2020. Вип. 3 К (123). С. 508–514.

20. Денисовець Т. М., Квак О. В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 2(122). С. 51–55.

21. Долбишева Н., Луценко І., Балджи І. Рухова активність як основа здоров'язбережувальної поведінки студентів: сучасні підходи та тенденції. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. № 1. С. 7–17.

22. Долженко Л., Перегінець М., Базилюк Д. Інноваційні підходи в практиці фізичного виховання студентів. *Innovative Development: Synthesis of Scientific Approaches in Various Fields of Research* : XV International scientific and practical conference, Tallinn, 20-22 March 2024. Tallinn, 2024. С. 132–135.

23. Дутчак Ю., Сущенко Л., Базильчук В. Китайський досвід професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної культури за спеціалізацією «фізичне виховання». *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки.* 2019. Вип. 19.4. С. 182–196.

24. Захарова О. В., Мотузенко Т. Є., Махно В. В. Формування особистої фізичної культури у процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 211. С. 135–145.

25. Іванюк О. Моніторинг факторів впливу на рухову активність студентів. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 8 черв. 2023 р., Луцьк, 2023. С. 76–77.

26. Ільченко А. І. Ціннісне ставлення особистості до різних складових фізичної культури. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.* 2011. С. 431–438.

27. Індика С., Бєлікова Н. Якість життя, пов'язана зі здоров'ям, та концептуальні підходи до її оцінки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 4 (60). С. 11–22.

28. Індиченко Л. С. Загребельна А. Ю. Проблема ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури та спорту. *Креативний простір*. 2025. № 25. С. 17–19.

29. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 265 с.

30. Іщенко Р. М., Манько Д. Ю. Вища технічна освіта в Китаї на сучасному етапі. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти.* 2016. № 1. С. 3–8.

31. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 69–76.

32. Ковальчук А., Бакіко І. , Кабак В. Моніторинг оцінки стану здоров'я здобувачів закладу вищої освіти. *Physical culture and sport: scientific respective.* 2025. № 2 (1). С.138–145. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).81

33. Ковальчук О., Непша О., Суханова Г., Ушаков В. Основні чинники які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. *Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи*: зб. матер. І-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Дрогобич, 2016. С.263–265.

34. Комарніцька Л. Ціннісні установки студентів щодо здорового способу життя. *Praca socjalna i psychologiczna: innowacje, strategie i możliwości* : Zbiór materiałów okrągłego stołu z udziałem międzynarodowym. Kamieniec-Podolski – Łomża, 19 marca 2025 r. Łomży, 2025. 275 S. 106.

35. Комплексні вимірювальні інструменти в соціологічних дослідженнях: розроблення, адаптація, обґрунтування достовірності / за наук. ред. Є. Головахи та С. Дембіцького. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 405 с.

36. Корнійчук Н., Лозовий В., Чайка Ю., Шевчук Т. Оцінка рівня фізичного стану здобувачів закладу вищої освіти. URL: http://eprints.zu.edu.ua.pdf (дата звернення: 15.11.2025).

37. Крижанівська О. Шляхи розвитку цінностей студентів в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 12 (67). С. 71–75.

38. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ: Олімпійська література, 2018. Т.1. 392 с.

39. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

40. Круцевич Т., Марченко О. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 5. С. 5–10.

41. Круцевич Т., Марченко О., Дєдух М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021 № 2. С. 66–75. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.66–75

42. Круцевич Т., Марченко О., Погасій Л., Се Чжімінь. Система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентської молоді України та Китаю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 62–73. DOI: 10.32540/2071- 1476-2022-3-073

43. Круцевич Т., Марченко О., Се Чжімінь. Конфігурація мотиваційних пріоритетів сучасних студентів КНР до занять фізичною культурою і спортом. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1 (1). С. 119–127. DOI: https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-119-127

44. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О., Се Чжімінь. Особливості фізичного виховання та системи контролю в освітніх установах Китайської Народної Республіки. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1 (2). С. 49–60. https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-49-60

45. Круцевич Т., Трачук С., Мамедова І. Заходи до підвищення рухової активності в скандинавських країнах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 68–74. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.68-74

46. Кубатко А., Кириченко О., Селехман Е. Аналіз рухової активності студентів 17-18 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2025. Вип. 5 (192). С. 89–93. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).19

47. Кузнецова Л. І., Долженко, Л. П., Трачук С. В., Луо Сяньюй. Аспекти функціонування системи фізичного виховання в навчальних закладах Китайської Народної Республіки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. Вип. 9 (182). С. 153–156. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).27

48. Кузнецова Л. І., Луо Сяньюй. Особливості функціонування системи фізичного виховання в Китаї. *Фізична культура і спорт у закладах освіти* : зб. тез доп. III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Луцьк, 29 лют. – 01 бер. 2024 р. Луцьк: ЛНТУ, 2024. С. 79–81. URL: https://drive.google.com/file/d/1lv-w4mFhaAZ2Nt5Vi4IWOqqjK7GkArVY/view?usp=sharing.

49. Курнишев Ю., Гауряк О. Гігієнічні аспекти покращення фізичного стану за допомогою оздоровчої фізичної культури та програмування

фізкультурно-оздоровчих занять. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. № 1 (1). С. 314–320.

50. Кучеренко Г. В. Роль викладача в формуванні мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VII інтернет-конф., м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса, 2023. С. 117–121.

51. Кушнірук М. В., Равлюк І. І. Рухова активність студентів як детермінанта покращення їх фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 11 (119). С. 125–129.

52. Лазоренко С. А., Балашов Д. І. Аналіз формування інтересу студентів до занять фізичною культурою. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 79, Т. 1. С. 40–44. DOI: https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.79.1.8

53. Ліан Ч. Моделювання системи управління якістю підготовки бакалаврів з фізичного виховання в умовах освітнього середовища університету (на прикладі КНР). *Академічні студії. Серія «Педагогіка».* 2023. № 2. С. 36–41.

54. Ліан Ч. Управління якістю фізичного виховання в Китаї. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 56, Т. 2. С. 176–181. https://doi.org/10.26661/2786-5622-2022-4-10

55. Луо Сяньюй, Ні Хаотінь. Формування компетентностей викладачів фізичного виховання в Китаї. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVIII Міжнар. наук. конф., м. Київ, 16 травня 2025 р. Київ, 2025. С. 175–177. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hviii_traven_2025_nufvsu_0.pdf.

56. Маєвський М. І. Експериментальна модель формування ціннісних орієнтацій на фізичну культуру студенток педагогічних спеціальностей. *Вісник*

*Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. Вип. 129 (3). С. 210–213.

57. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2019. № 2. С. 62–68. https://doi.org/10.31499/2307-4906.2.2019.168372

58. Максимова К. В., Соїна І. Ю., Петрусенко Н. Ю. Визначення рівня задоволеності якістю життя студентів під час занять різними фітнес-програмами в різнопрофільних ЗВО м. Харкова. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. *Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2022. Вип. 85. С. 114–118.

59. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. 20 с.

60. Марченко О. Ю., Се Чжімінь, Лі Люсінь, Лі Шуїнг, Симоненко Н. О. Взаємозв'язок структурних компонентів рухової активності та мотиваційного спрямування студентської молоді КНР. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 2. С. 27–39. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-027

61. Марченко О. Ю., Холодова О. С., Заєц К. В. Особливості самооцінки рівня фізичного розвитку юнаків і дівчат різних вікових груп. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт).* 2021. 1 (129). С. 55–64. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).12

62. Марченко О., Се Чжімінь, Бричук М. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом як важлива умова функціонування ефективної системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 42–49. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.42-49

63. Марченко О., Се Чжімінь. Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту студентської молоді України і КНР. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 163–172. DOI: https:// doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172

64. Марченко О., Се Чжімінь. Дослідження потребо-мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді Китайської народної республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 37– 44. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.37-44

65. Марченко О., Се Чжімінь. Національні стандарти і тести в структурі визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді Китайської Народної Республіки. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 73–81. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.73-81

66. Марченко О., Се Чжімінь. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в КНР. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених, 16 вересня 2022 року Київ, 2022. С. 122.

67. Марчик В. І., Ісаєва А. В., Андріанов В. Є. Роль емоційного фактора у формуванні мотивації до занять з фізичного виховання. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2011. Вип. 31. С. 454–458. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PVSSh_2011_31_71

68. Мельничук А. Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді. *Physical culture sports and health of the nation*. 2024. Вип. 17 (36). С. 80–87.

69. Мельничук А. Обгрунтування традиційних методик дослідження фізичного стану та фізичної активності студентської молоді. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації».* 2024. Вип. 18 (37). С. 35–42.

70. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії та практиці спорту : навч. посіб. Київ : Науковий світ, 2004. 90 с.

71. Мордик О. А., Радченко М. А. Формування фізичної культури особи як педагогічна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2012. № 4 (20). С. 160–165. URL: https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/603/567

72. Мочернюк В., Мартин В., Семенів Б., Солецький О. Конфергентний вплив фізичної культури на якість життя студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2025. Вип. 44. С. 103–108. https://doi.org/10.15330/fcult.44.103-108.

73. Мялюк О. П., Криницька І. Я. Оцінка якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, у студентів-медсестер залежно від індексу маси тіла. *Медсестринство*. 2023. № 3–4. С. 99–104. DOI: https://doi.org/10.11603/2411-1597.2023.3-4.14550

74. Нейман А. В. Ціннісні орієнтації до занять фізичною культурою студентів педагогічних коледжів як стимул до здорового способу життя. *Молодь та Олімпійський рух* : збірник тез доповідей VIII Міжнародної наук. конф., м. Київ, 10-11 вересня 2015 р. Київ, 2015. С. 314–316.

75. Нестеренко О. М., Шпітун І. І., Бабич Т. М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. *Академічні візії.* 2024. Вип. 35. С. 1–10.

76. Нівінська В.С. Якість життя та емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах невизначеності. *Габітус*. 2025. Вип. 72. С. 40-43.

77. Нужненко Ю. І., Бистра І. І., Погасій Л. І. Мотиваційні бар'єри до рухової активності в умовах урбанізації. *European Integration and Modernization of Physical Culture and Sports in Ukraine* : International scientific conference, March 4–5 2026. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2026. С. 36–40.

78. Овчарук В., Овчарук В. Викладання дисципліни «Фізична культура» у ВНТУ. *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в*

*сучасних умовах* : матеріали круглого столу, м. Вінниця, 27 січня 2026 р. Вінниця, 2026. Вип. 8. С. 35.

79. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В.В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74, Т. 3. С. 49–55.

80. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №1. С.102–106.

81. Пальчук М. Б., Луо С. Фізична підготовленість китайських студентів у контексті формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2026. № 29. https://doi.org/10.5281/zenodo.19566471

82. Пальчук М. Б., Трачук С. В., Луо С., Семенчук Н. С. Оцінка ефективності моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді Китаю за показниками якості життя. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 28. https://doi.org/10.5281/zenodo.19266558

83. Пальчук М. Наступність процесу фізичного виховання між структурними ланками системи освіти «школа – ЗВО». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт).* 2019. Вип. 5 (113). С. 113–117.

84. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 139–145. URL: https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249702.

85. Півень О. П., Горбенко М. І. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури студентів педагогічних вузів. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму* : монографія. Переяслав, 2020. С. 53–63.

86. Приходько В. В., Томенко О. А., Чернігівська С. А. Освітні ефекти фізичної культури : монографія. Дніпро : Інновація, 2022. 520 с.

87. Рибалко Л. М. Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт).* 2019. Вип. 3К (110). С. 487–491.

88. Родигіна В. П. Вплив фізичної культури на формування ціннісних орієнтацій на здоров'я студентів хімічних фахів. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали І Міжнародної наук.-практ. конф., 3-4 жовтня 2019 р. Харків, 2019. С. 358.

89. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2017. 235 с.

90. Се Чжімінь. Організаційно-методичні засади формування мотивації студентів до занять руховою активністю у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР : дис. … доктора філософії : 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2024. 268 с.

91. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. Кн. 1. 496 с.

92. Слободян Н. О., Теренда Н. О., Мулик Т. О., Романюк Л. М. Оцінка якості життя та здоров'я учасників освітнього процесу. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України.* 2024. № 2. С. 38–43.

93. Трачук С, Ген Янь, Мамедова І. Досвід тестування фізичної підготовленості учнівської молоді України і Китайської Народної Республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 96–100. URL: DOI:10.32652/tmfvs.2020.4.96–100.

94. Трачук С. В., Дєдух М. О., Голуб В. А., Божик М. В., Луо Сяньюй. Рухова активність здобувачів вищої освіти за протоколом міжнародного

опитувальника рухової активності (IPAQ). *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 178–185. DOI https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-23

95. Трачук С. В., Лоу Сяньюй. Особливості формування професійних компетентностей викладачів фізичного виховання в системі вищої освіти Китаю. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали IV наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Запоріжжя, 12 бер. 2026 р. Запоріжжя, 2026. С. 217–221.

96. Трачук С. В., Луо Сяньюй, Мамедова І. С., Савельєва Г. В. Формування компетентностей викладачів в умовах трансформації фізичного виховання в Китаї. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 2. С. 53–59. https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-8

97. Трачук С. В., Пальчук М. Б., Холодова О.С. Луо Сяньюй. Аналіз професійних компетентностей викладачів фізичного виховання в умовах модернізації вищої освіти Китаю. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 27. https://doi.org/10.5281/zenodo.18827358.

98. Трачук С. В., Холодова О. С., Ген Янь, Луо Сяньюй, Фан Юсінь. Рухова активність китайських дітей 13–14 років за вимірюванням міжнародного опитувальника IPAQ. *Olympicus*. 2025. № 3. С. 225–231. DOI: https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.27

99. Трачук С., Пальчук М., Ген Янь, Ши Яньцзе. Складові професійної компетентності вчителів фізичної культури Китаю. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 59–63 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.59–63

100. Ушаков В. С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів. *Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 25-26 квітня 2018 р. Бердянськ, 2018. С. 108–109.

101. Фурдуй С., Ніфака Я. Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. *Молодий вчений*. 2018. № 1 (53). С. 395–399.

102. Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є. Фізична культура якчинник формування здорового способу життя особистості в умовах змінвоєнно-політичної ситуації в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2023. № 10 (170). С. 137–141.

103. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків, 2008. 406 с.

104. Цибульська В. В., Безверхня Г. В., Файдевич В. В. Формування цінностей фізичної культури до професійно-прикладного самовдосконалення. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 11. С. 227–233. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.25

105. Цьось А., Бєлікова Н., Павлова Ю. Якість життя та фізична активність різних груп населення : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 192 с.

106. Цюпак Ю., Цюпак Т., Швай О., Гнітецький Л. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2 (46). С. 48–54.

107. Чижик В. В., Дудник О. К. Методи досліджень у фізичному вихованні : навч. посіб. Біла Церква, 2013. 241 с.

108. Шавель Х. Є. Рухова активність студентської молоді. *European Integration and Modernization of Physical Culture and Sports in Ukraine* : *International scientific conference,* Riga, 4–5 March 2026. Riga. Latvia : Baltija Publishing, 2026. P. 48–51.

109. Шао Чао, Харченко С. В. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Китаїта їхній вплив на підготовку педагогічних кадрів. *Теорія і методика професійної освіти.* 2025. Вип. 82, т. 2. С. 164–169.

110. Шепелла Г. Л., Брич В. В. Методи оцінки рівня фізичної активності дітей. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 2 (72). С. 26–30.

111. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль, Богдан, 2001. 272 с.

112. Шмарко Н. Вплив фізичної культури на формування естетичних цінностей у студентів закладів фахової передвищої освіти. *Молодь і ринок*. 2025. № 3/235. С. 164-168.

113. Яковенко О. О., Завальнюк В. Л., Семененко В. П, Яременко О. М. Ціннісні орієнтації студентів в процесі занять фізичним вихованням. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт).* 2024. Вип. 11 (184). С. 231–235. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).47

114. Яковенко О. О., Завальнюк В. Л., Семененко В. П., Яременко О. М. Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2 *Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт).* 024. Вип. 10 (183). С. 251–256. DOI**:** https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46

115. Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Строганов С.В., Бишевець Н.Г., Бафадаров О.Ю. Специфіка дії стресогенних чинників на військовослужбовців та молодь. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт).* 2025. Вип. 12 (199). С. 228–232. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).45

116. Andrieieva O., Byshevets N., Vindyk A., Stepanuk V., Khrypko I. Prediction of quality of life parameters among university students for the optimization of health-enhancing recreational programs. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2025. Vol. 10, № 5. P. 310–318. https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10(5).01

117. Andriychuk O., Pantik V., Kovalchuk V., Savchuk S. The quality oflife of students who study in Ukraine and Poland. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 1 (37). С. 5–11. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-01-05-11

118. Aubert S., Barnes J. D., Demchenko I., Hawthorne M., Abdeta C., Abi Nader P., Tremblay M. S. Global matrix 4.0 physical activity report card grades for children and adolescents: results and analyses from 57 countries. Journal of Physical Activity and Health. 2022. Vol. 19 (11). P. 700–728.

119. Bakiko I., Krutsevich T., Trachuk S. Effect of Physical Development Self-Assessment Indicators on Value Orientation Structure Formation in Senior School Age Students. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. № 22 (2). P. 151–157. https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01

120. Body mass index (BMI). World Health Organization (WHO). URL: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index (дата звернення: 18.03.2025).

121. Brodowska-Szewczuk J. The role of physical activity in developing students' social well-being. *Management and Administration Journal*. 2025. Vol. 63 (2). URL: https://doi.org/10.34739/maj.2024.02.10

122. Cai J., Zhao Y., Sun J. Factors Influencing Fitness App Users' Behavior in China. *International Journal of Human Computer Interaction*. 2021. Vol. 38. P. 1–11. DOI: https://doi.org/10.1080/10447318.2021.1921483

123. Cale L. Physical education's journey on the road to health. *Sport Educ. Soc.* 2021. Vol. 26, № 5. P. 486–499. doi:10.1080/13573322.2020.1740979.

124. Chen X., Cui J., Zhang Y., Peng W. The association between BMI and health-related physical fitness among Chinese college students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2020. Vol. 20. P. 444. doi: 10.1186/s12889-020-08517-8

125. Chen Z., Liu Y. The Impact of Community Sports Facilities on Physical Activity: Evidence from China. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2020. Vol. 17 (2). P. 597. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph17020597

126. Dai G., Shao C., Bao C. The impact of sports policy in different periods in China on sport. *Shi ji qiao*. 2011. № 7, P. 107–108.

127. Deng J., Liu Y., Chen R., Wang Y. The relationship between physical activity and life satisfaction among university students in China: the mediating role of

self-efficacy and resilience. *Behavioral Sciences* 2023. Vol. 13 (11). P. 889. https://doi.org/10.3390/bs13110889

128. Development, explanation, and presentation of the Physical Literacy Interventions Reporting Template (PLIRT) / J. Carl et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 2023. Vol. 20, № 1. URL: https://doi.org/10.1186/s12966-023-01423-3

129. Ennis C. D., Zhu W. M. Value orientations: a description of teachers' goals for student learning. *Res Q Exerc Sport*. 1991 Mar;62(1):33-40. 10.1080/02701367.1991.10607516. PMID: 2028091.

130. Global status report on physical activity 2022. URL: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/8804f1b0-dbae-4e58-a251-36fd14dc7e02/content (дата звернення: 17.04.2025).

131. Guo L., Jiang L., Huang H. A longitudinal study of four-year changes in physical fitness among university students before and after COVID-19: 2019–2022. *Plos one*. 2025. Vol. 20 (10). e0334088.

132. Han X., Li H., Xiao C., Wang W., Gao K., Yan S., Niu L. Physical activity enhances college students' mental health through social adaptability and exercise behavior chain mediation. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15 (1). 21127.

133. Harris J., Cale L. The promoting active lifestyles project (PAL): An approach in focus. *Physical Education Pedagogies for Health.* 2023. P. 77–91.

134. Harris J., Cale L., Hooper O. The promoting active lifestyles (PAL) project: A principle based approach to pedagogical change. *Curric. J.* 2021. № 32. P. 87–102. doi:10.1002/curj.99.

135. He M., Liu J. Y., Meng L. The status quo and countermeasures of college students' physical activity and sedentary behavior: taking Wuhan University of Commerce as an example. *Fujian Sports Sci. Technol*. 2019. № 38. P. 43–46.

136. Huang X., Wang Y., Zhang H. Effects of physical exercise intervention on depressive and anxious moods of college students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023. Vol. 3 (3). P. 206–221.

137. International Physical Literacy Association. IPLA. URL: https://www.physical-literacy.org.uk/ (дата звернення: 17.04.2025).

138. Jang S. J., Lee H. Social jetlag and quality of life among nursing students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Nurs*. 2023. Vol. 22 (1). P. 61.

139. Jiang Z., Jiang W. Health education in the healthy China initiative 2019–2030. *China CDC Weekly*. 2021. № 3 (4). P. 78.

140. Kecojevic A., Basch C. H., Sullivan M., Davi N. K. The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS One*. 2020. Vol. 15. P. e0239696. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696

141. Krutsevich T., Marchenko O., Trachuk S., Priymak S., Panhelova N., Kholodova O. Peculiarities of self-evaluation of physical development of schoolchildren taking into account their gender characteristics. *Sport Mont*. 2021. № 19 (S2). P. 195–199. DOI:10.26773/smj.210933

142. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S., Ivanik O. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (3). P. 1591–1598.

143. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Ivanik O., Brychuk M., Kedrych H. Assessment of a healthy lifestyle and quality of life of men and women in modern society based on SF 36. *Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*. 2021. № 21 (3). P. 211–218. https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.04

144. Leleka V. Formation of the Student's Personality in the Context of Forming a Healthy Lifestyle and Development of Physical Culture. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. № 8–9. С. 325–332. DOI: 10.24139/2312-5993/2023.08-09/325-332.

145. Li B., Jiang W., Han S. S., Ye Y. P., Li Y. X., Lou H., Zhang J. Y. Influence of moderate-to-high intensity physical activity on depression levels: a study based on a health survey of Chinese university students. *BMC public health*. 2024. Vol. 24, № 1. P. 1023.

146. Li L., Wang P., Zhao Q., Liu Z., Li S., Wang X. Latent profile analysis of depressive symptoms in college students and its relationship with physical activity. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 351. P. 364–371.

147. Li N., Yang Y., Zhao X., Li Y. The relationship between achievement motivation and college students' general self-efficacy: A moderated mediation model. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 13. 1031912.

148. Li T. Analysis of the cultivation of social responsibility of physical education students in the context of Healthy China. *Physical Education of Students*. 2023. Vol. 27 (3). P. 135–143.

149. Li Y., Guo K. Research on the relationship between physical activity, sleep quality, psychological resilience, and social adaptation among Chinese college students: A cross-sectional study. *Frontiers in psychology*. 2023. № 14. 1104897.

150. Lins L., Carvalho F. M. SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. *SAGE open medicine*. 2016. № 4. 2050312116671725.

151. Lipošek S., Planinšec J., Leskošek B., Pajtler A. Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*. 2019. Vol. 9 (2). P. 89–104. https://doi.org/10.35469/ak.2018.171

152. Liu Y., Chen S. Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*. 2021. Vol. 27 (1). P. 96–112. Doi: 10.1177/1356336X20925502

153. Liu Y., Feng Q., Tong Y., Guo K. Effect of physical exercise on social adaptability of college students: chain intermediary effect of social-emotional competency and self-esteem. *Frontiers in Psychology*. 2023. № 14. 1120925.

154. Liu Y., Tan D., Wang P., Xiao T., Wang X., Zhang T. Physical activity moderated the mediating effect of self-control between bullying victimization and mobile phone addiction among college students. *Scientific reports*. 2024. Vol. 14 (1). 20855.

155. Lu Y., Huw D. Wiltshire J. S. B., Qiaojun W., Shanshan Y. The effect of Tabata-style functional high-intensity interval training on cardiometabolic health and

physical activity in female university students. *Frontiers in physiology*. 2023. Vol. 14. 1095315.

156. Ma R. S., Sum R. K. W, Hu Y. N, Gao T. Y. Assessing factor structure of the simplified Chinese version of Perceived Physical Literacy Instrument for undergraduates in Mainland China. *J. Exerc. Sci. Fit*. 2020. № 18. P. 68–73. doi: 10.1016/j.jesf.2020.01.001/

157. Ma S. et al. Effects of physical fitness on mental health of Chinese college students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. DOI: 10.1186/s12889-024-18097-6.33.

158. Martins J., Onofre M., Mota J. et al. International approaches to the definition, philosophical tenets, and core elements of physical literacy: A scoping review. *Prospects*. 2021. № 50 (1–2). P. 13–30. Doi: 10.1007/s11125-020-09466-1

159. Merlo C. L., Jones S. E., Michael S. L., Chen T. J., Sliwa S. A., Lee S. H., Brener N. D., Lee S. M., Park S. Dietary and Physical Activity Behaviors Among High School Students - Youth Risk Behavior Survey, United States, 2019. *MMWR supplements*. 2020. № 69 (1). P. 64–76. https://doi.org/10.15585/mmwr.su6901a8

160. Opstoel K., Chapelle L., Prins F. J., De Meester A., Haerens L., Van Tartwijk J., De Martelaer K. Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*. 2020. Vol. 26 (4). P. 797–813.

161. Ou. Y., Guo K. Wu J. Physical activity and social adaptation: A chain mediating model test. *Soc. Behav. Personal.* 2023. Vol. 51. P. 1–10.

162. Pavlova I., Petrytsa P., Andres A. et al. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a seof indicators by Delphi method. *Phys Activ Rev*. 2021. Vol. 9 (1). P. 24–32. Doi: 10.16926/par.2021.09.04

163. Pawlikowska-Piechotka A., Sawicka K. Sport and Recreation Grounds : Urban Society Expectations. *Physical culture and Sport. Studies and Research*. 2013. Vol. L VII. P. 33–43.

164. Pekmezovic T., Popovic A., Tepavcevic D.K., Gazibara T., Paunic M. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University

students. *Qual Life Res*. 2011. Vol. 20 (3). P. 391–397. DOI: 10.1007/s11136-010-9754-x.

165. Physical Activity Factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2021. URL: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/76e331ce-31c6-46fa-8280-6e4a62985d6b/content (дата зверенення: 13.03.2025).

166. Physical Education in China. URL: https://np.china-embassy.gov.cn/eng/Education/200410/t20041027_1586468.htm?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 15.02.2025).

167. Podstawski R., Żurawik M., Borysławski K., Bukova A., Masanovic B., Alföldi Z., Żurek P. State and status of physical education in tertiary institutions in selected European countries in the second decade of the 21st century. *Acta Gymnica*/ 2021. Vol. 51. e2021.013. https://doi.org/10.5507/ag.2021.013

168. Qin L., Peng J., Shu M., Liao X., Gong H., Luo B., Chen Y. The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between Self-Efficacy and Mental Health: Evidence from the Study of College Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare.* 2023. Vol. 11. P. 420.

169. Ravens-Sieberer U., Kaman A., Erhart M., Devine J., Schlack R., Otto C. Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. European child & adolescent psychiatry. 2022. Vol. 31 (6). P. 879–889.

170. Ren Q., Li H. Theoretical Exploration of the Construction of the Evaluation System of College Students' Physical Literacy in China. *Journal of Hubei Sports Science*. 2017. № 36 (5). P. 99–102.

171. Rouna A., Zhu X., Wang S. The elite university paradox: physical literacy and its associated factors among 46,054 Chinese college students. *Frontiers in Public Health.* 2026. Vol. 14. Art. 1889306. DOI: 10.3389/fpubh.2026.1889306.

172. Ruan H., Tang R. Temporal changes in the physical fitness of Chinese adolescents aged 13-18 years: an analysis of eight national successive surveys over

three decades. *Frontiers in public health*. 2024. № 12. 1359701. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1359701

173. Sabbah I., Sabbah H., Khamis R., Sabbah S., Droubi N. Health related quality of life of university students in Lebanon: Lifestyles behaviors and socio-demographic predictors. *Health*. 2013. Vol. 5. P. 1–12. DOI: 10.4236/health.2013.57A4001.

174. Sotivoldiev Q. The role of physical culture and sport in personality development. *International jornal of research in commerce, IT, engeneering and social sciences*. 2022. Vol. 16 (8). P. 17–19.

175. Sun J., Liang H., Wang L., Chen Z., Bi C., Zhang F. Secular trends of physical fitness for college students in Anhui Province over the past decade. *BMC Public Health.* 2025. Vol. 25 (1). P. 357.

176. Tang H., Wang J., Bao J., Zhang L. Physical fitness decline and career paths: a longitudinal study of medical undergraduates. *BMC Medical Education.* 2024. № 24 (1). P. 513.

177. Varela-Mato V., Cancela J. M., Ayan C., Martín V., Molina A. Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2012. Vol. 9, № 8. P. 2728–2741. https://doi.org/10.3390/ijerph9082728

178. Wan Sulaiman W. Z., Razali M. H., Abdul Majid N. D., Moh Hussin N., Ramli A. The Relationship Between Quality of Life (QoL) and Academic Performance During E-Learning Among Students in Higher Learning Institution. *International Journal of Public Health Researc*h. 2024. Vol. 14 (2). P. 2038–2045. URL: https://spaj.ukm.my/ijphr/index.php/ijphr/article/view/490

179. Wang F. J., Choi S. M., Lu Y. C. The relationship between physical literacy and quality of life among university students: the role of motivation as a mediator. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2024. Vol. 22. P. 31–38. DOI: 10.1016/j.jesf.2023.10.002.

180. Wang RuFeng. Research on physical education problems and management reform of Chinese colleges and universities. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education.* 2017. Vol. 13.10. P. 7057–7069.

181. Wang Y. C., Shih S. H. Development of the college student life satisfaction scale (CSLSS). *Chin. Sci. Behav. Med*. 2003. Vol. 12. P. 84–86.

182. World Health Organization. Physical Activity Fact Sheet – China. WHO, 2022. URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/physical-activity/physical-activity-chn-2022-country-profile.pdf?sfvrsn=64471272_4&download=true (дата звернення: 14.03.2025).

183. Xiao Q., Xiao H. Spatial nonequilibrium and distribution dynamics evolution of the development level of national physical fitness in China's provinces. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19, № 8. P. e0287806. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287806

184. Yang X., Wang M., Wang J. et al. Physical literacy and health of Chinese medical students: the chain mediating role of physical activity and subjective well-being. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Art. 1348743. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1348743.

185. Young L., O'Connor J., Alfrey L. Physical literacy: a concept analysis. *Sport Educ Soc*. 2020. № 25. P. 946–59. https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1677586

186. Young L., O'Connor J., Alfrey L., Penney D. Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education.* 2021. Vol. 12 (2). P. 156–179. Doi: 10.1080/25742981.2020.1810582

187. Yu J. J., Ye J. C. Resilience is associated with physical activity and sedentary behaviour recommendations attainment in Chinese university students. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2023. Vol. 51. P. 101747.

188. Zhang C., Liu Y., Xu S., Sum RK-W, Ma R., Zhong P., Liu S., Li M. Exploring the Level of Physical Fitness on Physical Activity and Physical Literacy Among Chinese University Students: A Cross-Sectional Study. *Front. Psychol*. 2022. №13. P. 833461. doi: 10.3389/fpsyg.2022.833461

189. Zhang F., Bi C., Xiaojian Y., Chen Q., Li Y., Liu Y., Zhang T. Physical fitness reference standards for Chinese children and adolescents. *Scientific Reports*. 2021. № 11. 10.1038/s41598-021-84634-7.

190. Zhang H., Qin Y., Khalid S., Tadesse E., Gao C. A systematic review of the impact of physical activity on cognitive and noncognitive development in Chinese University students. *Sustainability*. 2023. Vol. 15, № 3. P. 2438. https://doi.org/10.3390/su15032438

191. Zhang W., Xu M., Feng Y., Mao Z., Yan Z. The Effect of Procrastination on Physical Exercise among College Students – The Chain Effect of Exercise Commitment and Action Control. *International Journal of Mental Health Promotion.* 2024. Vol. 26 (8). https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.10.004

192. Zhang Y., Ming Y., Li Y., Yang Y. An empirical study on university students' continuous utilization of fitness apps in China. Proceedings of ISIC: the Information Behaviour Conf., 26–29 September 2022, Berlin, 2022. Vol. 27. P. 29. DOI: https://doi.org/10.47989/irisic2206

193. Zhang Y., van Hees S., de Jong T., et al. The impact of interventions in the built environment on physical activity: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2022. Vol. 19. P. 134. DOI: https://doi.org/10.1186/s12966022013996 178

194. Zheng W., Hejun S., Mohammed B. Belhaidas, Yaping Zh., Lei W., Jin Y. The relationship between physical fitness and perceived well-being, motivation, and enjoyment in Chinese adolescents during physical education: a preliminary cross-sectional study. *Children.* 2023. Vol. 10, № 1. P. 111.

195. Zhu L. et al. The relationship between exercise habits and mental health among university students in China: a cross-sectional study based on instrumental variable analysis. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. DOI: 10.1186/s12889-024-20825-x.

196. Zhu W., Du Z. Configuration path analysis of Chinese government sports expenditure promoting national participation in physical activity. *Frontiers in*

*Public Health.* 2025. Vol. 13. P. 1538000. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1538000

197. **郭旭婷**, 孙颖. **从目**标**定向理**论视**角浅析大学生体育运**动动**机的培养**[J]. **科教**导**刊( 上旬刊**. 2018. № 2. С. 169–170.

# ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Кузнецова Л. І., Долженко Л. П., Трачук С. В., Луо Сяньюй. Аспекти функціонування системи фізичного виховання в закладах освіти Китайської Народної Республіки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. 2024. Вип. 9 (182). С. 153–156. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).27. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Кузнецової Л. І. полягає в обґрунтуванні теоретичних положень і редагуванні тексту статті. Внесок Долженко Л. П. полягає в узагальненні науково-методичних джерел та формулюванні висновків. Внесок Трачука С. В. полягає у визначенні методологічних засад дослідження й науковому редагуванні публікації.*

2. Трачук С. В., Дєдух М. О., Голуб В. А., Божик М. В., Луо Сяньюй. Рухова активність здобувачів вищої освіти за протоколом міжнародного опитувальника рухової активності (IPAQ). *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 178–185. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-23. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Трачука С. В. полягає у визначенні концепції дослідження та редагуванні фінального тексту статті. Внесок Дєдух М. О. полягає в узагальненні й систематизації теоретичного матеріалу. Внесок Голуба В. А. полягає в обробці та інтерпретації результатів дослідження. Внесок Божика М. В. полягає у формулюванні висновків і практичних рекомендацій.*

3. Трачук С., Луо Сяньюй, Мамедова І., Савельєва Г. Формування компетентностей викладачів в умовах трансформації фізичного виховання в Китаї. *Sport Science Spectrum*, 2025. № 2. С. 53–59. DOI:

https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-8 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Трачука С. полягає в розробленні концепції дослідження та науковому редагуванні тексту статті. Внесок Мамедової І. полягає в методологічному обґрунтуванні дослідження й інтерпретації його результатів. Внесок Савельєвої Г. полягає в узагальненні та систематизації теоретичного матеріалу, формулюванні висновків і оформленні фінального тексту статті.*

4. Трачук С. В., Холодова О. С., Ген Янь, Луо Сяньюй, Фан Юсінь. Рухова активність китайських дітей 13–14 років за вимірюванням міжнародного опитувальника IPAQ. *Olympicus*. 2025. № 3. С. 225–231. DOI: https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.27. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Трачука С. В. полягає в розробленні концепції дослідження та науковому редагуванні тексту статті. Внесок Холодової О. С. полягає в методологічному обґрунтуванні дослідження й інтерпретації його результатів. Внесок Ген Янь полягає у збиранні та систематизації емпіричних даних. Внесок Фан Юсінь полягає в узагальненні теоретичного матеріалу та оформленні тексту статті.*

5. Трачук С. В., Пальчук М. Б., Холодова О. С., Луо Сяньюй. Аналіз професійних компетентностей викладачів фізичного виховання в умовах модернізації вищої освіти Китаю. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 27. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18827358 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Трачука С. В. полягає в розробленні концепції дослідження та науковому редагуванні тексту статті. Внесок Пальчук М. Б. полягає в узагальненні й систематизації теоретичного матеріалу. Внесок Холодової О. С. полягає в методологічному обґрунтуванні та інтерпретації результатів дослідження.*

6. Пальчук М. Б., Трачук С. В., Луо Сяньюй, Семенчук Н. С. Оцінка ефективності моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді Китаю за показниками якості життя. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 28. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19266558 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача. Внесок Пальчук М. Б. полягає в методологічному обґрунтуванні дослідження та інтерпретації його результатів. Внесок Трачука С. В. полягає в розробленні концепції моделі та науковому редагуванні тексту статті. Внесок Семенчука Н. С. полягає в узагальненні й систематизації теоретичного матеріалу та формулюванні висновків.*

7. Пальчук М. Б., Луо Сяньюй. Фізична підготовленість китайських студентів у контексті формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 29. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19566471 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Пальчук М. Б. полягає в методологічному обґрунтуванні дослідження, інтерпретації його результатів і редагуванні фінального тексту статті.*

8. Трачук С. В., Пальчук М. Б., Луо Сяньюй. Мамедова І. С. Оцінка рухової активності китайських студентів за даними міжнародного опитувальника IPAQ. *Olympicus*. 2026. № 1. С. 140–147. DOI: https://doi.org/10.24195/olympicus/2026-1.18. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Трачука С. В. полягає в розробленні концепції дослідження та науковому редагуванні тексту статті. Внесок Пальчук М. Б. полягає в методологічному обґрунтуванні й інтерпретації результатів дослідження. Внесок Мамедової І. С. полягає у статистичному опрацюванні даних, формулюванні висновків і оформленні фінального тексту статті.*

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

9. Кузнецова Л. І., Луо Сяньюй. Особливості функціонування системи фізичного виховання в Китаї. *Фізична культура і спорт у закладах освіти* : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 29 лют. – 01 берез. 2024 р. Луцьк: ЛНТУ, 2024. С. 79–81. URL: https://drive.google.com/file/d/1lv-w4mFhaAZ2Nt5Vi4IWOqqjK7GkArVY/view?usp=sharing.*Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.*

10. Луо Сяньюй, Ні Хаотінь. Формування компетентностей викладачів фізичного виховання в Китаї. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVIII Міжнар. конф. молодих вчених, м. Київ, 22 трав. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. С. 173–174. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hviii_traven_2025_nufvsu_0.pdf. *Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.*

11. Трачук С. В., Лоу Сяньюй. Особливості формування професійних компетентностей викладачів фізичного виховання в системі вищої освіти Китаю. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації :* матеріали IV Наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Запоріжжя, 12 берез. 2026 р. Запоріжжя, 2026. С. 213–217. URL: https://zp.edu.ua/wp-content/uploads/2026/06/zbirnyk-materialiv-koferentsii.pdf

ДОДАТОК Б

**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

| № з/п | Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи | Місце та дата проведення | Форма участі |
|---|---|---|---|
| 1. | III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Фізична культура і спорт у закладах освіти» | Луцьк, 29.02-1.03.2024 р. | публікація |
| 2. | XVIII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» | Київ, 16 травня, 2025 р. | публікація |
| 3. | III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» пам’яті професора Т. Ю. Круцевич | Київ, 23 січня 2026 р. | доповідь |
| 4. | IV Науково-практична конференція з міжнародною участю «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» | м. Запоріжжя, 12 березня 2026 р. | публікація |

# ДОДАТОК В

**АКТ**
**впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України**

«08» Березня 2025 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавиця теми Луо Сяньюй за результатами роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938), за результатами роботи протягом 2025 року, внесла такі пропозиції:

| *Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика* | *Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання* | *Ефект від впровадження* |
|---|---|---|
| *Назва пропозиції:* «Оцінка рівня рухової активності та показників якості життя студентської молоді»».<br>*Форма впровадження* – методичні рекомендації для практичних занять з освітнього компоненту «Педагогічна діагностика якості навчання у фізичній культурі».<br>*Переваги над аналогами*: розроблені методичні підходи обґрунтовують систему комплексної оцінки рівня рухової активності та якості життя студентської молоді, що дозволяє визначати особливості їх функціонального стану та чинники формування здоров'язбережувальної поведінки. Запропонований підхід забезпечує об'єктивний моніторинг фізичного, соціального та психоемоційного компонентів здоров'я та сприяє оптимізації програм фізичного виховання у закладах вищої освіти. | *Наукова новизна:* отримані нові дані щодо оцінки рівня рухової активності та показників якості життя студентської молоді, встановлено особливості їх змін залежно від курсу навчання та визначено взаємозв'язок між рівнем рухової активності і психоемоційним благополуччям студентів.<br><br>*Рекомендації:* рекомендується для використання в освітньому процесі під час викладання освітнього компоненту «Педагогічна діагностика якості навчання у фізичній культурі». | Матеріали досліджень було впроваджено при проведенні практичних занять зі здобувачами вищої освіти 3 курсу з освітнього компоненту «Педагогічна діагностика якості навчання у фізичній культурі». Впровадження результатів дослідження сприяло поглибленню наукових знань щодо застосування сучасних методів оцінки рівня рухової активності та показників якості життя студентської молоді. Використання відповідних діагностичних інструментів забезпечує комплексний аналіз створює наукове підґрунтя для оптимізації програм фізичного виховання, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, покращення якості життя та збереження здоров'я студентської молоді, а також забезпечує потенційний економічний ефект. |

**Автор-розробник**
аспірантка
кафедри теорії і методики фізичного виховання — Сяньюй ЛУО

**Представник НУФВСУ:**
Проректор з навчально-методичної роботи,
д.фіз.вих., професор — Оксана ШИНКАРУК

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання,
к.фіз.вих, доцент — Сергій ТРАЧУК

# ДОДАТОК Г

**АКТ**
**впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України**

«03» Березня 2025 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавиця теми Луо Сяньой за результатами роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938), за результатами роботи протягом 2025 року, внесла такі пропозиції:

| *Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика* | *Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання* | *Ефект від впровадження* |
|---|---|---|
| *Назва пропозиції:* «Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою».<br>*Форма впровадження* – методичні рекомендації для практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання в закладах освіти».<br>*Переваги над аналогами*: розроблені методичні рекомендації обґрунтовують підходи до формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою на основі комплексної оцінки поведінкових установок, рівня рухової активності, показників якості життя та фізичної підготовленості. Запропонований підхід дозволяє визначати детермінанти фізичного стану студентів та сприяє формуванню ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою, що забезпечує оптимізацію організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. | *Наукова новизна:* Отримані результати розширюють наукові уявлення щодо формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, а також особливостей взаємозв'язку рівня рухової активності, показників якості життя та фізичної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.<br><br>*Рекомендації:* рекомендується для використання в освітньому процесі під час викладання освітнього компоненту «Теорія і методика викладання фізичного виховання в закладах освіти». | Матеріали досліджень було впроваджено при проведенні практичних занять зі здобувачами вищої освіти з освітнього компоненту: «Теорія і методика викладання фізичного виховання в закладах освіти». Впровадження результатів дослідження сприяло розширенню кола знань здобувачів вищої освіти щодо формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, а також застосування сучасних підходів до оцінки рівня рухової активності, показників якості життя та фізичної підготовленості. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти |

**Автор-розробник**
аспірантка
кафедри теорії і методики фізичного виховання — Сяньой ЛУО

**Представник НУФВСУ:**
Проректор з навчально-методичної роботи,
д.фіз.вих., професор — Оксана ШИНКАРУК

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання,
к.фіз.вих, доцент — Сергій ТРАЧУК

# ДОДАТОК Д

**АКТ**
**впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України**

«03» березня 2025 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавиця теми Луо Сяньой за результатами роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938), за результатами роботи протягом 2025 року, внесла такі пропозиції:

| *Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика* | *Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання* | *Ефект від впровадження* |
|---|---|---|
| *Назва пропозиції:* «Сучасні технології формування ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою».<br>*Форма впровадження:* методичні рекомендації для семінарських та практичних занять з дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні».<br>*Переваги над аналогами:* розроблені методичні рекомендації обґрунтовують організаційно-методичні підходи до формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою на основі комплексної оцінки рівня рухової активності, показників фізичного стану, фізичної підготовленості та якості життя студентів. | *Наукова новизна:* отримані результати розширюють наукові уявлення щодо формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, встановлюють взаємозв'язок рівня рухової активності з показниками фізичного стану та якості життя студентів і обґрунтовують підходи до вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.<br>*Рекомендації:* результати дослідження рекомендується використовувати в освітньому процесі під час викладання навчальної дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні», а також у практиці організації фізичного виховання студентської молоді. | Матеріали дослідження були впроваджені під час проведення практичних та семінарських занять зі студентами у межах навчальної дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні». Впровадження результатів сприяло розширенню знань здобувачів вищої освіти щодо сучасних підходів до формування ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою, підвищення рівня рухової активності та застосування методів оцінки показників фізичного стану, фізичної підготовленості і якості життя студентів. |

**Автор-розробник**
аспірантка
кафедри теорії і методики фізичного виховання — Сяньюй ЛУО

**Представник НУФВСУ:**
Проректор з навчально-методичної роботи,
д.фіз.вих., професор — Оксана ШИНКАРУК

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання,
к.фіз.вих, доцент — Сергій ТРАЧУК

# ДОДАТОК Е

**АКТ**
**впровадження результатів наукових досліджень в практичну діяльність Чжоукоуського педагогічного університету**

«01» Вересня 2025 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавиця теми Луо Сяньюй за результатами роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938), за результатами роботи протягом 2025 року, внесла такі пропозиції:

| *Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика* | *Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання* | *Ефект від впровадження* |
|---|---|---|
| *Назва пропозиції:* «Формування ціннісних орієнтацій та рухової активності студентської молоді до занять фізичною культурою».<br>*Форма впровадження* – організаційно-методичні умови формування ціннісних орієнтацій до занять фізичною культурою студентської молоді Китаю<br>*Переваги над аналогами*: розроблені організаційно-методичні підходи забезпечують формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою на основі комплексного врахування рівня рухової активності, показників фізичного стану та якості життя. Запропонований підхід дозволяє сприяє оптимізації організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. | *Наукова новизна* отримані результати розширюють наукові уявлення щодо формування ціннісних орієнтацій студентської молоді Китаю до занять фізичною культурою, визначають взаємозв'язок рівня рухової активності, показників фізичного стану та якості життя студентів і обґрунтовують організаційно-методичні підходи до оптимізації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.<br>*Рекомендації*: рекомендується для використання в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти Чжоукоуського педагогічного університету | Матеріали дослідження були впроваджені у процес фізичного виховання студентської молоді закладів вищої освіти Китайської Народної Республіки під час навчальних занять з фізичної культури та в межах позааудиторних форм рухової активності. Впровадження результатів дослідження сприяло формуванню ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою, підвищенню рівня рухової активності та усвідомленню значущості здорового способу життя. Застосування комплексної оцінки показників фізичного стану, рухової активності, фізичної підготовленості та якості життя студентів дозволило більш об'єктивно визначати чинники, що впливають на їх здоров'я та мотивацію до систематичних занять фізичними вправами. Отримані результати сприяли вдосконаленню організації процесу фізичного виховання, та формуванню у студентів стійкої мотивації до регулярної рухової активності. |

**Автор-розробник**
аспірантка
кафедри теорії і методики фізичного виховання 罗香王 Сяньюй ЛУО

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання Сергій ТРАЧУК

Проректор з науково-педагогічної роботи Ольга БОРИСОВА
**Представник установи,**
**де виконувалося впровадження:**
Декан факультету фізичного виховання
Чжоукоуського педагогічного університету, Хунсян ЧЖУ

ДОДАТОК Ж

## АНКЕТА «ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ТА МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

| Твердження | Цілком згоден | Згоден | Важко визначитися | Не згоден | Цілком не згоден |
|---|---|---|---|---|---|
| Мені подобаються уроки фізичної культури | | | | | |
| **Я відвідую заняття з фізичної культури в університеті задля:** | | | | | |
| - покращення настрою | | | | | |
| - оцінки | | | | | |
| - красивої фігури | | | | | |
| - розвитку фізичних якостей | | | | | |
| Сучасна програма з фізичної культури в університеті мене задовольняє | | | | | |
| Викладачі фізичної культури враховують мої інтереси щодо видів спорту | | | | | |
| Спортивний стадіон, зал, інвентар та обладнання на заняттях фізичної культури мене влаштовує | | | | | |
| Гігієнічні умови: освітлення, чистота в спортивному залі, а також наявність душу мене задовольняють | | | | | |
| Особистість університетського викладача з фізичної культури є вагомим фактором для бажання займатися фізичними вправами | | | | | |
| Вважаю, що заняття з футболу, аеробікою, степ-аеробікою, шейпінгом необхідно включити до програми занять з фізичної культури в університеті | | | | | |
| Я знаю власну добову норму рухової активності, стандарти свої фізичної підготовленості | | | | | |
| **У вільний від навчання час мені подобається займатися:** | | | | | |
| - читати художню літературу | | | | | |
| - відвідувати спортивний клуб | | | | | |
| - спілкуватися з друзями | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| - дивитися телевізор | | | | | |
| - виконувати домашні завдання | | | | | |
| - відвідувати дискотеку | | | | | |
| - грати в комп'ютерні ігри | | | | | |
| - допомагати батькам | | | | | |
| - займатися художньою самодіяльністю | | | | | |
| - займатися творчими проєктами (малювання, конструювання тощо) | | | | | |
| Мені подобається самостійно та систематично займатися у спортивних секціях університетського клубу | | | | | |
| **Заняття у спортивних секціях університетського клубу дають мені змогу:** | | | | | |
| - підвищити фізичну підготовленість | | | | | |
| - досягти високого спортивного результату | | | | | |
| - покращити стан здоров'я | | | | | |
| - нормалізувати масу тіла | | | | | |
| - покращити фігуру | | | | | |
| - спілкуватися із друзями | | | | | |
| - отримувати задоволення від рухової активності | | | | | |
| - активно проводити дозвілл | | | | | |
| - брати участь у змаганнях | | | | | |
| **Систематично відвідувати спортивні секції в університетському клубі мені заважає:** | | | | | |
| - відсутність мого виду спорту в спортивному університетському клубі університету | | | | | |
| - відсутність спортивних клубів поблизу місця проживання | | | | | |
| - не приймають до тієї спортивної секції, до якої я хочу | | | | | |
| - бракує часу на відвідування | | | | | |
| - відсутнє бажання | | | | | |
| - відсутність коштів у батьків для оплати занять | | | | | |
| Я володію методикою розвитку фізичних якостей та навичками самострахування | | | | | |
| Я зміг би взяти участь в організації та суддівстві змагань | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Я займаюсь загартуванням | | | | | |
| Я володію навичками надання першої медичної допомоги | | | | | |
| **Для того, щоб вести здоровий спосіб життя та активне дозвілля я роблю:** | | | | | |
| - перебуваю на свіжому повітрі | | | | | |
| - загартовуюсь | | | | | |
| - займаюсь аеробікою | | | | | |
| - роблю ранкову зарядку | | | | | |
| - дотримуюсь правил гігієни | | | | | |
| - не маю шкідливих звичок | | | | | |
| - правильно харчуюсь | | | | | |
| Я веду щоденник самоконтролю фізичної підготовленості | | | | | |
| Я не палю | | | | | |
| Я не вживаю алкогольних напоїв | | | | | |
| Я не вживаю наркотичні речовини | | | | | |
| Я можу самостійно забезпечити собі профілактику шкідливих звичок | | | | | |
| **Інформація про шкідливість вживання наркотиків, алкоголю та паління найчастіше зустрічається у:** | | | | | |
| - газетах, журналах, ТВ передачах, Інтернеті | | | | | |
| - розмовах з батьками, викладачами, тренерами, друзями | | | | | |
| - спеціальних зібраннях, лекціях, семінарах | | | | | |
| - не звертав ніколи уваги | | | | | |
| **Я займаюся фізичною культурою:** | | | | | |
| - три рази на тиждень | | | | | |
| - раз на тиждень | | | | | |
| - два рази у місяць | | | | | |
| - від випадку до випадку | | | | | |
| - спеціально не займаюся | | | | | |

ДОДАТОК И

**Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича**

Прізвище ім’я (студента)_____

курс_____Факультет_____

*Завдання 1*

Інструкція. Нижче наводиться список основних цілей, яких люди прагнуть досягти в своєму житті. Які з них є особисто для вас цінними (значимими)?

Значимість для вас кожного пункту цього списку проставте в балах від 5 до 1, де «5» - найвищий бал, а «1» - найнижчий.

Список основних цілей (до завдання 1)

| **Зміст цілей (цінностей) життя** | **Бал від 5 до 1** |
|---|---|
| Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках | 1 2 3 4 5 |
| Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) | 1 2 3 4 5 |
| Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті) | 1 2 3 4 5 |
| Здоров'я (фізичне і психічне) | 1 2 3 4 5 |
| Задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг) | 1 2 3 4 5 |
| Цікава робота | 1 2 3 4 5 |
| Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною) | 1 2 3 4 5 |
| Свобода як незалежність у вчинках і діях | 1 2 3 4 5 |
| Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві) | 1 2 3 4 5 |
| Хороші і вірні друзі | 1 2 3 4 5 |
| Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток) | 1 2 3 4 5 |
| Щасливе сімейне життя | 1 2 3 4 5 |
| Творчість (можливість творчої діяльності) | 1 2 3 4 5 |
| Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів) | 1 2 3 4 5 |
| Активне, діяльне життя | 1 2 3 4 5 |
| Рівність (братство, рівні можливості для всіх) | 1 2 3 4 5 |

Продовження додатка И

*Завдання 2*

Інструкція. Нижче наводиться список основних якостей особистості людини. Які з них є для вас потрібними, цінними (значимими)?

Значимість для вас кожного пункту цього списку проставте в балах від 5 до 1, де «5» - найвищий бал, а «1» - найнижчий.

Список основних якостей особистості (до завдання 2)

| **Основні якості особистості** | **Бал від 5 до 1** |
|---|---|
| Високі запити (високі претензії) | 1 2 3 4 5 |
| Чуйність (дбайливість) | 1 2 3 4 5 |
| Вихованість (гарні манери, ввічливість) | 1 2 3 4 5 |
| Життєрадісність (почуття гумору) | 1 2 3 4 5 |
| Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі) | 1 2 3 4 5 |
| Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів | 1 2 3 4 5 |
| Старанність (дисциплінованість) | 1 2 3 4 5 |
| Непримиренність до недоліків у собі та в інших | 1 2 3 4 5 |
| Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички) | 1 2 3 4 5 |
| Чесність (правдивість, щирість) | 1 2 3 4 5 |
| Освіченість (широта знань, висока загальна культура) | 1 2 3 4 5 |
| Самоконтроль (стриманість, самодисципліна) | 1 2 3 4 5 |
| Терпимість (до поглядів і думок інших людей, уміння прощати іншим їхні помилки та омани) | 1 2 3 4 5 |
| Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами) | 1 2 3 4 5 |
| Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення) | 1 2 3 4 5 |
| Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово) | 1 2 3 4 5 |