



Фізична освіта і спорт

УДК: 796.015.6:378.172

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19566471>

Фізична підготовленість китайських студентів у контексті формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури

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/0009-0006-9067-3330>

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>

Прийнято: 29.03.2026 | Опубліковано: 14.04.2026

Анотація. Мета. Дослідження спрямоване на визначення особливостей фізичної підготовленості китайських студентів у взаємозв'язку з формуванням ціннісних орієнтацій до фізичної культури.

Методи. Дослідження проводилося на базі Zhoukou Normal University (Китайська Народна Республіка) за участю 100 студентів (50 юнаків і 50 дівчат). Використано комплекс теоретичних і емпіричних методів, зокрема аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження,



тестування фізичної підготовленості, а також методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

Результати. Встановлено позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів після впровадження експериментальної програми. Зокрема, зафіксовано покращення результатів у тестах, що характеризують швидкісні здібності, витривалість, швидкісно-силові якості, гнучкість та силову підготовленість як у студентів, так і у студенток. Отримані зміни свідчать про підвищення рівня фізичної працездатності, удосконалення функціональних можливостей організму та ефективності рухової діяльності. Водночас встановлено, що зростання рівня фізичної підготовленості супроводжується позитивними змінами у структурі ціннісних орієнтацій, що проявляється у підвищенні значущості здоров'я, активного способу життя, саморозвитку та відповідального ставлення до власної діяльності. Розроблена модель формування ціннісних орієнтацій забезпечує інтеграцію мотиваційно-ціннісного, діяльнісного та організаційного компонентів і створює сприятливі умови для залучення студентської молоді до систематичної рухової активності.

Висновки. Доведено, що фізична підготовленість студентів є тісно пов'язаною з рівнем їхньої рухової активності та особливостями сформованості ціннісних орієнтацій. Впровадження експериментальної програми сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей і формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою, що має важливе значення для удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: фізична підготовленість, рухова активність, ціннісні орієнтації, студенти, фізичне виховання, Китай, здоровий спосіб життя.



Physical fitness of Chinese students in the context of the formation of value orientations towards physical culture

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/0009-0006-9067-3330>

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>

Abstract. Purpose. *The study is aimed at determining the characteristics of physical fitness of Chinese students in relation to the formation of value orientations toward physical culture.*

Methods. *The study was conducted at Zhoukou Normal University (People's Republic of China) and involved 100 students (50 males and 50 females). A комплекс of theoretical and empirical methods was applied, including analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, physical fitness testing, and methods of mathematical statistics for processing the obtained results.*

Results. *The findings revealed a positive dynamic in physical fitness indicators of students after the implementation of the experimental program. Improvements were*



observed in tests characterizing speed abilities, endurance, speed-strength qualities, flexibility, and strength in both male and female students. These changes indicate an increase in physical performance, enhancement of functional capabilities of the organism, and improvement in motor activity efficiency. At the same time, it was established that the improvement in physical fitness is accompanied by positive shifts in the structure of value orientations, manifested in the increased importance of health, an active lifestyle, self-development, and responsible attitudes toward personal activity. The developed model for forming value orientations ensures the integration of motivational-value, activity-based, and organizational components and creates favorable conditions for engaging students in systematic physical activity.

Conclusions. *It has been proven that students' physical fitness is closely related to their level of motor activity and the formation of value orientations. The implementation of the experimental program contributes to improving physical fitness, developing key physical qualities, and forming stable motivation for physical activity, which is essential for enhancing the effectiveness of physical education in higher education institutions.*

Keywords: *physical fitness, motor activity, value orientations, students, physical education, China, healthy lifestyle.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства та трансформації освітнього середовища проблема забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентської молоді набуває особливої актуальності. Фізична підготовленість розглядається як інтегральний показник фізичного здоров'я, функціональних можливостей організму та здатності до ефективної життєдіяльності. Водночас зростання обсягів навчального навантаження, цифровізація освітнього процесу та поширення малорухомого способу життя зумовлюють тенденцію до зниження рівня рухової активності студентів, що негативно позначається на їхньому фізичному стані та якості життя [7, 8, 10].



Особливого значення набуває вивчення фізичної підготовленості студентів у контексті формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури. Саме ціннісні установки визначають мотивацію до занять руховою активністю, впливають на поведінкові стратегії та формують ставлення до здорового способу життя [5]. У цьому аспекті актуальним є дослідження студентської молоді Китайської Народної Республіки, де на державному рівні реалізуються комплексні підходи до розвитку фізичної культури та зміцнення здоров'я населення [6, 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові дослідження свідчать про те, що фізична підготовленість є важливим індикатором здоров'я, фізичного розвитку та адаптаційних можливостей організму [4, 9]. Вона розглядається як ключовий результат функціонування системи фізичного виховання та важливий компонент загального благополуччя особистості.

Встановлено, що рівень рухової активності студентської молоді не відповідає глобальним рекомендаціям відносно нормам, що зумовлює зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення показників здоров'я [7, 8]. Дослідження також підтверджують тісний зв'язок між рівнем рухової активності, фізичним станом і якістю життя студентів [2, 9].

Окремий напрям наукових пошуків пов'язаний із формуванням ціннісних орієнтацій до фізичної культури. Доведено, що ціннісна сфера особистості є визначальним чинником мотивації до занять фізичною активністю та впливає на рівень залученості студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності [5]. Підкреслюється також роль освітнього середовища та організаційно-методичних умов, зокрема використання сучасних фітнес-технологій та організації фізкультурно-оздоровчих послуг, у формуванні відповідних ціннісних установок [1, 3].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значний обсяг наукових досліджень, проблема взаємозв'язку



фізичної підготовленості та ціннісних орієнтацій студентської молоді залишається недостатньо розробленою. Існуючі роботи переважно зосереджені на окремому вивченні фізичної підготовленості або рухової активності, тоді як їх інтеграція з ціннісною сферою особистості досліджена фрагментарно.

Недостатньо висвітленими залишаються питання впливу рівня фізичної підготовленості на формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури, а також механізми їх взаємодії у студентської молоді. Потребує уточнення і роль освітнього середовища у формуванні стійкої мотивації до рухової активності.

Таким чином, виникає необхідність комплексного дослідження фізичної підготовленості студентів у поєднанні з аналізом їхніх ціннісних орієнтацій, що дозволить підвищити ефективність фізичного виховання та сприятиме формуванню усвідомленого ставлення до здорового способу життя.

Формулювання цілей статті (постановка завдання).

Мета дослідження полягає у визначення особливостей фізичної підготовленості китайських студентів у взаємозв'язку з формуванням ціннісних орієнтацій до фізичної культури.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Охарактеризувати рівень фізичної підготовленості та структуру ціннісних орієнтацій китайських студентів на основі аналізу науково-методичних джерел і емпіричних даних.
2. Встановити взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та ціннісними орієнтаціями для підвищення ефективності фізичного виховання.

Дослідження проводилося на базі Zhoukou Normal University (Педагогічний університет м. Чжоукоу, Китайська Народна Республіка). У дослідженні взяли участь 100 студентів педагогічних спеціальностей, серед яких 50 студентів і 50 студенток, що навчалися у зазначеному закладі вищої освіти. У процесі дослідження застосовано комплекс комплекс теоретичних і емпіричних



методів, зокрема аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування фізичної підготовленості, а також методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

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. Основу моделі становлять такі ключові положення: створення мотиваційно-ціннісного освітнього середовища, спрямованого на формування усвідомленого ставлення студентів до фізичної культури як складової здорового способу життя; реалізація різноманітних форм організації рухової активності (навчальні заняття з фізичного виховання, діяльність спортивних секцій, фітнес- та рекреаційно-оздоровчі програми, самостійна фізична активність); формування системи термінальних і інструментальних цінностей, серед яких провідне місце займають здоров'я, активний спосіб життя, фізичне благополуччя, а також дисциплінованість, відповідальність і самоконтроль; поетапна організація педагогічного процесу (діагностичний, реалізаційний та оцінювальний етапи); оцінювання ефективності моделі за показниками фізичної підготовленості, сформованості ціннісних орієнтацій і якості життя студентів.

Результати порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості студентів до та після впровадження експериментальної програми свідчать про позитивну динаміку розвитку основних фізичних якостей (Таблиця 1).

Зокрема, у тесті біг на 50 м, що характеризує рівень розвитку швидкісних здібностей, середній результат покращився з $9,83 \pm 1,38$ с до $9,62 \pm 1,34$ с ($\Delta = -2,19$ %). Покращення результатів може бути зумовлене підвищенням загального рівня рухової активності студентів, регулярним виконанням вправ швидкісного характеру та покращенням нервово-м'язової координації.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студентів до та після впровадження експериментальної програми ($M \pm SD$)

Тести	До		Після		Δ , %
	M	SD	M	SD	
Біг 50 м (с)	9,83	1,38	9,62	1,34	-2,19
Біг 1000 м (хв)	4,26	0,51	4,18	0,51	-1,97
Стрибок у довжину з місця (см)	184,21	33,45	191,72	34,57	4,07
Нахил тулуба вперед з положення сидючи (см)	17,8	6,8	18,57	7,12	4,33
Підтягування (рази)	18,2	13,8	18,85	14,26	3,57

У тесті біг на 1000 м, який відображає рівень загальної витривалості, середній результат зменшився з $4,26 \pm 0,51$ хв до $4,18 \pm 0,51$ хв ($\Delta = -1,97$ %), що свідчить про покращення аеробних можливостей організму. Такі зміни можуть бути пояснені збільшенням обсягу циклічних навантажень у структурі рухової активності та підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Показники швидкісно-силових здібностей, визначені за результатами стрибка у довжину з місця, зросли з $184,21 \pm 33,45$ см до $191,72 \pm 34,57$ см ($\Delta = 4,07$ %). Отримані зміни можуть бути пов'язані з підвищенням рівня м'язової сили нижніх кінцівок, покращенням міжм'язової координації та зростанням загальної фізичної працездатності студентів.

У тесті нахил тулуба вперед з положення сидючи, який характеризує розвиток гнучкості, середній показник збільшився з $17,8 \pm 6,8$ см до $18,57 \pm 7,12$ см ($\Delta = 4,33$ %). Покращення результатів може бути зумовлене систематичним виконанням вправ на розтягування, підвищенням еластичності м'язово-зв'язкового апарату та оптимізацією рухового режиму студентів.



У тесті підтягування, що характеризує рівень розвитку силових здібностей м'язів верхнього плечового пояса, середній результат зріс з $18,2 \pm 13,8$ раз до $18,85 \pm 14,26$ раз ($\Delta = 3,57 \%$). Це може бути пояснено регулярним виконанням силових вправ, підвищенням м'язової витривалості та загального рівня фізичної підготовленості студентів.

Результати порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості студенток до та після впровадження експериментальної програми свідчать про позитивну динаміку розвитку основних фізичних якостей (Таблиця 2).

Зокрема, у тесті біг на 50 м, що характеризує швидкісні здібності, середній результат покращився з $10,44 \pm 1,18$ с до $10,21 \pm 1,21$ с ($\Delta = 2,15 \%$). Такі зміни можуть бути пояснені підвищенням рівня рухової активності студенток, регулярним виконанням вправ швидкісного характеру та покращенням нервово-м'язової координації.

У тесті біг на 800 м, який відображає рівень розвитку загальної витривалості, середній результат зменшився з $4,30 \pm 0,54$ хв до $4,22 \pm 0,54$ хв ($\Delta = 1,76 \%$). Покращення показників може бути пов'язане зі збільшенням обсягу аеробних навантажень у структурі фізичної активності та підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Показники швидкісно-силових здібностей, визначені за результатами стрибка у довжину з місця, зросли з $153,68 \pm 16,16$ см до $159,19 \pm 17,32$ см, що відповідає приросту $3,58 \%$. Такі зміни можуть бути зумовлені покращенням силових можливостей м'язів нижніх кінцівок, підвищенням координації рухів та загального рівня фізичної працездатності.

У тесті нахил тулуба вперед з положення сидячи, який характеризує розвиток гнучкості, середній показник збільшився з $17,72 \pm 8,83$ см до $18,46 \pm 9,24$ см ($\Delta = 4,19 \%$). Це може бути пов'язано з систематичним виконанням вправ на розтягування та підвищенням еластичності м'язово-зв'язкового апарату.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студенток до та після експерименту ($M \pm SD$)

Тести	До		Після		$\Delta, \%$
	M	SD	M	SD	
Біг 50 м (с)	10,44	1,18	10,21	1,21	-2,15
Біг 800 м (с)	4,3	0,54	4,22	0,54	-1,76
Стрибок у довжину з місця (см)	153,68	16,16	159,19	17,32	3,58
Нахил тулуба вперед з положення сидючи (см)	17,72	8,83	18,46	9,24	4,19
Присідання (рази)	28,34	6,98	29,46	7,1	3,95

У тесті присідання, що відображає рівень розвитку силової витривалості м'язів нижніх кінцівок, середній результат зріс з $28,34 \pm 6,98$ разів до $29,46 \pm 7,10$ разів ($\Delta = 3,95 \%$). Покращення результатів може бути пояснене регулярним виконанням силових вправ, підвищенням м'язової витривалості та загальним зростанням рівня фізичної підготовленості студенток.

Таким чином, отримані результати свідчать про позитивний вплив розробленої моделі формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді на розвиток швидкісних, витривалих, швидкісно-силових, гнучкісних та силових якостей студентської молоді.

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити, що фізична підготовленість китайських студентів є динамічним показником, який тісно пов'язаний із рівнем рухової активності та особливостями сформованості ціннісних орієнтацій до фізичної культури. Впровадження розробленої моделі, що ґрунтується на інтеграції мотиваційно-ціннісного, діяльнісного та організаційно-педагогічного компонентів, забезпечує комплексний вплив на фізичний стан і особистісну сферу студентської молоді. Отримані зміни мають



системний характер і відображають підвищення функціональних можливостей організму, ефективності рухової діяльності та загальної фізичної працездатності студентської молоді.

Водночас встановлено, що покращення фізичної підготовленості супроводжується позитивними зрушеннями у структурі ціннісних орієнтацій, що проявляється у зростанні значущості здоров'я, активного способу життя, саморозвитку, відповідальності та самоконтролю. Це підтверджує ефективність запропонованої моделі як інструменту формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та інтеграції фізичного виховання у систему життєвих пріоритетів студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Трачук С. В., Дєдх М. О., Голуб В. А., Божик М. В., Лью 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>
2. Долбишева Н., & Луценко І. Руховий режим студентської молоді сьогодення з урахуванням особливостей організації освітнього процесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2023. (1), 31–39. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-031>
3. 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 (JPES)*. 2019. Vol. 19 (3). P. 1591–1598. DOI: 10.7752/jpes.2019.03231
4. 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



5. Кузнецова Л. І., Долженко Л. П., Трачук С. В., Луо Сяньйой. 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)
6. 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
7. Бакіко Ігор Володимирович, Сергій Юрійович Ніколаєв, Валькевич Олександр Васильович, Черкашин Роман Євгенович, Савчук Світлана Іванівна. Відповідність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. (10(183), С.30–34. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).05)
8. 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>
9. Андреева 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](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).56)
10. Андреева О. В., Максименко А. О., Лишевська В. М. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. № 7 (127). С. 9–14. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).01



11. Андрєєва, О., Степанюк, В., Бишевець, Н., Дудко, М., Жовтенко, Є., Залойло, І., & Кузнєцов, В. (2025). 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*, (30(1), 5–11. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).5-11](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).5-11)