

# Вплив рухової активності на психоемоційний стан, соціально-комунікативні навички та активність студентів Китайської Народної Республіки: гендерний аналіз

УДК 796.012:159.942.5+346.2-057.87(510)

*О. Ю. Марченко, Се Чжімін, Лі Лусінь, О. Ростов*

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Резюме.** У статті розглянуто вплив рухової активності на рівень задоволеності своїм життям, комунікацій та соціальних зв'язків у студентському середовищі КНР у гендерному аспекті. *Мета.* Дослідити вплив рухової активності на покращення психоемоційного стану, комунікативних навичок та соціальних зв'язків студентів КНР з урахуванням гендерних особливостей. *Методи.* Теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; математично-статистична обробка фактичного матеріалу. *Результати.* Визначено, що 63,3 % студентів продемонстрували помірний рівень стресу, 30 % відчують високий рівень, 55,5 % китайських студентів визнали, що соціальна ізоляція під час пандемії для них була важкою, 69,6 % студентів відзначили зміни у своєму фізичному стані у зв'язку з переходом на дистанційну форму навчання, що суттєво вплинуло на їхній психоемоційний стан. Впровадження гендерно-орієнтованих практичних рекомендацій до стимулювання рухової активності студентів КНР сприяло розвитку комунікаційних навичок, вмінню співпрацювати в групі та привело до зменшення рівня стресу.

**Ключові слова:** рухова активність, студенти, гендерні особливості, гендерний аналіз, психоемоційний стан, стрес.

**The influence of physical activity on the psycho-emotional state, social and communication skills and activity of students in the People's Republic of China: a gender analysis**

*O. Yu. Marchenko, Se Zhiming, Li Luxin, O. Yu. Rostov*

National University of Ukraine on physical education and sport, Kyiv, Ukraine

**Abstract.** The article examines the influence of physical activity on the level of life satisfaction, communication, and social relations in the student environment of the People's Republic of China in the gender aspect. *Objective.* To investigate the influence of physical activity on improving the psycho-emotional state, communication skills and social relations of Chinese students, taking into account gender characteristics. *Methods.* Theoretical analysis, generalization of scientific and methodological literature and documentary materials; mathematical and statistical processing of the data. *Results.* It was found that 63.3% of students demonstrated a moderate level of stress, 30% experienced a high level, 55.5% of Chinese students admitted that social isolation during the pandemic was difficult for them, 69.6% of students noted changes in their physical condition due to the transition to distance learning, which significantly affected their psycho-emotional state. The introduction of gender-oriented practical recommendations for promoting physical activity among Chinese students contributed to the development of communication skills, the ability to cooperate in a group, and led to a reduction in stress levels.

**Keywords:** physical activity, students, gender differences, gender analysis, psycho-emotional state, stress.

**Постановка проблеми.** Китайська Народна Республіка (КНР) є унікальною країною, яка успішно інтегрувала західні та східні традиції, ставши лідером Азіатсько-Тихоокеанського

регіону [19–21]. Китай вирізняється серед інших країн стійкістю до світових економічних криз. Стрімке зростання промислового виробництва та економіки країни ставлять високі вимоги до

якості освіти. Уряд КНР інвестує значні кошти в освітні програми, виділяючи на них до 4 % ВВП. Це стимулює активний розвиток наукових центрів, де не лише вдосконалюються існуючі, а й розробляються нові, унікальні технології. [3, 4, 6, 21, 24].

Не дивлячись на те що протягом останніх 20 років модернізація освіти в КНР привела до розробки та вдосконалення системи фізичного виховання, яка поєднує національні традиції з новітніми підходами та перевіреними методами, багато студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, що ускладнює успішне складання державних тестів з фізичного виховання, передбачених навчальною програмою [4, 6, 16]. Учені КНР зауважують, що серед молоді Китаю спостерігаються проблеми зі здоров'ям, включаючи надмірну вагу, порушення постави, проблеми з опорно-руховим апаратом та нервово-психічні відхилення [16, 17, 20, 21].

Відомо, що система освіти в КНР відзначається високим рівнем конкуренції. Значний тиск на досягнення успіху і відповідальність перед родиною створюють додаткове психологічне навантаження для молоді. Китайська культура впливає на психоемоційний стан студентів через соціальні і культурні очікування. Студенти можуть відчувати значний стрес і тиск у зв'язку з великим обсягом навчальних завдань, високою конкурентністю і вимогами до хороших оцінок [11, 12, 14].

Пандемія COVID-19 стала поворотним моментом у сучасній історії, суттєво вплинувши на життя людей у всьому світі. Молоде покоління китайців не стало винятком, адже їхній стиль життя та повсякденність зазнали раптових радикальних змін. Ці зміни були спричинені жорсткими обмеженнями соціальної взаємодії, впровадженням соціального дистанціювання та глобальним заморожуванням громадського, соціального та освітнього життя [21, 30].

У КНР було введено одні з найжорсткіших локдаунів у світі, що мало більш значний вплив на життя студентів, порівняно з іншими країнами. У деяких країнах були впроваджені більш масштабні програми психологічної підтримки для студентів, які постраждали від пандемії, порівняно з КНР [21, 30].

Учені наголошують, що за перший рік пандемії COVID-19 глобальна поширеність тривоги та депресії зросла на 25 %, згідно з науковою запискою, опублікованою сьогодні Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) [21, 30]. У короткому звіті також висвітлюється, хто найбільше постраждав, і підсумовується вплив пандемії на доступність послуг психічного здоров'я та як це

змінилося під час пандемії. Занепокоєння щодо можливого погіршення стану психічного здоров'я вже спонукало 90 % опитаних країн включити психіатричну та психосоціальну підтримку у свої плани реагування на COVID-19, але ще залишаються серйозні прогалини та проблеми [21].

Науковці стверджують, що рухова активність відіграє провідну роль у покращенні психоемоційного стану [8, 17]. Дослідження доводять, що регулярні фізичні вправи можуть допомогти зменшити симптоми тривоги та депресії, покращити настрій та підвищити рівень самооцінки [16, 21]. Аналіз наукових робіт китайських вчених [11–15] засвідчує недостатню рухову активність студентів КНР, що негативно впливає на їхнє фізичне та психоемоційне здоров'я. Ця проблема має гендерний аспект, адже рівень фізичної активності та його вплив на здоров'я можуть відрізнятися у юнаків та дівчат.

Учені стверджують, що гендерні дослідження — це мультидисциплінарна сфера наукових досліджень, що вивчає питання статі та гендеру [1]. Ці дослідження показують, як гендерні відмінності впливають на соціальні структури, особисті відносини, культуру та суспільство в цілому. Зауважимо, що гендерні дослідження розрізняють біологічну стать (чоловіча чи жіноча) та соціальний гендер (сукупність ролей, очікувань та норм, що приписуються людям залежно від їхньої статі) [1, 2, 5, 16].

Хоча позитивний вплив рухової активності на психоемоційний стан загалом добре вивчений, дослідження гендерних особливостей цього впливу на студентів КНР є недостатніми. Системних досліджень, які б глибоко аналізували цю тему, поки не проведено. Це робить сферу вивчення гендерних особливостей рухової активності студентів КНР надзвичайно актуальною та перспективною для розвитку ефективних стратегій покращення їхнього фізичного та психоемоційного здоров'я. Зазначене підтверджує актуальність проблеми, її важливу соціальну значущість. Глибинний сенс таких знань полягає передусім у проведенні більш ґрунтованих емпіричних досліджень, що визначило мету і завдання нашої роботи.

**Мета дослідження** — вивчити вплив рухової активності на покращення психоемоційного стану, комунікативних навичок та соціальних зв'язків студентів КНР з урахуванням гендерних особливостей.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної та документальної літератури, математично-статистична обробка фактичного матеріалу.

ТАБЛИЦЯ 1 – Рівень стресу у повсякденному житті серед китайських студентів

Показник	Рівень	Кількість студентів	%
Рівень стресу	Низький	37	2
	Помірний	1179	63,3
	Високий	556	30
	Дуже високий	93	5
Соціальна ізоляція	Важка	1035	55,50
	Нейтральна	584	31,50
	Неважлива	277	15,00
Вплив дистанційного навчання	Відчули зміни у фізичному стані	1292	69,60

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили в Університеті Січан Китайської Народної Республіки. У науковому експерименті взяли участь студенти 11 закладів вищої освіти КНР серед яких: Медичний коледж Бенгбу, Технологічний університет Гуйлінь, Хебейський сільськогосподарський університет, Хенанський сільськогосподарський професійний коледж, Сільськогосподарський університет Шаньсі, Сичуанський університет іноземної мови, Сичуанський університет легкої хімічної технології, Тяньцзінський університет комерції, Університет Січан, Китайський західний педагогічний університет, Університет Юньчен. Загальна кількість респондентів – 1855 осіб I та II курсів, серед яких: юнаків – 945 дівчат – 910. Дослідження проведено з дотриманням принципів Гельсінкської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження» [29].

Для досягнення мети дослідження нами проведено анкетування серед китайських студентів для визначення рівня стресу у їхньому повсякденному житті (табл. 1). Результати анкетування свідчать, що серед загальної кількості студентів КНР, які взяли участь в анкетуванні, 63,3 % продемонстрували помірний рівень стресу, що свідчить про те, що більшість китайських студентів змогли адаптуватися до нових умов життя, пов'язаних з пандемією (див. табл. 1). Більшість опитаних вважають політику соціального дистанціювання важливою для запобігання поширенню COVID-19, що підкреслює високий рівень обізнаності та відповідальності китайських студентів щодо суспільного здоров'я. 30 % китайських студентів відчувають високий рівень стресу, що може негативно впливати на їхнє психоемоційне та фізичне здоров'я.

Встановлено, що 55,5 % студентів визнали, що соціальна ізоляція під час пандемії для них була важкою, що говорить про те, що тривале

перебування в умовах обмеженого соціального контакту може негативно впливати на їхній психоемоційний стан, 31,5 % відзначили її як нейтральну, 15,0 % респондентів визнали соціальне дистанціювання для них неважливим.

Результати анкетування чітко продемонстрували, що перехід на дистанційну форму навчання суттєво вплинув на психоемоційний стан китайських студентів. Більшість опитаних (69,6 %) відзначили зміни у своєму фізичному стані, що виражалося у збільшенні або зменшенні ваги, вживанні алкогольних напоїв та появі проблем зі сном. Перехід на онлайн-навчання спричинив ряд проблем, які негативно вплинули на психоемоційний стан китайських студентів. До них належать: відсутність соціальної взаємодії – студенти відчували себе ізольованими та позбавленими підтримки з боку однолітків та викладачів; збільшення навантаження – студентам доводилося самостійно організувати свій час та навчатися, що призвело до зростання стресу та тривоги; проблеми з технікою – не всі мали доступ до необхідних технологій та обладнання для ефективного навчання онлайн; відсутність мотивації – дехто втратив мотивацію до навчання через відсутність структури та чітких цілей. Важливо зазначити, що не всі студенти негативно сприйняли дистанційне навчання. Деякі з них відзначили, що їм подобається гнучкість та самостійність онлайн-навчання. Однак загалом отримані результати свідчать про те, що дистанційне навчання може мати негативний вплив на психоемоційний стан студентів. Розглянемо окремо результати анкетування юнаків і дівчат КНР та зробимо гендерний аналіз отриманих даних (табл. 2).

За результатами тестування ми не виявили статистично значущої різниці в розподілі «Низького» та «Помірного» рівня стресу між китайськими дівчатами та юнаками ( $p > 0,05$ ). Існує статистично значуща різниця в розподілі «Високого» та «Дуже високого» рівня стресу між дівчатами та юнаками ( $p < 0,001$ ).

Дівчата частіше відчувають «Високий» ( $p < 0,001$ ) та «Дуже високий» ( $p < 0,001$ ) рівень

ТАБЛИЦЯ 2 – Визначення рівня стресу серед китайських студентів

Рівень стресу	Дівчата	%	Юнаки	%	Разом
Низький	37	2,0	37	2,0	74
Помірний	589	31,8	590	31,8	1179
Високий	316	17,1	250	13,5	566
Дуже високий	74	4,0	68	3,7	143
Разом	910	49,9	945	51,0	1855

ТАБЛИЦЯ 3 – Визначення рівня соціальної ізоляції серед китайських студентів

Рівень соціальної ізоляції	Дівчата	%	Юнаки	%	Разом
Важка	508	55,8	520	54,9	1028
Нейтральна	287	31,7	298	31,6	585
Не важлива	132	15,1	147	15,0	279
Разом	910	100,0	945	100,0	1855

стресу, тоді як юнаки частіше відчують «Низький» ( $p < 0,001$ ) та «Помірний» ( $p < 0,05$ ) рівень. Це свідчить про те, що дівчата та юнаки мають різні типи розподілу рівня стресу. Це може бути пов'язано з біологічними та соціально-культурними факторами. З біологічної точки зору, у дівчат та жінок вища концентрація гормону стресу кортизону, ніж у юнаків та чоловіків. Це може зробити їх більш схильними до емоційних реакцій на стрес. З соціально-культурної точки зору, дівчата та жінки частіше соціалізуються, щоб бути емоційними та висловлювати свої почуття. Вони також можуть зіткнутися з більшими очікуваннями щодо успішності та відповідності соціальним нормам, що може призвести до додаткового стресу.

Юнаки частіше відчують «Низький» ( $p < 0,001$ ) та «Помірний» ( $p < 0,05$ ) рівень стресу, ніж дівчата. Це може бути пов'язано з тим, що їх соціалізують, щоб бути більш стриманими та не висловлювати свої емоції. Вони також можуть мати більше можливостей для фізичної активності та ризикованої поведінки, що може допомогти їм впоратися зі стресом.

Отже, дані свідчать про те, що дівчата та юнаки КНР по-різному відчують та реагують на стрес. Важливо враховувати ці гендерні відмінності під час розробки програм профілактики та лікування стресу.

Дані, представлені в таблиці 3, відображають розподіл рівня соціальної ізоляції серед 1855 китайських студентів за гендерною ознакою. За результатами гендерного аналізу, рівень соціальної ізоляції трохи вищий серед дівчат, ніж серед юнаків. Різниця у відсотках у кожній категорії рівня соціальної ізоляції незначна. Дівчата та юнаки мають схожий рівень соціальної ізоляції: 55,8 % дівчат та 54,9 % юнаків відчують важку соціальну ізоляцію; 31,7 % дівчат та 31,6 % юнаків відчують нейтральну соціальну ізоляцію; 15,1 % дівчат та 15,0 % юнаків відчують незначну соціальну ізоляцію. Невелика різниця у відсотках спостерігається у категорії «Важка»: дівчата частіше (на 0,9 %) її відчують, ніж юнаки. У категоріях «Нейтральна» та «Незначна» ізоляція відсотки практично ідентичні.

Отже, отримані результати свідчать, що гендер не є суттєвим фактором, який впливає на рівень соціальної ізоляції серед китайських студентів. Жінки та чоловіки з однаковою ймовірністю можуть відчувати себе соціально ізольованими.

Учені наголошують, що рухова активність є ключовим елементом у подоланні стресу та емоційного напруження, зокрема серед студентської аудиторії [10, 17, 21]. Дослідження науковців вказують на те, що регулярна рухова активність сприяє виробленню ендорфінів – природних антидепресантів, які поліпшують настрій та знижують рівень стресу [21, 23, 25, 26].

Хоча отриманні в результаті анкетування дані свідчать, що більшість студентів змогли адаптуватися до нових умов життя, пов'язаних із пандемією, значна частина все ж відчуває середній або високий рівень стресу. Це негативно впливає на їхнє психоемоційне та фізичне здоров'я, що може призвести до зниження успішності у навчанні та загального добробуту. Як було зазначено, рухова активність може бути потужним інструментом для подолання стресу та психоемоційного напруження, з яким стикаються студенти КНР.

На основі аналізу фахової літератури [1, 2, 5, 10, 23, 26, 27] та власних розробок і досліджень [9, 17, 18, 21], нами запропоновано гендерно-орієнтовані практичні комплексні рекомендації до стимулювання рухової активності студентів КНР, що ґрунтуються на комплексному підході, який враховує гендерні особливості та відмінності студентів КНР, специфічні потреби та інтереси юнаків і дівчат та інноваційні методи фізичного виховання, адаптовані до сучасних реалій КНР. А саме: створення позитивної атмосфери для рухової активності серед китайських студентів; сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості; розвиток соціальної взаємодії; покращення психоемоційного стану за допомогою рухової активності [9, 17, 18].

Гендерно-орієнтовані практичні комплексні рекомендації до стимулювання рухової активності студентів КНР включали: тематичний план – чіткий опис цілей, завдань та методів роботи; експериментальну групу – 100 студентів (50 дівчат та 50 юнаків), які добровільно погодилися взяти участь у шестимісячному експерименті; практичні заняття – двічі на тиждень по 80 хв; самостійну роботу – не менше чотирьох разів на тиждень.

З метою ефективного впровадження запропонованих гендерно-орієнтованих практичних комплексних рекомендацій до підвищення рівня рухової активності студентів КНР, було запропоновано ряд заходів.



1. Розподіл студентів на групи за інтересами: юнаків та дівчат розподіляли окремо, щоб створити більш комфортне середовище та заохотити активну участь; у кожній групі студенти досліджували конкретний вид рухової активності, який відповідає їхнім інтересам.

2. Інформаційний обмін та групова робота: студенти ділилися інформацією про досліджувані види рухової активності, готували короткі презентації та обговорювали його переваги та недоліки, що сприяло розвитку комунікаційних навичок та вміння співпрацювати в групі.

3. Запрошення інструкторів: були запрошені інструктори з різних напрямів рухової активності, які відповідають гендерним інтересам китайських студентів: і для юнаків і для дівчат запрошені тренери з силових видів спорту, бойових мистецтв, командних ігор, інструктори з танців, йоги, аеробіки, фітнесу та інших видів.

4. Можливість вибрати вид рухової активності, який подобається та відповідає гендерним особливостям студентів.

5. Впровадження гейміфікації: використання елементів гри в неігрових контекстах для стимулювання участі, мотивації та досягнення конкретних цілей.

Практичні заняття проводились офлайн, груповим методом. Крім того, програма включала щоденні самостійні заняття тривалістю до 30 хв, додатково раз на тиждень групове інтерактивне заняття за різноманітною тематикою, а також рекреаційні заняття вихідного дня разом із сім'єю або друзями. Зміст практичних рекомендацій включає такі напрями рухової активності: танцювальна аеробіка, функціональний тренінг, силовий фітнес, стретчинг та ментальний фітнес, баскетбол, настільний теніс (пінг-понг), кунг-фу, танці, йога. Оскільки експеримент проходив на базі Університету Січан, ми використовували його матеріально-технічну базу зі змогою відвідування секційних занять різними видами рухової активності (які представлені в цьому навчальному закладі) у позанавчальний час.

На початку та наприкінці педагогічного експерименту ми провели анкетування китайських студентів для вивчення впливу рухової активності на рівень задоволеності своїм життям, комунікацій та соціальних зв'язків у студентському середовищі (табл. 4).

Гендерний аналіз результатів анкетування показав, що програма рухової активності значно покращила психоемоційний стан, комунікативні

ТАБЛИЦЯ 4 – Вплив рухової активності на життя, комунікацію та соціальні зв'язки студентів КНР

№ з/п	Запитання	До експерименту				Після експерименту			
		1 б	2 б	3 б	4 б	1 б	2 б	3 б	4 б
Юнаки, n = 50, %									
1	Ви відчуваєте себе емоційно виснаженим через роботу або навчання?	16,2	8,0	28,2	47,6	47,2	18,2	18,2	16,0
2	Як ви оцінюєте свої комунікативні навички?	22,2	34,8	32,3	13,7	2,0	8,0	56,8	33,2
3	Чи вважаєте ви, що маєте добрі соціальні зв'язки в університеті?	35,2	40,8	24,0	0,0	15,4	13,6	58,6	12,4
4	Як часто ви берете соціальні зв'язки в університеті?	28,8	45,2	26,0	10,0	12,4	24,6	56,0	7,0
5	Чи вважаєте ви, що заняття РА позитивно впливають на ваш рівень комунікативних навичок?	66,8	24,2	8,0	0,0	0,0	33,8	44,2	22,0
6	Заняття РА для вас є додатковим засобом для спілкування з іншими студентами?	45,3	35,7	10,2	6,8	8,0	24,5	44,5	23,0
7	Чи впливає РА на вашу готовність брати участь у соціальних подіях чи ініціативах в університеті?	45,9	44,1	10,0	0,0	0,0	9,0	45,0	46,0
8	Чи відчуваєте ви себе щасливими та задоволеними своїм життям?	35,2	29,8	23,0	12,0	15,5	19,5	28,8	36,2
Дівчата, n = 50, %									
1	Ви відчуваєте себе емоційно виснаженим через роботу або навчання?	16,2	8,0	38,6	58,2	47,2	28,2	18,2	26,0
2	Як ви оцінюєте свої комунікативні навички?	20,2	24,8	32,3	23,7	2,0	8,0	46,8	43,2
3	Чи вважаєте ви, що маєте добрі соціальні зв'язки в університеті?	35,2	40,8	14,0	10,0	15,4	23,6	48,6	12,4
4	Як часто ви берете соціальні зв'язки в університеті?	28,8	45,2	26,0	10,0	12,4	24,6	56,0	7,0
5	Чи вважаєте ви, що заняття РА позитивно впливають на ваш рівень комунікативних навичок?	61,8	29,2	8,0	0,0	0,0	33,8	42,2	24,0
6	Заняття РА для вас є додатковим засобом для спілкування з іншими студентами?	35,3	36,7	20,2	6,8	7,0	24,5	45,5	22,0
7	Чи впливає РА на вашу готовність брати участь у соціальних подіях чи ініціативах в університеті?	35,9	44,1	20,0	0,0	10,0	9,0	33,0	44,0
8	Чи відчуваєте ви себе щасливими та задоволеними своїм життям?	35,5	29,0	23,5	12,0	15,5	19,5	18,8	46,2

Примітки: 1 б – 1 бал (найнижча оцінка); 2 б – 2 бали; 3 б – 3 бали; 4 б – 4 бали (найвища оцінка); РА – рухова активність.

навички та соціальні зв'язки студентів КНР. Ці позитивні зміни спостерігалися як серед дівчат, так і серед юнаків. Однак деякі з цих змін мали більш виражений гендерний характер. Серед китайських дівчат було зафіксовано такі покращення: зменшення рівня стресу та тривоги; покращення настрою та емоційного самопочуття; підвищення впевненості та самооцінки; посилення відчуття приналежності до університетського співтовариства та збільшення рівня комунікативних навичок. Серед юнаків спостерігалися такі зміни: покращення комунікативних навичок та вміння співпрацювати в групі; збільшення ініціативності та активності у соціальних взаємодіях; посилення лідерських якостей; збільшення фізичної сили та витривалості.

**Дискусія.** Студенти коледжів та університетів КНР є унікальною соціально-демографічною групою, що має свої фізіологічні, психологічні, та культурно-освітні особливості [11, 14]. Гендерні дослідження у багатьох країнах світу відіграють важливу роль у розумінні соціальних нерівностей та сприяють створенню справедливого суспільства [1, 5, 6, 9].

У китайському суспільстві існують чіткі гендерні ролі: чоловіки мають бути фізично активними, а жінки зосереджуватися на домашніх обов'язках. Стереотипи також стосуються видів спорту, які вважаються підходящими для хлопців і дівчат. Жінки часто зіштовхуються з осудом за заняття «нежіночими» видами спорту [11, 13, 20, 26].

Вплив рухової активності на зменшення стресу добре вивчений [23]. Вчені зауважують, що фізичні вправи допомагають знизити рівень стресових гормонів, покращити настрій і загальне самопочуття [8, 12, 23, 28]. Проте вплив може варіювати залежно від статі. Дослідження науковців [1, 2, 6, 16, 22, 25, 26] показали, що жінки можуть відчувати більший вплив на зменшення стресу від рухової активності, ніж чоловіки. Наприклад, жінки, які займалися спортом три рази на тиждень протягом 12 тиж., мали нижчий рівень кортизолу. У чоловіків значних змін не було виявлено. Тип фізичної активності також впливає на гендерні відмінності: аеробні вправи більше знижують рівень стресу у жінок, ніж силові тренування [1, 16]. На думку інших науковців, гендерні відмінності у впливі фізичної активності на стрес можна пояснити біологічними відмінностями: жінки та чоловіки мають різні рівні гормонів, які впливають на реакцію на стрес; психологічними відмінностями: жінки частіше відчують емо-

ційний стрес, чоловіки — фізичний; соціальними та культурними відмінностями [16].

Порівняно з європейськими та американськими студентами, гендерні відмінності у впливі рухової активності на рівень стресу також мають свої особливості. У Європі та Америці гендерні ролі та стереотип менш жорстко окреслені, і фізична активність більшою мірою приймається як частина повсякденного життя обох статей. Жінки у цих регіонах також можуть відчувати позитивний вплив фізичних вправ на зменшення стресу, але часто без такого сильного суспільного тиску щодо «прийнятності» занять певними видами спорту [1, 6, 16]. Дослідження вчених Європи та Америки показують, що рухова активність позитивно впливає на обидві статі, хоча її рівень та інтенсивність може мати різний ефект [16], наприклад, силові тренування можуть бути більш популярними серед чоловіків, а аеробні вправи — серед жінок, але обидва види активності затребувані як серед чоловіків, так і серед жінок та сприяють зменшенню стресу.

Таким чином, хоча загальний позитивний вплив рухової активності на зниження рівня стресу та загальний психоемоційний стан людини спостерігається в усіх країнах, гендерні особливості та культурні контексти КНР є особливими завдяки менталітету та культурним традиціям країни і потребують додаткових досліджень прояву гендерної ідентичності китайських студентів.

**Висновки.** Впровадження гендерно-орієнтованих практичних рекомендацій до стимулювання рухової активності студентів КНР не лише сприяло розвитку комунікативних навичок та вмінню співпрацювати в групі, а й привело до зменшення рівня стресу. Це є важливим доповненням до результатів, адже воно демонструє не лише фізичні, а й психосоціальні переваги гендерно-орієнтованих програм стимулювання рухової активності. Висновки підкреслюють важливість врахування гендерних відмінностей під час розробки програм рухової активності, спрямованих на поліпшення психоемоційного та фізичного стану студентів КНР. Відповідний підхід дозволяє ефективніше адаптувати програми до специфічних потреб та особливостей різних груп студентів, що сприяє їхньому загальному розвитку та благополуччю.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні типу гендерної ідентичності студентів КНР та її впливу на мотивацію до рухової активності.

## Література

1. Агеева ВП, Кобелянська ЛС, Скорик ММ. Основи теорії гендеру: навчальний посібник [Fundamentals of gender theory: a textbook]. Київ: Вид-во К.І.С.; 2004. 536 с.
2. Андреева О, Хріпко І. Гендерний підхід у фізичному вихованні учнівської молоді: сучасні дослідження і тенденції [Gender approach in physical education of student youth: current research and trends] Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;(2):157-62.
3. Ван Ліхуа. Організація управління впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки [Organization of management of implementation of state standards of physical fitness of students in higher educational institutions of the People's Republic of China]. [Автореферат]. Харків; 2011. 20 с.
4. Ван Сяофей. Особливості організації занять школярів з фізичного виховання в Китайській Народній Республіці [Peculiarities of the organization of physical education classes for school students in the People's Republic of China]. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2017; 49: 208–216.
5. Гендерна перспектива сфери охорони здоров'я в Україні [Gender perspective of the healthcare sector in Ukraine]. Український центр економічних та політичних досліджень імені О Разумкова. <https://ukraine.unfra.org/>
6. Гэн Цзе, Сюй Хун, Ван Фэнхуи, Сунь Цилинь. Текущая ситуация и меры противодействия внедрению основных стандартов физического воспитания в колледжах и университетах. Основано на исследовании основных стандартов физического воспитания в колледжах и университетах по всей стране [Current situation and countermeasures of the implementation of basic standards for physical education in colleges and universities: Research based on basic standards for physical education in China's colleges and universities]. Shenyang Sport University. 2020;39(01):20-28. DOI: <https://doi.org/10.12163/j.ssu.2020.01.04> p.
7. Гончаренко ОВ, Полянничко АО. Гендерне виховання хлопців та шляхи його оптимізації [Gender education of boys and ways to optimize it]. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова: Випуск 71, Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи; 2019. С. 74-8.
8. Концепція розвитку системи громадського здоров'я [Concept of public health system development]. 2016. URL: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249618799>.
9. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп [Gender differences in the hierarchical structure of value orientations of school students of different age groups]. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;3(43):144.
10. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів [Characteristic differences in the choice of healthy lifestyle factors as components of individual physical culture of modern schoolchildren]. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):10-15.
11. Ли Яньхуэй. Новая динамика высшего образования в Китае [The New Dynamics of Higher Education in China]. Вестник НГПУ. 2015; 6(28):151-158.
12. Лі Дан, Фан Цінцин, Ян Вей. Кореляція між вправами в бадмінтон для реконструкції нейротрофічних факторів мозку маркерів залежності та стану фізичного здоров'я [Correlation between badminton exercises for the reconstruction of neurotrophic factors in the brain markers of addiction and physical health]. Уханський інститут фізичного виховання. 2022; 56(08): 75-82. DOI : <https://doi.org/10.15930/j.cnki.wtxb.2022.08.001>
13. Лі Жіжун. Стратегія оптимізації шкільного фізичного виховання на тлі «Здорового Китаю 2030» [Strategy for optimizing school physical education against the background of "Healthy China 2030"]. Journal of Guangzhou Institute of Physical Education. 2019; 1: 122-124.
14. Лю Лу. Науково-методичне обґрунтування професійної діяльності спеціалістів фізичної культури і спорту в Китайській Народній Республіці (на прикладі провінції Хебей) [Scientific and methodological substantiation of professional activity of specialists in physical culture and sports in the people's republic of china (on the example of Hebei province)] : [Диссертация]. Харків, 2011.
15. Ляо Цайчжи. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів КНР [Formation of health culture in chinese higher education students]. [Диссертация]. Харків; 2012. 207 с.
16. Марченко ОЮ. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів [Theoretical and methodological bases of the gender approach to the development of the axiological significance of physical education of school students]. [Диссертация]. Київ; 2019; 590 с.
17. Марченко О, Се Чжимін. Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту студентської молоді України і КНР [Investigation of features of motivational-value attitude to physical culture and sports student youth of Ukraine and China]. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023;1: 163–172. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172>
18. Марченко О, Се Чжимін. Дослідження потребо-мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді Китайської Народної Республіки [Study of the need and motivational priorities in the field of physical culture and sports of student youth of the People's Republic of China]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;4: 37–44. URL : <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.37-44>
19. Мороз СА. Досвід Китаю у забезпеченні розвитку галузі освіти як підґрунтя для вдосконалення механізмів державного управління якістю вищої освіти України [The experience of China in providing of development of the higher education sphere as basics for improving mechanisms of public administration of ukraine higher education quality]. Інвестиції: практика та досвід. 2019; 9: 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2019.9.70>
20. Пальчук М, Ши Янце, Сухомлинов Р. Шляхи оптимізації рухової активності підлітків Китаю в процесі дозвільної діяльності [Ways of optimizing physical activity of chinese adolescents in the process of leisure activities]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 3: 44–48. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.44-48>
21. Психічне здоров'я та COVID-19: ранні докази впливу пандемії: Науковий огляд [Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact: A scientific review], 2 березня 2022 р. [https://www.who.int/publications/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)
22. Співак МВ. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна: монографія [Public health policy: world experience and Ukraine: a monograph]. Київ: Логос; 2016. 536 с.
23. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія [Modern health-saving technologies: a monograph]. ЮД Бойчук, редактор. Харків: Оригінал; 2018. 724 с.
24. Тлумачний термінологічний словник з конституційного права [Explanatory glossary of constitutional law terms]. ЛП Наливайко, редактор. Київ: Хай-Тек Пресс; 2016. 628 с.
25. Шахліна ЛГ, Футорний СМ, Владимірова НІ, Маслово ОВ, Котко ДМ, Коломієць ТВ, Гончарук НЛ. Трансгендери в сучасному олімпійському спорті: проблеми та шляхи їх розв'язання [Transgenders in modern Olympic sport: problems and solutions]. Репродуктивна ендокринологія. 2023; 5-6(70): 64-71
26. Ansara YG. Condelling people with non-assigned gender identities. Conselling Ideologies: Greer Challengesto Heteronormativity. Aldershot: Ashgate. 2010 Jan:167–200. DOI:10.4324/9781315574462-10
27. Ding X. The challenges faced by Chinese higher education as it expands in scale. Chinese Education and Society. 2004; 37.
28. Zhang Z, Yan C, and Xu Z. Фізичні вправи зменшують залежність від Інтернету: посередницька роль самоконтролю. Sichuan Sports Sci. 2020; 4, 57–62. Doi: 10.13932/j.cnki.sctyxk.2020.04.14
29. [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/990\\_005#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/990_005#Text)
30. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-and-covid-19>

o.mar4enko17@gmail.com  
495591799@qq.com  
liluxin1515@gmail.com  
rostovolegfit@gmail.com

Надійшла 02.07.2024