

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01)

Андрєєва О. В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Степанюк В.

аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0002-8856-5588>

Хрипко І. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-6094-0991>

Івчатова Т. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
<https://orcid.org/0009-0005-4441-2538>

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ: СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

У статті розглянуто сучасний стан рухової активності та здоров'я здобувачів вищої освіти. Мета дослідження – визначити роль рухової активності у зміцненні здоров'я студентів: аналіз сучасного стану, виявлення проблем та перспективні напрями розв'язання. Для вирішення мети дослідження та розв'язання завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація), соціологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності (методика Фремінгемського дослідження), методи оцінки фізичного здоров'я (експрес-методика оцінки здоров'я Г. Л. Апанасенка), методи математичної статистики. Результати дослідження. Встановлено, що недостатній рівень рухової активності серед студентів є однією з основних причин зниження їхнього фізичного здоров'я. Найбільша кількість студентів має рухову активність на середньому рівні, що підтверджує тенденцію до недостатньої активності у повсякденному житті. Відсоток юнаків із високим рівнем активності вищий, ніж у студенток. Рівень низької активності частіше фіксується у студенток, що може свідчити про меншу зацікавленість у регулярних фізичних навантаженнях. Результати дослідження свідчать про переважання низького та нижче середнього рівнів здоров'я серед студентської молоді. В той же час, серед юнаків виявлено 37,5 % осіб із середнім рівнем здоров'я, тоді як серед дівчат цей показник становить лише 25 %. Лише незначна частка студентів демонструє безпечний рівень здоров'я: 20,0 % юнаків і 12,5 % дівчат. Висновки. Основні проблеми недостатнього рівня рухової активності студентів вбачаємо у несформованій мотивації студентів до систематичної рухової активності, недостатній їх поінформованості про вплив рухової активності на здоров'я та якість життя, обмеженості або неефективності фізкультурно-оздоровчих послуг, які надаються закладами вищої освіти.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, спосіб життя, здобувачі вищої освіти, самооцінка, мотивація.

Andriieva O. V., Stepanuk V.V., Khrypko I.V., Ivchatova T. Physical activity and students' health: current status, problems and prospects. The article examines the current state of physical activity and health of higher education students. The purpose of the study is to determine the role of physical activity in improving students' health: analysis of the current state, identification of problems and promising directions for solutions. To achieve the purpose of the study and solve the problems, the following research methods were used: theoretical (analysis, synthesis, generalization, systematization), sociological research methods, pedagogical research methods, methods of assessing physical activity (Framingham study methodology), methods of assessing physical health (express health assessment methodology by G. L. Apanasenko), methods of mathematical statistics. Research results. It was established that the insufficient level of physical activity among students is one of the main reasons for the decline in their physical health. The largest number of students has an average level of physical activity, which confirms the tendency towards insufficient activity in everyday life. The percentage of boys with a high level of activity is higher than that of female students. The level of low activity is more often recorded in female students, which may indicate a lower interest in regular physical activity. The results of the study indicate the prevalence of low and below average levels of health among students. At the same time, 37.5% of boys were found to have an average level of health, while this figure is only 25.0% among girls. Only a small proportion of students demonstrate a safe level of health: 20.0% of boys and 12.5% of girls. Conclusions. The main problems of the insufficient level of physical activity of students are seen in the unformed motivation of students to systematic physical activity, their insufficient awareness of the impact of physical activity on health and quality of life, limited or ineffective physical education and health services provided by higher education institutions.

Keywords: physical activity, health, lifestyle, higher education students, self-esteem, motivation

Постановка проблеми. Проблема низького рівня рухової активності студентів стає дедалі актуальнішою в умовах сучасного освітнього середовища. Гіподинамія, спричинена сидячим способом життя, надмірним використанням цифрових технологій і навчальним навантаженням, негативно впливає на фізичне та психоемоційне здоров'я молоді [9]. За

даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), відсутність достатнього рівня рухової активності є одним із головних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, порушень опорно-рухового апарату, а також психоемоційних розладів [2; 18].

Аналіз літератури з проблеми дослідження дозволив з'ясувати, що рівень рухової активності студентів у сучасних умовах є недостатнім, що негативно впливає на їх фізичне та психоемоційне здоров'я [8; 9; 16]. Дослідниками систематизовано основні причини недостатньої рухової активності:

- дистанційне навчання студентів, яке стало необхідністю в умовах пандемії COVID-19 та військового стану. Перехід на дистанційний формат обмежив можливості проведення фізичного виховання в освітніх закладах, що суттєво знизило регулярність і структурованість рухової активності [8; 11; 12];
- психоемоційні бар'єри. Пандемія та війна викликали значний стрес, тривожність і демотивацію, що вплинуло на бажання брати участь у фізичних активностях [9; 10];
- обмежений доступ до спортивних майданчиків та інфраструктури. Закриття спортивних об'єктів під час пандемії, а також руйнування чи відсутність безпечних зон для занять руховою активністю через військові дії, ускладнили доступ до необхідних ресурсів [13];
- недостатня поінформованість про можливості. Студенти не завжди були обізнані про альтернативні форми рухової активності, які можна виконувати вдома чи в умовах обмеженого простору [1; 4];
- навчальне навантаження – велика кількість лекцій і домашніх завдань (самостійної роботи) змушує студентів тривалий час залишатися у сидячому положенні [3; 5];
- цифровізація освіти, пов'язана з використанням електронних ресурсів, онлайн-занять і відеолекцій, що тільки збільшує час, проведений за комп'ютером [8];
- низький рівень організації рухової активності. У багатьох закладах вищої освіти спортивні секції, гуртки або тренування є не обов'язковими або недостатньо популяризованими [6];
- зміна способу життя – пасивне дозвілля, замість активного відпочинку більшість студентів обирають соціальні мережі, відеоігри, перегляд серіалів чи фільмів [7];
- фінансові обмеження – не всі студенти можуть дозволити собі оплачувати абонементи у фітнес-зали чи спортивні секції [6].

Окрім того науковцями наголошується на таких основних бар'єрах для участі у програмах регулярної рухової активності (відсутність часу, мотивації, ресурсів) [1; 16]. Це, на думку дослідників, пов'язано з низьким рівнем усвідомлення студентами значення рухової активності для здоров'я, погіршенням фізичного стану внаслідок стресів, неправильного режиму дня та харчування, відсутності системного підходу до популяризації рухової активності у закладах вищої освіти, обмежена інтеграція інноваційних технологій у фізичне виховання [1; 5; 14; 15].

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета – визначити роль рухової активності у зміцненні здоров'я студентів: аналіз сучасного стану, виявлення проблем та перспективні напрями розв'язання.

Матеріали і методи дослідження. *Учасники.* У дослідженні на даному етапі взяли участь 160 студентів другого курсу Українського державного університету харчових технологій (серед них студенток $n=80$ і студентів $n=80$).

Під час проведення дослідження дотримувалися міжнародних етичних стандартів, закріплених у Гельсінській декларації Всесвітньої медичної асоціації. Зокрема, враховувалися принципи поваги до прав людини, забезпечення добробуту учасників та прозорість у процесі збору даних. Учасники дослідження (студенти) отримали вичерпну інформацію про мету, методологію, потенційні ризики й переваги участі. Вони добровільно підписали письмову згоду на участь. Конфіденційність персональних даних респондентів була гарантована, а отримана інформація використовувалася виключно в наукових цілях. Для захисту приватності учасників усі дані були знеособлені. Дослідження проводилося з урахуванням мінімізації можливого дискомфорту чи негативного впливу на фізичне та психічне здоров'я учасників. Отримані результати ґрунтуються виключно на зібраних даних і не містять упереджених висновків.

Організація дослідження. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез фахової науково-методичної літератури – для вивчення сучасного стану рухової активності студентів та впливу рухової активності на здоров'я студентської молоді, узагальнення та систематизація – для формулювання рекомендацій щодо підвищення рівня рухової активності студентів. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження – для вивчення поведінки студентів під час дозвілля, педагогічний експеримент – констатувальний для оцінки вихідного рівня показників фізичного здоров'я студентів. З цією метою застосовувалася методика експрес-оцінки соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка), соціологічні методи дослідження (анкетування та опитування – для оцінки мотивації студентів до рухової активності), методи оцінки рухової активності (для визначення рівня рухової активності було використано методика оцінки рухової активності за Фремінгемською методикою, яка базується на хронометруванні різних видів діяльності, виконуваних протягом доби. Згідно із зазначеною методикою, вся рухова активність була класифікована на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Визначено рівні рухової активності досліджуваного контингенту (табл. 1).

Таблиця 1

Час, затрачений на різні рівні рухової активності, юнаків та дівчат (n=160)

Рівень рухової активності	юнаки, хв		дівчата, хв.	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Базовий	502,0	50,53	509	48,70
Сидячий	427,0	26,24	460	31,81
Малий	345,0	30,35	309	32,02
Середній	102,0	10,43	104	12,52
Високий	24,0	3,72	18	2,22

Середній показник базової активності («базовий» рівень) є майже однаковим для хлопців (502±50,53 хв.) і дівчат (509±48,70 хв.). Різниця в даних є незначною. Найбільші відмінності спостерігаються у показниках «сидячого» рівня рухової активності. Середній час, витрачений на «сидячу» активність, становить 427±26,24 хвилини у хлопців та 460±31,81 хвилин у дівчат. Виявлена різниця може бути зумовлена вищим рівнем сумлінності дівчат при виконанні навчальних завдань, що потребують тривалого перебування у статичному положенні. У часі, витраченому на малу активність спостерігається помітна різниця. На високий рівень рухової активності хлопці витрачають більше часу (24±3,72 хв.), ніж дівчата (18±2,22 хв.). Для обох статей відмічається значна кількість часу, витрачена на сидячий та базовий рівні активності, що підкреслює необхідність збільшення середньої та високої рухової активності для поліпшення загального фізичного стану. Хронометраж рухової активності дозволив також оцінити спрямованість діяльності студентської молоді впродовж дня. Щодо режиму дня, можна відзначити цікаву тенденцію: більшість респондентів визнають, що не дотримуються сталого розпорядку дня. При цьому жоден студент із опитаних не відповів, що суворо слідує розпорядку. Водночас вони не заперечують, що стикаються з браком вільного часу через його неправильне або нераціональне планування. Отримані результати дослідження підтверджують наявні у фаховій літературі дані відносно низького рівня спеціально-організованої рухової активності сучасної студентської молоді [1; 3; 5; 6; 7].

Аналіз зайнятості студентів у вільний час дозволив визначити основні види їхньої дозвіллевої діяльності. Майже третина опитаних зазначили, що практично не мають вільного часу, тоді як 40% вважають, що його вистачає для відновлення, але хотіли б мати більше. Решта студентів задоволені наявною кількістю вільного часу. При цьому достовірної різниці у відповідях між юнаками та дівчатами не виявлено. У середньому студенти мають 3–5 годин вільного часу на день. Результати опитування свідчать, що більшість студентів не використовують вільний час для занять, корисних для фізичного чи духовного здоров'я, самоосвіти або саморозвитку. Причини такої «пасивності» можна пояснити кількома факторами. Першою причиною є поступове формування пасивної позиції, яке розпочалося ще у шкільні роки. Здобувачі освіти нерідко вже приходять із закладеною установкою на пасивність і бездіяльність. Другою причиною є недостатність інформації: через брак знань про можливі способи організації дозвілля студенти обирають найпростіший варіант – залишитися вдома.

У подальшому було розраховано індекс рухової активності. Найбільша кількість студентів має рухову активність на середньому рівні, що підтверджує тенденцію до недостатньої активності у повсякденному житті. Відсоток юнаків із високим рівнем активності вищий, ніж у студенток. Рівень низької активності частіше фіксується у студенток, що може свідчити про меншу зацікавленість у регулярних фізичних навантаженнях.

Студентська молодь зазвичай демонструє оптимістичне ставлення до власного здоров'я, однак існують очевидні протиріччя між суб'єктивною оцінкою стану здоров'я і його об'єктивними показниками. Це підкреслює необхідність проведення більш глибоких і комплексних досліджень з метою достовірної оцінки стану здоров'я студентів. Для забезпечення якісного та кількісного аналізу стану здоров'я використовувалася методика Г.Л. Апанасенка. Подібний підхід є важливим для об'єктивізації показників здоров'я студентів та формування ефективних рекомендацій для його збереження і зміцнення. Рівень фізичного здоров'я юнаків є дещо кращим порівняно зі студентками. Проте серед студентів обох статей спостерігається загальна тенденція домінування середніх та нижче середніх рівнів здоров'я, що свідчить про необхідність покращення рухової активності та зміцнення здоров'я молоді. У результаті проведеного дослідження було встановлено, що фізичне здоров'я студентів розподіляється за рівнями так (рис.1). Результати дослідження свідчать про переважання низького та нижче середнього рівнів здоров'я серед студентської молоді. Зокрема, серед юнаків виявлено 37,5 % осіб із середнім рівнем здоров'я, тоді як серед дівчат цей показник становить лише 25 %. Лише незначна частка студентів демонструє безпечний рівень здоров'я: 20,0 % юнаків і 12,5 % дівчат.

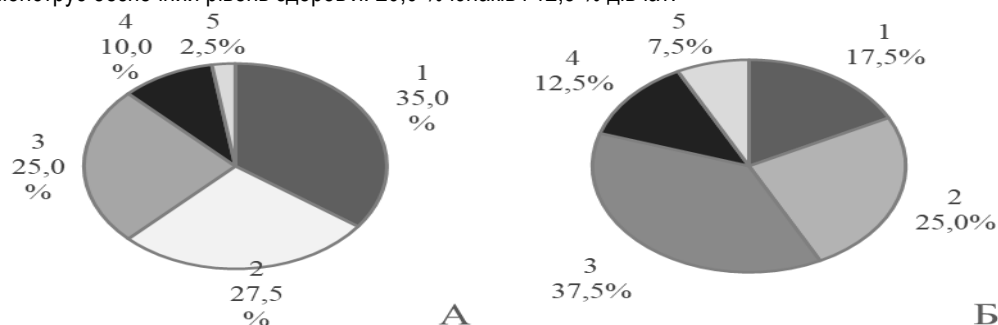


Рис. 1. Співвідношення юнаків і дівчат з різним рівнем фізичного здоров'я, де 1 – низький, 2 – нижче середнього, 3 – середній, 4 – вище середнього, 5 – високий рівень фізичного здоров'я; А – дівчата, Б – юнаки

Такі дані свідчать про необхідність впровадження цілеспрямованих заходів для зміцнення здоров'я студентів, враховуючи значну диспропорцію між рівнями фізичного стану серед юнаків і дівчат.

Активне дозвілля є важливим компонентом здорового способу життя студентів, оскільки сприяє зниженню стресу, поліпшенню фізичного стану та соціалізації. Виявлено, що студентська молодь надає перевагу пасивним формам дозвілля, таким як перегляд відео або проведення часу в соціальних мережах, що знижує рівень загальної рухової активності. Оптимізація організації дозвілля має включати створення умов для занять руховою активністю у доступній та привабливій формі, наприклад, через організацію спортивних турнірів або групових занять. Основними бар'єрами до формування мотивації студентів є брак інтересу до стандартних програм фізичного виховання, низький рівень обізнаності про користь рухової активності та нестача соціальної підтримки. Успішне формування мотивації можливе через індивідуалізацію підходів до занять, впровадження ігрових елементів, створення позитивного соціального середовища та залучення студентів до планування спортивних заходів. Додатковим стимулом може стати інтеграція цифрових технологій, наприклад, використання додатків для відстеження прогресу або організація змагань у віртуальному форматі.

Висновки. Результати дослідження свідчать про недостатній рівень рухової активності серед студентів, що є однією з основних причин зниження їхнього фізичного здоров'я. Значна частина студентської молоді веде малорухомий спосіб життя, що обумовлено як високим рівнем навчального навантаження, так і переважанням сидячої активності у повсякденному житті. Основні проблеми недостатнього рівня рухової активності студентів вбачаємо у несформованій мотивації студентів до систематичної рухової активності, недостатній їх поінформованості про вплив рухової активності на здоров'я та якість життя, обмеженості або неефективності фізкультурно-оздоровчих послуг, які надаються закладами вищої освіти. Цифровізація також суттєво впливає на рівень залученості здобувачів освіти до рухової активності, сприяючи пасивному способу життя через тривале використання гаджетів.

Перспективи покращення ситуації вбачаємо у покращенні якості фізкультурно-оздоровчих послуг, обґрунтуванні, розробці та впровадженні сучасних програм, орієнтованих на потреби студентів, з використанням інноваційних технологій і рекреаційних підходів; підвищенні мотивації шляхом організації заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, активного відпочинку та регулярної рухової активності; використанні індивідуального підходу, що сприятиме впровадженню персоналізованих рекомендацій з рухової активності на основі оцінки стану здоров'я студентів, а також формуванню культури здоров'я через проведення освітньо-просвітницьких заходів щодо значення рухової активності для профілактики захворювань і збереження здоров'я.

Таким чином, вирішення зазначених проблем вимагає комплексного підходу, який поєднує освітні, мотиваційні та організаційні заходи. Підвищення рівня рухової активності студентів є важливим кроком для зміцнення їхнього здоров'я, підвищення якості життя та забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці підходів до покращення якості фізкультурно-оздоровчих послуг, що надаються спортивними клубами закладів вищої освіти. Зазначене сприятиме підвищенню рівня залучення студентів до регулярних занять руховою активністю.

Література

1. Андрєєва О. В., Кенцицька І. Л. Лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 26. С. 37-42.
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59-66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66.
3. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 15-18.
4. Андрийчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. (2015). Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. Луцьк, 2015. № 3 (31), 96-104.
5. Благій О. Л., Андрєєва О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 27-28.
6. Катерина У., Андрєєва О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2014. Вип. 14. С. 18-22.
7. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді. Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. 178-180.
8. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., Grygus, I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozdorovci Tehnologii*. 2023, 8(2), С. 75-81
9. Brown, C.E.B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B. et al. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health* 24, 418 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
10. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M. et al. (2024). The Influence of Physical Activity on Stress-associated Conditions in Higher Education Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245-253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>.
11. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N. et al. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 937-943. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.11339>.

12. Byshevets, N., Andriieva, O., Pasichniak, L. et al. (2024b). Evaluation of emotional disorder risk in students with low physical activity levels under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(4), 894–904. URL: <https://doi.org/10.7752/-jpes.2024.04102>.
13. Byshevets, N., Goncharova, N., Serhienko, K., et al. (2022). Peculiarities of behavior and reactions of students of higher education in physical culture and sports under the influence of crisis phenomena. *Scientific Journal of M. P. Dragomanov National Pedagogical University*, 8(153), 21-25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05)
14. Gil-Madrona, P., Aguilar-Jurado, M. Á., Honrubia-Montesinos, C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Physical Activity and Health Habits of 17- to 25-Year-Old Young People during Their Free Time. *Sustainability*, 11(23), 6577. <https://doi.org/10.3390/su11236577>
15. Rodríguez-Romo G, Acebes-Sánchez J, García-Merino S, Garrido-Muñoz M, Blanco-García C, Díez-Vega I. Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 23;20(1):195. doi: 10.3390/ijerph20010195.
16. Silva R. M., Mendonça C. R., Noll M. Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review protocol. *International Journal of Educational Research*, 2021. 106. 101743, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101743>.
17. Sun H, Du C-R, Wei Z-F (2024) Physical education and student well-being: Promoting health and fitness in schools. *PLoS ONE* 19(1): e0296817. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296817>
18. World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

References

1. Andryeyeva O. V., Kentsyts'ka I. L. (2017). Limituyuchi ta stymulyatsiyni chynnyky formuvannya tsinnostey zdorovoho sposobu zhyttya studentiv. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnye vykhovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Ts'os', A. I. Al'oshyna. Luts'k, Vyp. 26. S. 37-42*.
2. Andryeyeva O., Dutchak M., Blahiy O. (2016). Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselennya. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2020. № 2. S. 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66.
3. Andryeyeva O., Sadovs'kyy O. (2016). Rukhova aktyvnist' yak skladova rekreatsiynoyi kul'tury studentiv. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. № 1. S. 15–18.
4. Andriychuk O., Shevchuk A., Samchuk O., Khomych A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho y psyholohichnoho komponentiv zdorov'ya studentiv zalezno vid yikhnikh navchal'nykh dosyahnen'. *Luts'k, 2015. № 3 (31), 96–104*.
5. Blahiy O. L., Andryeyeva O. V. (2011). Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv'skoyi molodi. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya, reabilitatsiyni, sportu ta turyzmu : materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. Zaporizhzhya : KPU, S. 27–28.
6. Kateryna U., Andryeyeva O. (2014). Sotsial'no-pedahohichni peredumovy vprovadzheniya navchal'no-ozdorovchykh kompleksiv u protses fizychnoho vykhovannya studentiv. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky, Vyp. 14. S. 18-22*.
7. Krutsevych T. YU., Andryeyeva O. V., Blahiy O. L. (2012). Problemy orhanizatsiyni rekreatsiyno-ozdorovchykh zanyat' v strukturi dozvillyevoyi diyal'nosti student-s'koyi molodi. *Humanit. visn. DVNZ «Pereyaslav-Khmel'nyts'kyy DPU imeni Hryhoriya Skovorody»: nauk.-teor. zb.–Pereyaslav-Khmel'nyts'kyy: PP «SKD, 178-180*.
8. Andriieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozdorovci Tehnologii*. 8(2), C. 75–81
9. Brown, C.E.B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B. et al. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health* 24, 418 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
10. Byshevets, N., Andriieva, O., Dutchak, M. et al. (2024). The Influence of Physical Activity on Stress-associated Conditions in Higher Education Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245–253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>.
11. Byshevets, N., Andriieva, O., Goncharova, N. et al. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 937–943. <https://doi.org/10.7752/-jpes.2023.11339>.
12. Byshevets, N., Andriieva, O., Pasichniak, L. et al. (2024b). Evaluation of emotional disorder risk in students with low physical activity levels under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(4), 894–904. URL: <https://doi.org/10.7752/-jpes.2024.04102>.
13. Byshevets, N., Goncharova, N., Serhienko, K., et al. (2022). Peculiarities of behavior and reactions of students of higher education in physical culture and sports under the influence of crisis phenomena. *Scientific Journal of M. P. Dragomanov National Pedagogical University*, 8(153), 21-25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05)
14. Gil-Madrona, P., Aguilar-Jurado, M. Á., Honrubia-Montesinos, C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Physical Activity and Health Habits of 17- to 25-Year-Old Young People during Their Free Time. *Sustainability*, 11(23), 6577. <https://doi.org/10.3390/su11236577>
15. Rodríguez-Romo G, Acebes-Sánchez J, García-Merino S, Garrido-Muñoz M, Blanco-García C, Díez-Vega I. Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 23;20(1):195. doi: 10.3390/ijerph20010195.
16. Silva R. M., Mendonça C. R., Noll M. (2021). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review protocol. *International Journal of Educational Research*, 2021. 106. 101743, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101743>.

17. Sun H, Du C-R, Wei Z-F (2024) Physical education and student well-being: Promoting health and fitness in schools. PLoS ONE 19(1): e0296817. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296817>
18. World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).02)
УДК 379.831

Анікєєв Д.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
orcid.org/0000-0001-8931-2067
Ши Шицзе
аспірант
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
orcid.org/0009-0005-7366-5884

SWOT-АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДПРИЄМСТВ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ КИТАЮ

У статті проведено SWOT-аналіз фітнес-індустрії Китаю, який охоплює її сильні та слабкі сторони, можливості та загрози. Дослідження базується на аналізі наукових джерел, звітів консалтингових компаній та актуальних тенденцій у галузі. Особлива увага приділена впливу цифровізації, державної підтримки та соціокультурних факторів на розвиток індустрії. Результати свідчать про значний потенціал галузі для зростання за умови подолання нерівномірного регіонального розвитку, конкуренції та економічних викликів. Отримані висновки можуть бути корисними для стратегічного планування бізнесу та розробки програм підтримки здорового способу життя в Китаї.

Ключові слова: фітнес-індустрія, Китай, SWOT-аналіз, цифровізація, здоровий спосіб життя.

Anikieiev Dmytro, Shi Shijie. *SWOT analysis of fitness industry business activities in China.* This article explores the dynamics of China's fitness industry through a comprehensive SWOT analysis, identifying its internal strengths and weaknesses alongside external opportunities and threats. The research draws on a wide range of academic studies, industry reports, and empirical data to evaluate critical factors shaping the sector. Key strengths include rapid digitalization, the growing popularity of fitness applications like Keep, and increasing public awareness of healthy lifestyles. However, challenges such as unequal regional development, inconsistent service quality, and high costs of digital transformation present significant weaknesses.

Opportunities for the industry include expanding home-based and online fitness programs, leveraging government initiatives to promote public health, and fostering international collaborations to enhance service quality and innovation. Nonetheless, the industry faces substantial threats, including intense competition from global and domestic players, economic uncertainties, and concerns over data privacy in digital platforms.

The findings emphasize the strategic importance of addressing these challenges to unlock the sector's growth potential. This study provides valuable insights for policymakers, business leaders, and researchers aiming to develop effective strategies for advancing fitness programs and promoting a healthier lifestyle across China.

Keywords: fitness industry, China, SWOT analysis, digitalization, healthy lifestyle.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Фітнес-індустрія Китаю зазнала стрімкого розвитку за останні роки завдяки підвищенню інтересу до здорового способу життя, підтримці з боку держави та зростанню середнього класу. У 2019-2020 роках ринок фітнес-послуг у 18 найбільших містах Китаю сягнув 34 мільярди юанів і характеризувався диверсифікацією послуг і розвитком нових форматів тренажерних залів та фітнес-студій [5].

Пандемія COVID-19 також сприяла популяризації онлайн-тренувань і домашніх занять спортом, що значно вплинуло на структуру галузі та підштовхнуло розвиток нових бізнес-моделей [7].

Цифрові технології, зокрема великі дані та мобільні додатки, стають ключовими факторами, що сприяють зростанню ринку фітнес-послуг у Китаї, пропонуючи нові можливості для залучення клієнтів та інтеграції онлайн і офлайн тренувань [11].

SWOT-аналіз (сильні сторони, слабкі сторони, можливості, загрози) є загальноновизнаним методом для визначення стратегічного положення організації, особливо в умовах динамічного ринку. Цей підхід дозволяє оцінити внутрішні ресурси компанії (сильні та слабкі сторони) і зовнішнє середовище (можливості та загрози) для ефективного планування та ухвалення рішень [6]. У фітнес-індустрії Китаю SWOT-аналіз є важливим інструментом для адаптації до глобальних трендів, таких як цифровізація, та подолання викликів, пов'язаних із нерівномірністю розвитку ринку [7; 10]. SWOT-аналіз є ефективним інструментом для оцінки діяльності фітнес-підприємств, оскільки він дозволяє оцінити сильні та слабкі сторони організацій, а також можливості й загрози, що виникають на ринку. Серед сильних сторін китайської фітнес-індустрії можна виділити великий ринок споживачів та підвищений інтерес до здоров'я, що підживлюється державними програмами з популяризації фізичної активності [11]. Однак галузь стикається з низкою викликів, серед яких — недостатня інвестиційна привабливість нових технологій і сильна конкуренція з боку міжнародних брендів.