УДК 378.4(510+477):796.011.3
DOI: 10.24144/2524-0609.2026.58.109-116

Зеленська Людмила Дмитрівна
доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри освітології та інноваційної педагогіки
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди м. Харків, Україна
zelenshaya_ludmila@ukr.net
https://orcid.org/0000-0002-3324-5173

Зеленський Роман Миколайович
кандидат педагогічних наук, доцент
старший викладач Харківського кооперативного торговельно-економічного коледжу
м. Харків, Україна
zelenskiyroman69@ukr.net
https://orcid.org/0000-0002-3351-5460

Чен Лун
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
м.Чунцін, КНР
934566166@qq.com
https://orcid.org/0009-0006-9344-0495

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ В УНІВЕРСИТЕТАХ УКРАЇНИ ТА КНР: СТАН ЗАЛУЧЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Анотація. Аргументовано необхідність цілеспрямованої і спеціально організованої фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів університетів України як запоруки зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичної активності й працездатності, забезпечення витривалості, життєстійкості та профілактики депресивних станів в умовах дії воєнного стану. Схарактеризовано основні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в університетах України та КНР. Здійснено порівняльний аналіз стану залученості студентів університетів України та КНР до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для досягнення мети використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, узагальнення, індукція, дедукція), а також загальнонаукові методи емпіричного рівня (включене спостереження, анкетування, ранжування). У дослідженні взяли участь студенти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди (Україна), n=85 та Сичуанського університету іноземних мов (КНР), n=93. Результати дослідження виявили відмінності у підходах до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в університетах України та КНР. Через жорстку регламентацію і варіативність форм студенти КНР більше залучені до занять фізкультурно-оздоровчими вправами у процесі навчання і дозвілля, чим українські студенти. 79,57% із них проти 44,7% студентів з України – вважають себе практично здоровими; 66,7% проти 43,5% – демонструють значно вищий рівень фізичної активності. У роботі визначено домінантні мотиви занять різними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності для двох груп респондентів, серед яких перші сходинки посідають такі: «прагнення поліпшити стан здоров'я» (45,16% – для студентів КНР та 40% – для студентів України), «задоволення потреби у руховій активності» (31,18% проти 18,8%), «корекція тілобудови» (18,29% проти 25,9%), «підвищення оцінки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (18,28% проти 2,4%). З'ясовано, що основними перешкодами для регулярної фізичної активності студентів обох країн є брак вільного часу, відсутність сили волі та інтересу, значне навчальне навантаження**.** Результати дослідження можуть бути використані для розроблення/оновлення моделей організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в університетах України.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, форми, зміст, університети, студенти, Україна, КНР.

Вступ. В умовах стрімкої цифровізації суспільства, доступності знань про здоров'я та здоровий спосіб життя на глобальному рівні простежується тенденція до зниження рівня фізичної активності й погіршення стану здоров'я студентської молоді. Зростає відсоток студентів, які мають хронічні захворювання, порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, обміну речовин, зниження імунітету тощо.

Традиційно в університетській практиці України залучення студентської молоді до рухової активності й здорового способу життя здійснюється через організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка характеризується науковцями [2; 5; 6] не просто як виконання фізичних вправ, а свідомий, цілеспрямований процес, орієнтований на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та формування фізичної культури студентів. В умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну фізкультурно-оздоровча розглядається і як інструмент адаптивності, витривалості, життєстійкості, профілактики депресивних станів студентської молоді.

Утім підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в університетах України та провідних країн світу різняться. Так, в університетах України фізкультурно-оздоровча діяльність реалізується у таких формах:

– академічні заняття відповідно до освітніх програм та навчальних планів підготовки студентів за відповідною спеціальністю (ОК «Фізичне виховання» для студентів першого та другого років навчання, ДВВ, фізичні вправи в режимі дня);

– активні заняття фізичною культурою і спортом у вільний від навчальних занять час (Дні здоров'я, Дні бігуна, спортивні змагання, масові фізкультурно-спортивні заходи, відвідування спортивних секцій, клубів, заняття у групах загальної фізичної підготовки та лікувальної фізкультури);

© Зеленська Л. Д., Зеленський Р. М., Чен Лун.
Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike License (CC BY-NC-SA 4.0)

– самостійні заняття фізичною культурою і спортом [2].

Водночас, до прикладу, в університетах і коледжах КНР фізкультурно-оздоровча діяльність є частиною державної політики (Healthy China 2030) і позиціонується як фундамент економічного і військового потенціалу країни. Вона жорстко регламентована і орієнтована на те, аби поліпшувати фізичну форму студентів, зміцнювати їх здоров'я, покращувати фізичну підготовленість до професійної діяльності, виховувати дисциплінованість, відповідальність, потребу в належній руховій активності впродовж життя. Формами реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в освітньому процесі університетів є: обов'язкові спеціальні курси фізичного виховання (упродовж 1-4 семестрів, 36 кредитних годин на семестр); курси для підтримання здоровому способу життя (упродовж 1-4 семестрів, 36 годин на семестр для студентів спеціальної медичної групи); факультативні курси (впродовж семестру, 2 години на тиждень для всіх охочих); курси спортивної підготовки (для тих, хто має досягнення в окремому виді спорту. Дозвіллєві форми фізкультурно-оздоровчої діяльності охоплюють спортивні секції, спортивні змагання, спортивні зустрічі тощо на базі кампусів [7; 9; 10; 11].

Проведення порівняльних досліджень щодо організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в університетах провідних країн світу з різними культурними та політичними парадигмами, зокрема України та КНР, дозволить знайти баланс між державним регулюванням та індивідуальними потребами студентів у руховій активності, підвищити їх мотивацією та залученість до занять фізичною культурою і спортом, забезпечити якість організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в університетах України, розробити універсальну модель залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, що базується не на примусі, а на свідомому виборі форм та доступності спортивної інфраструктури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняному науковому дискурсі питання організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді розглядаються дослідниками під кутом зору розроблення і впровадження інноваційних технологій організації фізичного виховання у ЗВО (А.Єфименко, В.Казак, В.Петренко, І.Недбайло [2]; Н.Москаленко, К.Кравченко [3]; А.Горлінська, Н.Корнійчук, О.Солодовник [5]; С.Хотієнко, Л.Титаренко, О.Дідковський [6]), а також формування у студентської молоді здоров'язбережувальної компетентності засобами фізичної культури і спорту (Д.Воронін, Я.Білан [1]; В.В.Овчарук, В.Г. Овчарук [4] та ін).

Дослідницький інтерес китайських науковців більшою мірою зосереджений на вивченні впливу фізичної активності студентів відповідно до вимог державних стандартів та університетських програм фізичного виховання на їх здоров'я, рівень успішності, працездатності (Чжу Хайтао, Ян Фань, Чэн Лянлян [8]; Ван Сіньчжен, Ло Хунбінь, Хе Цзяньдун [10]); проєктуванні інфраструктури кампусів для широкого залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у вільний від навчальних занять час (Чжан Сюецзюнь [7]); Лі Янь, Чжан Цзінь [9]).

Метою статті є проведення порівняльного аналізу стану залученості до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів університетів України та КНР. У процесі дослідження прагнули розв'язати низку супутніх **завдань:** виявити рівень сформованості у студентів звички займатися фізкультурно-оздоровчими вправами; з'ясувати підходи до оцінки студентами власного здоров'я та рівня фізичної підготовленості; визначити мотиви занять фізкультурно-оздоровчими вправами, участі у спортивно-оздоровчих заходах.

Під час дослідження використовували загальнонаукові **методи** теоретичного рівня (аналіз, синтез, узагальнення, індукція, дедукція), а також загальнонаукові методи емпіричного рівня (включене спостереження, анкетування, ранжування). На основі діагностичних методик «Мотивація до успіху» і «Мотивація до уникнення невдач» (Т.Еслерс), «Діагностика мотиваційної структури особистості (В.Мільман), «Методика прямого ранжування мотивів навчальної діяльності» (Є.Ільїн) розроблено авторську анкету, питання якої носили закритий характер:

Анкета студента: Стан залученості здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності

Шановний респонденте! Просимо Вас узяти участь у дослідженні, яке спрямоване на з'ясування стану залученості здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для цього Вам необхідно висловити власну точку зору щодо зазначених питань. Оберіть один варіант відповіді, який є для Вас найбільш прийнятний. Будь ласка, будьте уважні! Від повноти і точності Ваших відповідей залежить результат дослідження. Анкета носить анонімний характер.

Для визначення вибіркової сукупності вкажіть:

1. Стать: а) чоловіча; б) жіноча.

2. Вік: а) 17-18 р. б) 18-19 р. в) 19-20 р. г) 20-21 р. д) 21-22 р. ж) інше ____

3. Ступінь вищої освіти: б) бакалавр; в) магістр.

4. Курс: а) перший бакалаврський; б) другий бакалаврський; в) третій бакалаврський; г) четвертий бакалаврський; д) перший магістерський; ж) другий магістерський.

5. Практичні заняття з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» Ви відвідуєте у складі: а) основної групи; б) підготовчої групи; в) спеціальної медичної групи; г) звільнені від практичних занять.

1. Як Ви оцінюєте рівень Вашої фізичної підготовленості? а) низький; б) нижче середнього; в) середній; г) вище середнього; д) високий.

2. Як Ви оцінюєте стани свого здоров'я? б) скарг немає, практично здоровий/а; в) значні відхилення у стані здоров'я; г) незначні відхилення у стані здоров'я;

3. Яким формам занять фізичними вправами Ви надаєте перевагу? а) заняттям з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за розкладом; б) самостійним заняттям; в) заняттям у фітнес-центрах; г) заняттям у спортивних секціях/спортивних клубах університету; д) індивідуальним заняттям з тренером; ж) інше____

4. Як часто Ви займаєтесь фізкультурно-оздоровчими вправами у вільний від навчання час? а) кожного дня; б) не менше трьох разів на тиждень; в) декілька разів на місяць; г) не займаюсь.

5. Що Вас спонукає займатися фізкультурно-оздоровчими вправами? а) досягнення спортивних результатів; б) прагнення поліпшити стан здоров'я і самопочуття; в) бажання підвищити оцінку з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; г) прагнення задовольнити потреби у руховій активності; д) прагнення привернути до себе увагу роботодавців; ж) корекція тілобудови; з) підвищення самооцінки і власного іміджу; к) інше_____

6. Які форми фізкультурно-оздоровчої діяльності є для Вас найбільш прийнятними? а) спортивні змагання; б) гігієнічні та загартувальні процедури; в) масові спортивно-оздоровчі заходи; г) фітнес-про-

грами; д) заняття в спортивних секціях за інтересами; ж) оздоровча ходьба; оздоровче плавання; оздоровчий біг; оздоровчий туризм; з) інше_____

7. Вкажіть причини недостатньої уваги до зміцнення власного здоров'я й фізичної підготовленості у вільний від навчання час? а) брак вільного часу; б) значне навчальне навантаження; в) відсутність сили волі; г) відсутність інтересу; д) брак спортивної бази і споруд; ж) дистанційний режим навчання; з) інше____

Дякуємо за участь в анкетуванні!

Дослідження проводили упродовж 2024-2025 н.р. Усі процедури були виконані з дотриманням принципів добровільності згоди та конфіденційності. У дослідженні взяли участь студенти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди n=85, з яких 96,5% навчалися на бакалаврських програмах, 3,5% – на магістерських програмах, та студенти Сичуанського університету іноземних мов (КНР) n=93 особи, які здобували бакалаврський рівень вищої освіти (100%). Вік респондентів з України складав від 18 до 21 року, з КНР – від 19 до 21 року. Переважну більшість опитаних становили особи жіночої статі: ХНПУ імені Г.С.Сковороди 67,1%, Сичуанського університету – 86,02%. Відповідно відсоток респондентів чоловічої статі складав 32,9% та 13,98%. Це вказує на те, що жінки становили абсолютну більшість у вибірці дослідження.

Студенти з України, які взяли участь в опитуванні, відвідували практичні заняття з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у складі основної групи – 72,9%, підготовчої – 16,5%, спеціальної медичної – 3,5%, звільнені від практичних занять – 7,1%. Студенти університету КНР, які брали участь в анкетуванні, відвідували практичні заняття у складі основної групи (100%). Розподіл респондентів за роками навчання в університетах України та КНР подано в діаграмах (рис.1).

Рис.1. Розподіл респондентів за роками навчання.
Джерело: систематизовано автором

Виклад основного матеріалу. Результати анкетування показали, що українські студенти оцінюють рівень власної фізичної підготовленості переважно як середній (51,8%), вище середнього (18.8%) і нижче середнього (17,6%). При цьому на високий рівень фізичної підготовленості вказали лише 3,5% респондентів, тоді як низький рівень відзначили 8,2% респондентів.

Водночас більшість студентів Сичуанського університету (КНР) оцінили свою фізичну підготовленість на «середньому рівні» (75,27%), при цьому 16,3% опитаних схиляються в оцінках до рівня «вище середнього», а 8,6% – до «нижче середнього». Жоден зі студентів у власних оцінках не вказав на низький рівень фізичної підготовленості (рис.2).

Рис.2. Рівень фізичної підготовленості студентів.
Джерело: систематизовано автором

Відтак самооцінка стану здоров'я у студентів КНР теж виявилася дещо вищою, ніж в українських студентів. Так, 79,57% опитаних респондентів Сичуанського університету зазначили, що не мають скарг на здоров'я, і лише 20,43% вказали на наявність незначних відхилень або на тимчасовий дискомфорт. При цьому 44,7% студентів університету України зазначили, що є практично здоровими, ще 44,7% мають незначні відхилення у стані здоров'я, а 10,6% – значні відхилення (рис.3).

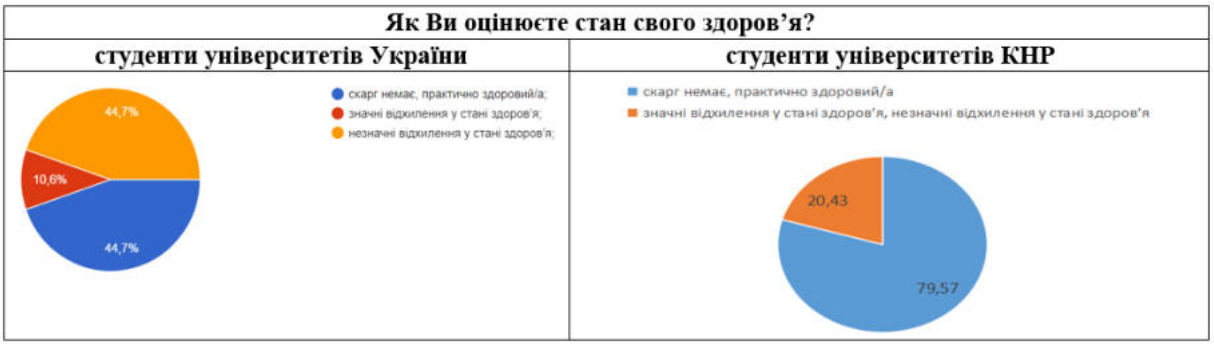

Рис.3. Оцінка стану здоров'я респондентами.
Джерело: систематизовано автором

Одну з причин такого стану вбачаємо у зниженні рухової активності студентів університетів України, що зумовлена змішаним/дистанційним форматом навчання і неможливістю ЗВО повною мірою реалізувати потенціал фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах пандемії covid-19 та воєнної агресії росії проти України. Так, лише 22,4% респондентів з університетів України відвідують заняття з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за розкладом (із застосуванням zoom конференцій), 4,7% займаються у спортивних секціях університету, 44,7% віддають перевагу заняттям фізичними вправами самостійно, 15,3% – займаються у фітнес-центрах, 9,4% – індивідуально з тренером. Тоді, як 31,18% студентів КНР відвідують спортивні клуби, 26,88% підвищують рухову активність самостійно в режимі дня, 25,81% залучені до обов'язкових занять фізичними вправами за розкладом у межах курсів фізичного виховання (рис.4).

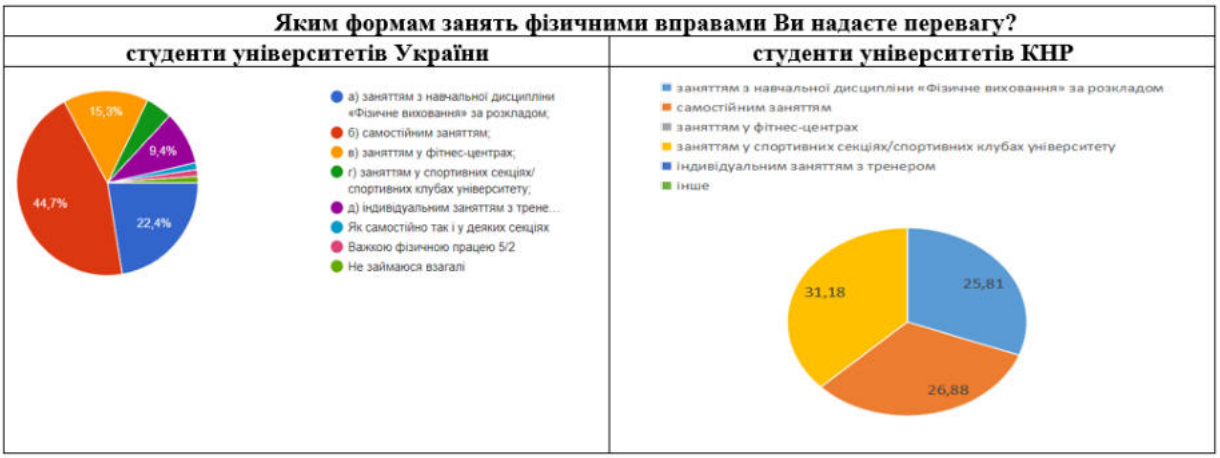

Рис.4. Форми занять фізичними вправами студентів в університетах України і КНР.
Джерело: систематизовано автором

При цьому 43,5% студентів університетів України віддають перевагу заняттям фізкультурно-оздоровчими вправами у вільний від навчання час не менше трьох разів на тиждень, 34,1% – займаються декілька разів на місяць, 18,8% – не займаються узагалі і лише 3,5% виконують фізкультурно-оздоровчі вправи щодня. Це позначається на їх фізичному розвиткові, психоемоційній сфері й безумовно на стані здоров'я.

Натомість, дані опитування свідчать про те, що 66,7% студентів Сичуанського університету виконують фізкультурно-оздоровчі вправи у процесі дозвілля не менше трьох разів на тиждень, 26,88% – декілька разів на місць, 3,23% – щодня, не займаються взагалі лише 3,23% (рис.5).

Рис.5. Частота занять фізкультурно-оздоровчими вправами у вільний від занять час.
Джерело: систематизовано автором

Отримані результати послугували підставою для визначення домінантних мотивів занять фізкультурно-оздоровчими вправами у студентів університетів України та КНР, включення їх у систему фізкультурно-оздоровчої діяльності закладів вищої освіти.

Проведене дослідження дає підстави констатувати, що позицію лідерів у ранжуванні отримали такі мотиви, як «прагнення поліпшити стан здоров'я і самопочуття», «прагнення задовольнити потреби у рухові активності», «корекція тілобудови». Так, студенти університету України на перше місце поставили мотив «прагнення поліпшити стан здоров'я і самопочуття» (40%), що пояснюється наявністю відхилень у здоров'ї (на наявність незначних відхилень вказали 44,7% респондентів, на значні – 10,6%), психоемоційним станом, зниженою руховою активністю. Друге місце студенти віддали мотиву «корекція тілобудови» (25,9%). Це свідчить про те, що системоутворювальним мотивом занять фізкультурно-оздоровчими вправами для них слугує «мотив краси і грації». Зауважимо, що 67,1% респондентів склали особи жіночої статі. Третю позицію посів мотив «прагнення задовольнити потреби у руховій активності» (18,8%). Це вказує на те, що студенти не до кінця усвідомлюють важливість фізкультурно-оздоровчої діяльності для задоволення соціальних мотивів. Подальші мотиви занять фізкультурно-оздоровчими вправами розподілилися так: мотивам «досягнення спортивних результатів» і «підвищення самооцінки і власного іміджу» віддали перевагу 5,9% респондентів; мотиву «підвищити оцінку з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» – 2,4%, іншим мотивам – 1,2%.

Натомість, студенти університету КНР вказали на чотири домінантних мотиви занять фізкультурно-оздоровчими вправами у процесі навчання і дозвілля. Пріоритетним для них є мотив «поліпшити стан здоров'я» – 45,16%. Другу позицію посідає мотив «задовольнити потреби у руховій активності» - 31,18%. Третю позицію розділяють мотиви «корекція тілобудови» – 18,29% і «бажання підвищити оцінку з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» – 18,28%. На наше переконання, таке ранжування мотивів пояснюється тим, що фізична підготовленість студентів, їх стан здоров'я, результати занять фізичною культурою і спортом у процесі навчання і дозвілля, участь у спортивних заходах розглядаються в університетах КНР як обов'язковий складник змісту освіти і підлягають комплексному оцінюванню.

Ранжування домінантних мотивів занять фізкультурно-оздоровчими вправами студентів університетів України і КНР подано в діаграмах (рис.6).

Рис.6. Мотиви занять фізкультурно-оздоровчими вправами студентів університетів України і КНР.
Джерело: систематизовано автором

Результати анкетування дозволили виявити і ті форми фізкультурно-оздоровчої діяльності, яким віддають перевагу студенти університетів України та КНР. Так, для студентів КНР найбільш прийнятними є такі форми: «оздоровча ходьба, оздоровче плавання, оздоровчий біг, оздоровчий туризм» – 53,76%; «фітнес-програми» – 16,13%; «заняття у спортивних секціях за інтересами» – 12,9%. Натомість, для студентів університету України спектр прийнятних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності у процесі навчання і дозвілля виявився більш строкатим. Так, 31,8% студентів віддають перевагу «оздоровчій ходьбі, оздоровчому плаванню, оздоровчому бігу та туризму»; 25,9% – «заняттям у спортивних секціях за інтересами»; 16,5% – «фітнес-програмам»; 11,8% – «гігієнічним і загартувальним процедурам»; 10,6% – «спортивним змаганням» і лише 2.4% – «масовим спортивно-оздоровчим заходам». Результати анкетування проілюстровано діаграмами (рис.7).

Проведене емпіричне дослідження дозволило з'ясувати й причини недостатньої уваги з боку студентів університетів України та КНР до зміцнення здоров'я й фізичної підготовленості у вільний від навчання час. Так, респонденти з КНР до основних причин віднесли відсутність сили волі (36,56%), брак вільного часу (27,96%) та відсутність інтересу (11,83%). Також серед факторів, які впливають на систематичність і результативність занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю називали брак належного керівництва з боку викладачів/тренерів, а також значне академічне навантаження.

Відповіді студентів з України на це запитання майже співпали з поглядами китайських студентів. Вони вказали на такі причини недостатньої уваги до зміцнення власного здоров'я й фізичної підготовленості у вільний від навчання час: брак вільного часу – 50,6%; відсутність сили волі – 14,1%; значне навчальне навантаження – 10,6%; відсутність інтересу – 9,4%. Утім додалися такі причини, як дистанційний режим навчання – 8,2%, брак належної спортивної бази і споруд – 3,5% (рис.8).

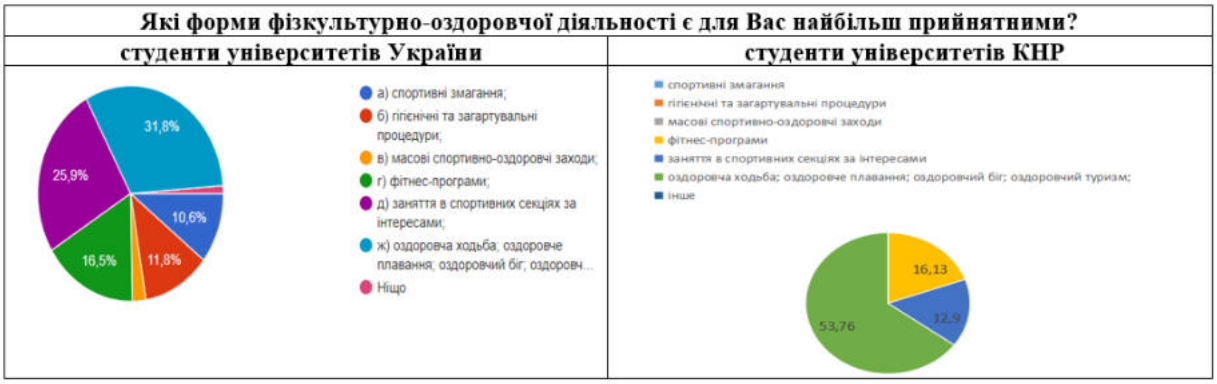

Рис.7. Форми фізкультурно-оздоровчої діяльності, яким віддають перевагу студенти університетів України та КНР.

Джерело: систематизовано автором

Рис.8. Причини недостатньої уваги студентів до зміцнення власного здоров'я й фізичної підготовленості у вільний від навчання час.

Джерело: систематизовано автором

Висновки. Отже, проведене дослідження дозволяє констатувати, що студенти університетів України та КНР залучені до фізкультурно-оздоровчої діяльності як у процесі навчання, так і дозвілля, а також займаються фізкультурно-оздоровчими вправами самостійно. Утім, університети КНР демонструють більш комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, оскільки їх фізична підготовленість студентів, стан здоров'я, результати занять фізичною культурою і спортом у процесі навчання і дозвілля, участь у спортивних заходах розглядаються у якості обов'язкового складника змісту освіти і підлягають комплексному оцінюванню. Змішаний/дистанційний формат навчання в університетах України, зумовлений пандемією covid-19, правовим режимом воєнного стану, негативно позначився на організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, знизив потенціал її видів і обмежив перелік форм проведення, що призвело певною мірою до стагнації рівня фізичної підготовленості студентів, погіршення їх стану здоров'я, зменшення рухової активності. На наше переконання, урахування домінантних мотивів студентів щодо занять фізкультурно-оздоровчими вправами («прагнення поліпшити стан здоров'я і самопочуття», «прагнення задовольнити потреби у руховій активності», «корекція тілобудови»), а також поширення й упровадження в університетах України сучасних форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням світових тенденцій і регіональних особливостей («оздоровча ходьба, оздоровче плавання, оздоровчий біг та туризм»; «заняття у спортивних секціях за інтересами»; «фітнес-програми» тощо) дозволять розвинути звичку виконувати фізичні вправи і здійснювати рухову активність упродовж усього життя; нівелювати причини їх нерегулярності й забезпечити безперервність; підвищити рівень фізичної підготовленості й зміцнити здоров'я.

Результати досліджень можуть стати у нагоді викладачам фізичного виховання; керівникам структурних підрозділів університетів України, які опікуються питаннями забезпечення рухової активності студентів, організації студентського спорту; тренерам спортивних клубів, секцій; співробітникам кампусів тощо задля створення належних умов для задоволення потреб студентів у руховій активності, підтримання їхнього фізичного, психічного, ментального здоров`я.

Вимоги до досліджень, що проводяться із залученням людей, тварин або їх біологічних матеріалів, персональних даних або конфіденційних даних. Усі процедури були виконані з дотриманням принципів добровільності згоди та конфіденційності.

Конфлікт інтересів. Автори підтверджують відсутність фінансових, особистих чи інших інтересів, що

можуть розглядатися як потенційний конфлікт інтересів щодо публікації статті.
Фінансування. Дослідження виконане за відсутності фінансової підтримки з боку будь-яких організацій.
Доступність даних. Дані можуть бути надані за обґрунтованим запитом відповідному автору.
Використання штучного інтелекту. У процесі написання статті було використано інструмент Google Gemini виключно як допоміжний засіб для підсилення актуальності обраної проблеми. Остаточний зміст, інтерпретація та висновки належать авторам.

Список використаної літератури

1. Воронін Д., Білан Я. Особливості формування здоров'язберігальної компетентності студентів у процесі формування здорового способу життя студентів-медиків. *Імідж сучасного педагога.* 2013. Вип.3. С.14-18.
2. Єфременко А.М., Казак В.Ю., Петренко В.І., Недбайло І.А., Фоменко В.В. Фізичне виховання здобувачів освіти в закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. Вип.2. С.5–12. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-01.
3. Москаленко Н., Кравченко К. Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання. *Sport Science Spectrum*. 2025. Вип.1. С.48–54. https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-7
4. Овчарук В.В., Овчарук В.Г. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів технічних закладів вищої освіти засобами фізичного виховання: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2021. 211 с.
5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М.Гарлінська, Н.М.Корнійчук, О.В.Солодовник]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2022. 68 с.
6. Хотієнко С. В., Татарченко Л. І., Дідковський О. П. Впровадження інноваційних технологій у сучасну систему фізичного виховання здобувачів освіти ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова.* 2022. Вип. 3К(147). С.449-453. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).99
7. 张学军. **我国普通高校公共体育**课**程改革研究**评**述**[J].**体育研究与教育**. [Чжан Сюецзюнь. Огляд досліджень щодо реформування державних курсів фізичного виховання в університетах Китаю [J]. *Дослідження й освіта в галузі фізичного виховання.* 2014. Вип.29 (06). С.32–36. URL: http://gszy.irtree.com/articles/article_detail.aspx?id=ffde1ce7671d43c280e3a4bc9096e1df.
8. **朱海涛**,杨帆,**程亮亮**. **高校公共体育**课**程的开展**对**大学生体**质**健康状况影响的研究**——**以重庆市**为**例**[J].**广州体育学院学**报. [Чжу Хайтао, Ян Фань, Чэн Лянлян. Дослідження впливу загальних курсів фізичного виховання в коледжах і університетах на фізичне здоров'я студентів – на прикладі Чунціна [J]. *Журнал Гуанчжоуського інституту фізичного виховання.* 2017. Вип.37 (03). С.97–100. URL: https://m.fx361.com/news/2017/1123/11789633.html
9. **李雁**.**高校校园体育**锻炼氛围培育途径研究[J].**体育文化**导刊. [Лі Янь, Чжан Цзінь. Дослідження способів культивування атмосфери фізичного виховання в кампусі [J]. *Посібник зі спортивної культури.* 2018. Вип.03. URL: http://cnki.sdll.cn:85/KCMS/detail/detail.aspx?filename=TYWS201803024&dbcode=CJFQ&dbname=CJFD2018.
10. **者王**锌铮 骆红**斌 何**坚东 **提升高校学生体**质健康水平的探讨与实践——**以浙江中医**药大学为例 **被引量**. [Ван Сіньчжен, Ло Хунбінь, Хе Цзяньдун. Дослідження та практика покращення фізичного здоров'я студентів коледжів на прикладі Чжецзянського університету традиційної китайської медицини]. *Журнал управління традиційною китайською медициною.* 2020. Вип.16. С.3–6. URL: http://dianda.cqvip.com/Qikan/Article/Detail?id=7102813707.
11. 《**四川外国**语大学体育教学大纲. **[**Програма (план) курсу фізичної культури Сичуаньського університету іноземних мов]. 2024. URL: https://ty.sisu.edu.cn/jxky/a79e2a25c2654faf9b0cc0f90c4fc1d4.htm.

References

1. Voronin, D., & Bilan, Y. (2013). Osoblyvosti formuvannia zdoroviazberihalnoi kompetentnosti studentiv u protsesi formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv-medykiv [Peculiarities of forming health-preserving competence of students in the process of developing a healthy lifestyle among medical students]. *Imidzh suchasnoho pedahoha, 3*, 14–18. [in Ukrainian].
2. Yefremenko, A.M., Kazak, V.Yu., Petrenko, V.I., Nedbailo, I.A., & Fomenko, V.V. (2023). Fizychne vykhovannia zdobuvachiv osvity v zakladakh vyshchoi osvity v suchasnykh umovakh [Physical education of higher education students in modern conditions]. *Fizychne vykhovannia ta sport, 2*, 5–12. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-01 [in Ukrainian].
3. Moskalenko, N., & Kravchenko, K. (2025). Innovatsiina model orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv z poslablenym zdoroviam v umovakh dystantsiinoi formy navchannia [Innovative model of organizing physical education for students with weakened health under distance learning conditions]. *Sport Science Spectrum, 1*, 48–54. https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-7 [in Ukrainian].
4. Ovcharuk, V.V., & Ovcharuk, V.H. (2021). *Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv tekhnichnykh zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fizychnoho vykhovannia* [Formation of health-preserving competence of students of technical higher education institutions by means of physical education]. Vinnytsia National Technical University. https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2024/Ovcharuk_2020_211.pdf. [in Ukrainian].
5. Harlinska, A.M., Korniichuk, N.M., & Solodovnyk, O.V. (Comp.). (2022). *Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni: Kurs lektsii* [Modern physical culture and health technologies in physical education: A course of lectures]. Zhytomyr Ivan Franko State University Publishing House. [in Ukrainian].
6. Khotiienko, S.V., Tatarchenko, L.I., & Didkovskyi, O.P. (2022). Vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnolohii u suchasnu systemu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv osvity ZVO [Implementation of innovative technologies in the modern system of physical education of higher education students]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, Series 15, 3K(147)*, 449–453. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).99. [in Ukrainian].
7. Zhang, X. (2014). Wo guo putong gaoxiao gonggong tiyu kecheng gaige yanjiu pingshu [Review of research on the reform of public physical education courses in Chinese universities]. *Tiyu Yanjiu yu Jiaoyu, 29* (6), 32–36. http://gszy.irtree.com/articles/article_detail.aspx?id=ffde1ce7671d43c280e3a4bc9096e1df. [in Chinese].
8. Zhu, H., Yang, F., & Cheng, L. (2017). Gao xiao gonggong tiyu kecheng de kaizhan dui daxuesheng tizhi jiankang zhuangkuang yingxiang de yanjiu: Yi Chongqing shi wei li [Study on the impact of public physical education courses in colleges and universities on students' physical health: A case study of Chongqing]. *Journal of Guangzhou Sport University, 37* (3), 97–100. https://m.fx361.com/news/2017/1123/11789633.html. [in Chinese].
9. Li, Y. (2018). Gaoxiao xiaoyuan tiyu duanlian fenwei peiyu tujing yanjiu [Research on approaches to cultivating a campus atmosphere for physical exercise in colleges and universities]. *Tiyu Wenhua Daokan, 3*. http://cnki.sdll.cn:85/KCMS/detail/detail.aspx?filename=TYWS201803024&dbcode=CJFQ&dbname=CJFD2018. [in Chinese].
10. Wang, X., Luo, H., & He, J. (2020). Tisheng gaoxiao xuesheng tizhi jiankang shuiping de tantao yu shijian: Yi Zhejiang Zhongyiyao Daxue wei li [Research and practice on improving the physical health level of college students: A case study of Zhejiang Chinese Medical University]. *Journal of Traditional Chinese Medicine Management, 16*, 3–6. http://dianda.cqvip.com/Qikan/Article/Detail?id=7102813707. [in Chinese].

11. Sichuan International Studies University. (2024). *Sichuan wai guoyu daxue tiyu jiaoxue dagang* [Physical education curriculum syllabus of Sichuan International Studies University]. https://ty.sisu.edu.cn/jxky/a79e2a25c2654faf9b0cc0f90c4fc1d4.htm. [in Chinese].

Рукопис надійшов: 05.03.2026
Перше рішення: 06.04.2026
Доопрацьовано (раундів: 1): 09.04.2026
Прийнято до друку: 21.04.2026
Опубліковано онлайн: 30.04.2026

Zelenska Liudmyla
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Professor of the Department of Educology and Innovative Pedagogy
H.S.Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, Ukraine

Zelensky Roman
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Senior Lecturer at the Kharkiv Cooperative Trade and Economics College
Kharkiv, Ukraine

Cheng Long
Student of the second (master's) level of higher education
H.S.Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Chongqing, China

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES IN UNIVERSITIES OF UKRAINE AND THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA: THE STATE OF STUDENT INVOLVEMENT

Abstract. The article argues for the need for targeted and specially organized physical education and health activities for students at Ukrainian universities as a guarantee of strengthening their health, increasing their level of physical activity and working capacity, ensuring endurance, vitality, and the prevention of depressive states in conditions of martial law. The main forms of organization of physical education and health activities for students at universities in Ukraine and China are described. A comparative analysis of the involvement of students at universities in Ukraine and China in physical education and health activities is carried out. To achieve the goal, general scientific methods of the theoretical level (analysis, synthesis, generalization, induction, deduction) were used, as well as general scientific methods of the empirical level (participant observation, questionnaires, ranking). The study involved students from the H.S.Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Ukraine), n=85, and Sichuan University of Foreign Languages (China), n=93. The results of the study revealed differences in approaches to the organisation of physical education and health activities at universities in Ukraine and China. Due to strict regulations and variability of forms, students in China are more involved in physical education and health exercises during their studies and leisure time than Ukrainian students. 79.57% of them, compared to 44.7% of students from Ukraine, consider themselves to be practically healthy; 66.7% compared to 43.5% demonstrate a significantly higher level of physical activity. The study identified the dominant motives for engaging in various forms of physical education and health activities for the two groups of respondents, among which the following are in the top positions: ‘desire to improve health’ (45.16% for students in the PRC and 40% for students in Ukraine), ‘satisfaction of the need for physical activity’ (31.18% vs. 18.8%), ‘correction of physique’ (18.29% vs. 25.9%), ‘improvement of grades in the academic discipline ’Physical Education" (18.28% vs. 2.4%). It was found that the main obstacles to regular physical activity for students in both countries are a lack of free time, a lack of willpower and interest, and a heavy academic workload. The results of the study can be used to develop/update models for organizing physical education and health activities at universities in Ukraine.

Keywords: physical education and health activities, forms, content, universities, students, Ukraine, China.