



Фізична освіта і спорт

УДК: 796.011.3:378:613

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19266558>

Оцінка ефективності моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді Китаю за показниками якості життя

Пальчук Марія Борисівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-2774-1960>

Трачук Сергій Васильович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>

Луо Сяньюй

аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України

викладачка фізичного виховання

Педагогічний університет Чжоукоу, район Чуанхуей, Цзіньші, Хенань, 466001,

м. Чжоукоу, Китай

<https://orcid.org/0009-0009-8109-2336>



Семенчук Нікіта Сергійович

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0009-0006-2600-2188>

Прийнято: 11.03.2026 | Опубліковано: 27.03.2026

Анотанія. *Метою дослідження – оцінка ефективності моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді Китаю на основі аналізу показників якості життя.*

Методи. *Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, психологічні методи (методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча, опитувальник якості життя SF-36), а також методи математичної статистики.*

Результати. *У межах дослідження розроблено та реалізовано модель формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка передбачає створення мотиваційно-ціннісного освітнього середовища, використання різних форм організації рухової активності та поетапну організацію педагогічного процесу. Результати дослідження засвідчили позитивну динаміку показників якості життя студентів і студенток за всіма шкалами опитувальника SF-36. Встановлено підвищення показників фізичного функціонування, загального стану здоров'я, життєвої енергії, соціального функціонування та психічного здоров'я.*

Висновки. *Результати свідчать, що формування системи термінальних цінностей (здоров'я, активне життя, фізичне благополуччя) та інструментальних цінностей (дисциплінованість, відповідальність, самоконтроль) сприяє підвищенню рівня рухової активності студентської молоді та покращенню фізичних, психоемоційних і соціальних компонентів*



якості життя. Запропонована модель може бути використана для оптимізації системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

Ключові слова: *якість життя, студентська молодь, фізична культура, ціннісні орієнтації, рухова активність, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.*

**Assessment of the effectiveness of the model for forming value orientations
towards physical culture among Chinese student youth based on quality of life
indicators**

Mariia Palchuk

PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
1 Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-2774-1960>

Serhii Trachuk

PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
1 Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>

Luo Xiangyu

PhD Student of the Department of Theory and Methods of Physical Education
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Physical Education Teacher



Zhoukou Normal University, Chuanhui District, Jinshi, Hunan, 466001, Zhoukou,
China

<https://orcid.org/0009-0009-8109-2336>

Nikita Semenchuk

Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Education

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

1 Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0006-2600-2188>

Abstract. Purpose. *The purpose of the study was to evaluate the effectiveness of a model for forming value orientations toward physical culture among Chinese university students based on the analysis of quality of life indicators.*

Methods. *The following methods were applied: theoretical analysis of scientific and methodological literature, psychological methods (M. Rokeach's Value Survey and the SF-36 Quality of Life Questionnaire), and methods of mathematical statistics.*

Results. *Within the framework of the study, a model for forming value orientations toward physical culture among university students was developed and implemented. The model involves the creation of a motivational and value-oriented educational environment, the use of various forms of organizing students' physical activity, and the step-by-step organization of the pedagogical process. The results of the study demonstrated positive changes in quality of life indicators among both male and female students across all scales of the SF-36 questionnaire. In particular, improvements were observed in physical functioning, general health, vitality, social functioning, and mental health.*

Conclusions. *The findings indicate that the formation of a system of terminal values (health, active lifestyle, physical well-being) and instrumental values (discipline, responsibility, self-control) contributes to increasing the level of physical*



activity among university students and improving the physical, psychological, and social components of quality of life. The proposed model can be used to optimize the system of physical education in higher education institutions.

Keywords: *quality of life, university students, physical culture, value orientations, physical activity, physical education, healthy lifestyle.*

Постановка проблеми. У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється вивченню якості життя (quality of life – QOL) як інтегральної характеристики фізичного, психічного та соціального благополуччя людини [1]. Особливого значення набуває поняття якості життя, пов'язаної зі здоров'ям (health-related quality of life – HRQOL), яке відображає стан функціонування людини у фізичному, психологічному та соціальному вимірах життєдіяльності [2].

У студентському середовищі проблема якості життя є особливо актуальною, оскільки період навчання у закладах вищої освіти характеризується високими навчальними навантаженнями, психоемоційною напруженістю, змінами способу життя та адаптацією до нових соціальних умов. Зазначені чинники можуть суттєво впливати на фізичне здоров'я, психічний стан та соціальне благополуччя студентської молоді. Особливої уваги потребують студенти педагогічних спеціальностей, які в майбутньому виконуватимуть важливу роль у формуванні здорового способу життя та освітніх цінностей у суспільстві. У цьому контексті актуальним є дослідження якості життя студентів у взаємозв'язку з рівнем їх рухової активності, фізичним станом та мотиваційно-ціннісним ставленням до фізичної культури [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема якості життя та її зв'язок зі здоров'ям широко досліджується у міжнародній науковій літературі. Відомі науковці визначають якість життя як комплексну характеристику фізичного, психічного та соціального функціонування людини, що ґрунтується



на її суб'єктивному сприйнятті власного благополуччя [4, 5]. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, якість життя – це сприйняття людиною свого становища у житті в контексті культури та системи цінностей, у яких вона живе, а також у взаємозв'язку з її цілями, очікуваннями та стандартами [6].

Результати сучасних досліджень свідчать, що між показниками суб'єктивного благополуччя, якості життя та об'єктивними характеристиками здоров'я існує статистично значущий взаємозв'язок [7]. У наукових працях також підкреслюється, що регулярна рухова активність позитивно впливає на фізичне здоров'я, психоемоційний стан та загальний рівень благополуччя людини [8].

Особливу увагу дослідники приділяють аналізу системи фізичного виховання студентської молоді та чинників, що визначають мотивацію до занять фізичною культурою. Зокрема, встановлено, що формування мотиваційних пріоритетів і ціннісних орієнтацій студентів є важливим чинником залучення молоді до систематичної рухової активності [9, 10]. Дослідження показують, що рівень рухової активності студентів безпосередньо пов'язаний із їхніми ціннісними установками, інтересами та мотивацією до занять фізичною культурою [11].

У наукових працях, присвячених студентській молоді Китайської Народної Республіки, підкреслюється значення державної політики у сфері здоров'я та фізичної культури. Зокрема, стратегія Healthy China 2030 передбачає формування здорового способу життя населення та підвищення рівня фізичної активності молоді [12]. У цьому контексті важливим є вдосконалення системи фізичного виховання у закладах освіти Китаю та розширення можливостей залучення студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності [13].

Водночас у науковій практиці для оцінювання якості життя широко використовуються стандартизовані інструменти дослідження, серед яких одним із найбільш валідних і поширених є опитувальник SF-36, який дозволяє



комплексно оцінювати фізичні, психологічні та соціальні компоненти здоров'я та широко застосовується у дослідженнях різних соціальних груп, зокрема студентської молоді [4, 7].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених руховій активності та якості життя студентської молоді, проблема формування ціннісних орієнтацій до занять фізичною культурою в освітньому середовищі закладів вищої освіти залишається недостатньо розробленою. В умовах інтенсифікації навчального процесу та поширення малорухомого способу життя особливої актуальності набуває підвищення рівня рухової активності студентів і формування у них стійкого ціннісного ставлення до фізичної культури як важливого чинника зміцнення здоров'я та підвищення якості життя. Водночас обмеженими залишаються наукові дані щодо особливостей формування таких ціннісних орієнтацій у студентської молоді Китайської Народної Республіки та оцінювання їх ефективності за показниками якості життя, що зумовлює необхідність проведення відповідних комплексних досліджень.

Формулювання цілей статті (постановка завдання).

Мета дослідження полягає в оцінюванні ефективності моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді Китаю на основі аналізу показників якості життя.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Дослідити показники якості життя китайських студентів до та після впровадження моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури.
2. Оцінити ефективність запропонованої моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури на основі аналізу динаміки показників якості життя студентської молоді.

Дослідження проводилося на базі Педагогічного університету міста Чжоукоу (Zhoukou Normal University), м. Чжоукоу, Китайська Народна



Республіка. У дослідженні взяли участь 100 студентів педагогічних спеціальностей, серед яких 50 студентів та 50 студенток, які навчалися у зазначеному закладі вищої освіти.

У процесі дослідження застосовувався теоретичний аналіз науково-методичної літератури, психологічні методи (методикою М. Рокіча, опитувальником SF-36), методів математичної статистики.

У межах дослідження було розроблено модель формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді Китаю, що ґрунтується на інтеграції соціокультурних, педагогічних та організаційних чинників функціонування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Основними аспектами запропонованої моделі є:

1. Створення мотиваційно-ціннісного освітнього середовища, спрямованого на формування усвідомленого ставлення студентів до фізичної культури як важливої складової здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.
2. Реалізація різних форм організації рухової активності студентської молоді, зокрема навчальних занять з фізичного виховання, діяльності спортивних секцій, фітнес- та рекреаційно-оздоровчих програм, а також самостійної фізичної активності.
3. Формування системи термінальних і інструментальних цінностей, пов'язаних із фізичною культурою, серед яких провідне місце займають здоров'я, активне життя, фізичне благополуччя, а також дисциплінованість, відповідальність, самоконтроль і прагнення до фізичного самовдосконалення.
4. Поетапна організація педагогічного процесу, що включає підготовчий (діагностичний), основний (реалізаційний) та заключний (оцінювальний) етапи формування ціннісних орієнтацій.



5. Оцінювання ефективності моделі за показниками рухової активності, фізичної підготовленості, сформованості ціннісних орієнтацій та якості життя студентської молоді.

Запропонована модель спрямована на формування стійкої мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою, підвищення рівня їхньої рухової активності, зміцнення здоров'я та покращення якості життя.

Аналіз показників якості життя студентської молоді за шкалами опитувальника SF-36 засвідчив позитивну динаміку більшості досліджуваних параметрів у процесі формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Отримані результати свідчать про підвищення середніх значень за всіма шкалами, що характеризують фізичні, психоемоційні та соціальні аспекти функціонування студентів. Зокрема, показник фізичного функціонування (Physical Functioning) зріс з $79,85 \pm 5,88$ до $85,49 \pm 5,68$ бала ($\Delta = 7,04$ %), що може бути пов'язано з формуванням термінальних цінностей здоров'я, фізичного благополуччя та активного способу життя, а також інструментальних цінностей дисциплінованості, наполегливості та прагнення до фізичного самовдосконалення (Таблиця 1).

Показник рольового функціонування, зумовленого фізичним станом (Role Physical) підвищився з $80,88 \pm 4,74$ до $86,54 \pm 4,99$ бала ($\Delta = 6,42$ %), що свідчить про зменшення обмежень у повсякденній діяльності, спричинених фізичним станом, і може пояснюватися посиленням цінностей активного життя, працездатності, відповідальності за власне здоров'я та самоконтролю. Показник інтенсивності больових відчуттів (Bodily Pain) зріс з $80,51 \pm 5,28$ до $86,15 \pm 5,27$ бала ($\Delta = 6,45$ %), що може бути пов'язано з формуванням цінності фізичного благополуччя та засвоєнням поведінкових установок щодо регулярної рухової активності.

Таблиця 1

Зміни показників якості життя студентів у процесі формування ціннісного ставлення до фізичної культури, (n=50)

Шкала SF-36	До		Після		Δ, %
	М	SD	М	SD	
Фізичне функціонування (Physical Functioning)	79,85	5,88	85,49	5,68	7,04
Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role Physical)	80,88	4,74	86,54	4,99	6,42
Інтенсивність больових відчуттів (Bodily Pain)	80,51	5,28	86,15	5,27	6,45
Загальний стан здоров'я (General Health)	81,33	5,96	86,78	6,28	6,52
Життєва енергія (Vitality)	79,73	6,64	84,90	6,82	6,92
Соціальне функціонування (Social Functioning)	80,39	5,46	85,75	5,29	7,19
Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role Emotional)	79,80	6,67	85,25	6,36	6,85
Психічне здоров'я (Mental Health)	79,95	6,23	85,68	6,24	6,42

Позитивна динаміка спостерігається і за шкалою загального стану здоров'я (General Health), де показник зріс з $81,33 \pm 5,96$ до $86,78 \pm 6,28$ бала ($\Delta = 6,52$ %). Такі зміни можуть бути зумовлені формуванням у студентів цінностей здоров'я, гармонійного розвитку та життєвої активності, а також інструментальних якостей саморегуляції та відповідального ставлення до власного фізичного стану. Показник життєвої енергії (Vitality) збільшився з $79,73 \pm 6,64$ до $84,90 \pm 6,82$ бала ($\Delta = 6,92$ %), що відображає підвищення рівня енергійності та зменшення відчуття втоми, пов'язане з утвердженням цінності активного способу життя та розвитком організованості, наполегливості й самоконтролю.

Зростання показника соціального функціонування (Social Functioning) з $80,39 \pm 5,46$ до $85,75 \pm 5,29$ бала ($\Delta = 7,19$ %) може бути пов'язано з активнішою участю студентів у колективних формах рухової активності, спортивних заходах та фізкультурно-оздоровчих програмах. У цьому випадку важливу роль



відіграють термінальні цінності соціальної активності та гармонійного розвитку особистості, а також інструментальні цінності комунікабельності, співпраці та відповідальності. Показник рольового функціонування, зумовленого емоційним станом (Role Emotional) зріс з $79,80 \pm 6,67$ до $85,25 \pm 6,36$ бала ($\Delta = 6,85$ %), що свідчить про зменшення впливу емоційних чинників на повсякденну діяльність і може бути пов'язано з формуванням цінностей емоційної стабільності та внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Показник психічного здоров'я (Mental Health) підвищився з $79,95 \pm 6,23$ до $85,68 \pm 6,24$ бала ($\Delta = 6,42$ %), що відображає покращення психологічного самопочуття та емоційної рівноваги студентів. Це може бути пов'язано з формуванням термінальних цінностей гармонійного розвитку особистості та життєвої задоволеності, а також інструментальних цінностей саморегуляції, внутрішньої дисципліни та прагнення до самовдосконалення.

Підвищення середніх значень за всіма шкалами у студенток відображає покращення фізичних, психоемоційних та соціальних компонентів здоров'я студенток. Зокрема, показник фізичного функціонування (Physical Functioning) зріс з $79,88 \pm 7,22$ до $85,32 \pm 7,49$ бала ($\Delta = 6,71$ %), що може бути пов'язано з формуванням термінальних цінностей здоров'я, фізичного благополуччя та активного способу життя, а також інструментальних цінностей дисциплінованості, наполегливості та відповідального ставлення до власного здоров'я, що сприяють регулярним заняттям фізичною культурою (Таблиця 2).

Показник рольового функціонування, зумовленого фізичним станом (Role Physical) підвищився з $78,96 \pm 6,31$ до $84,10 \pm 6,40$ бала ($\Delta = 6,51$ %), що свідчить про зменшення обмежень у навчальній та повсякденній діяльності, пов'язаних із фізичним станом. Зростання показника інтенсивності больових відчуттів (Bodily Pain) з $79,05 \pm 6,44$ до $84,63 \pm 6,49$ бала ($\Delta = 6,98$ %) може вказувати на покращення самопочуття студенток та зменшення проявів фізичного дискомфорту, що

пов'язано з утвердженням цінності фізичного благополуччя та розвитком навичок саморегуляції й турботи про власне здоров'я.

Таблиця 2

Зміни показників якості життя студенток у процесі формування ціннісного ставлення до фізичної культури, (n=50)

Шкала SF-36	До		Після		$\Delta, \%$
	М	SD	М	SD	
Фізичне функціонування (Physical Functioning)	79,88	7,22	85,32	7,49	6,71
Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role Physical)	78,96	6,31	84,10	6,40	6,51
Інтенсивність больових відчуттів (Bodily Pain)	79,05	6,44	84,63	6,49	6,98
Загальний стан здоров'я (General Health)	80,58	7,15	85,42	6,85	6,28
Життєва енергія (Vitality)	77,98	6,01	83,40	6,31	7,02
Соціальне функціонування (Social Functioning)	79,27	6,53	84,61	6,56	6,08
Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role Emotional)	78,29	6,92	83,33	6,92	6,26
Психічне здоров'я (Mental Health,)	78,44	6,56	83,92	6,46	6,42

Позитивна динаміка спостерігається і за шкалою загального стану здоров'я (General Health), де показник зріс з $80,58 \pm 7,15$ до $85,42 \pm 6,85$ бала ($\Delta = 6,28 \%$), що свідчить про підвищення усвідомлення студентками значущості здорового способу життя як важливої життєвої цінності. Показник життєвої енергії (Vitality) збільшився з $77,98 \pm 6,01$ до $83,40 \pm 6,31$ бала ($\Delta = 7,02 \%$), що відображає зростання енергійності та зменшення відчуття втоми. Це може бути пов'язано з формуванням термінальних цінностей активного та повноцінного життя, а також інструментальних якостей організованості, наполегливості та самоконтролю.

Зростання показника соціального функціонування (Social Functioning) з $79,27 \pm 6,53$ до $84,61 \pm 6,56$ бала ($\Delta = 6,08 \%$) свідчить про покращення соціальної взаємодії студенток та активнішу участь у колективних формах рухової



активності. У цьому контексті важливу роль відіграють цінності соціальної активності, комунікабельності та взаємопідтримки. Показник рольового функціонування, зумовленого емоційним станом (Role Emotional, RE) зріс з $78,29 \pm 6,92$ до $83,33 \pm 6,92$ бала ($\Delta = 6,26\%$), що може свідчити про зменшення впливу емоційних чинників на навчальну діяльність і повсякденну активність студенток.

Також зафіксовано підвищення показника психічного здоров'я (Mental Health) з $78,44 \pm 6,56$ до $83,92 \pm 6,46$ бала ($\Delta = 6,42\%$), що відображає покращення психологічного самопочуття та емоційної стабільності. Такі зміни можуть бути пов'язані з формуванням термінальних цінностей гармонійного розвитку особистості та життєвої задоволеності, а також інструментальних цінностей саморегуляції, впевненості у власних силах та прагнення до самовдосконалення.

Висновки. Порівняльний аналіз показників якості життя студентів і студенток засвідчив позитивну динаміку фізичних, психоемоційних та соціальних компонентів функціонування у процесі формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Позитивна динаміка показників якості життя студенток підтверджує ефективність формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Поєднання термінальних цінностей, що визначають життєві орієнтири (здоров'я, активне життя, гармонійний розвиток), з інструментальними цінностями, які характеризують способи їх досягнення (дисциплінованість, відповідальність, самоконтроль), створює передумови для підвищення рівня фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя студентської молоді.

Список використаних джерел

1. WHO Quality of Life Assessment Group. What quality of life?. *World Health Forum*. 1996. Vol. 17(4). P. 354–356.



2. Wassertheil-Smoller S., Smoller J. Mostly about quality of life. In: *Biostatistics and Epidemiology*. New York: Springer, 2015. P. 163–170. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2134-8>
3. 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](https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10(5).01)
4. Brazier J. The SF-36 health survey questionnaire – a tool for economists. *Health Economics*. 1993. Vol. 2(3). P. 213–215. <http://dx.doi.org/10.1002/hec.4730020304>
5. Wassertheil-Smoller S., Smoller J. Mostly about quality of life. *Biostatistics and Epidemiology*. New York: Springer, 2015. P. 163–170.
6. WHOQOL Group. WHO Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*. 1995. Vol. 41(10). P. 1403–1409.
7. 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. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021. Vol. 21(3). P. 211–218. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.04>
8. 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. 2025. Вип. 4(190). С. 9–13. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).01)
9. Круцевич Т., Марченко О., Се Чжімін. 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.

[https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-119-127](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-119-127)

10. Яковенко О. О., Завальнюк В. Л., Семененко В. П., Яременко О. М. Ціннісні орієнтації студентів в процесі занять фізичним вихованням. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 11(184). С. 231–235.

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).47)

11. Марченко О., Се Чжімін, Лі Люсін, Костюченко О. Взаємозв'язок структурних компонентів рухової активності та мотивації студентської молоді КНР. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 3. С. 52–64.

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-052>

12. Central Committee of the Communist Party of China, State Council of China. *Healthy China 2030 Blueprint Guide*. 2016. URL:

http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm

13. Кузнецова Л. І., Долженко Л. П., Трачук С. В., Луо Сяньюй. Аспекти функціонування системи фізичного виховання в закладах освіти Китайської Народної Республіки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15.

2024. № 9(182). С. 153–156. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).27)