

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**СЕ ЧЖІМІНЬ**

УДК: 796.011.3-057.875(510)(043.3)

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ**  
**МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ**  
**У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**  
**В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ КНР**

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Се Чжімін

Науковий керівник: Марченко Оксана Юріївна, доктор наук з фізичного  
виховання і спорту, професор

Київ – 2024

## АНОТАЦІЯ

*Се Чжімін*. Організаційно-методичні засади формування мотивації студентів до занять руховою активністю у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2024.

Дисертацію присвячено теоретичному узагальненню та практичному розв'язанню наукового завдання, пов'язаного з формуванням мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР.

Мета дослідження – наукове обґрунтування організаційно-методичних засад (модель та умови реалізації) формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР.

Об'єкт дослідження: рухова активність студентської молоді у фізичному вихованні.

Предмет дослідження: організаційно-методичні засади формування мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю у фізичному вихованні.

Завдання дослідження:

1. Вивчити проблематику формування мотивації студентів КНР до занять руховою активністю за даними спеціальної літератури та інформації мережі Інтернет.
2. Визначити особливості мотивації до рухової активності студентів закладів вищої освіти КНР та дослідити взаємозв'язок її компонентів
3. Розробити модель формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та обґрунтувати організаційно-методичні умови її реалізації.

4. Перевірити ефективність моделі формування мотивації до занять руховою активністю студентської молоді в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та організаційно-методичних умов її реалізації.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і аналіз документальних матеріалів, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), соціологічні методи дослідження, психодіагностичні методи, методи математичної статистики.

Наукова новизна дисертаційної роботи полягала в тому, що

- уперше науково обґрунтовано організаційно-методичні засади формування мотивації до занять руховою активністю у фізичному вихованні студентів в закладах вищої освіти КНР, які включають модель та умови її реалізації. Передумовами моделі визначено особистісно-орієнтовані, психолого-педагогічні та особливості культурного середовища КНР. Структура моделі включає: мету, завдання, форми, методи, засоби та критерії ефективності. Організаційно-методичні умови реалізації моделі формування мотивації до рухової активності студентів полягають у індивідуалізації, впровадженні нових форм рухової активності та інноваційних методів та форм організації занять, спрямованих на залучення та зацікавлення студентів, психологічній підтримці, інформуванні та просвіті. Ці умови інтегруються у чотири основні блоки: теоретичний, методичний, практичний та соціальний.

- уперше науково обґрунтовано критерії ефективності організаційно-методичних засад формування мотивації студентів до рухової активності у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР: інтелектуальний, мотиваційний, оптимізації рухової активності і здоров'я, соціальної інтеграції, інноваційного впливу;

- уперше визначено взаємозв'язок мотиваційного спрямування (досягнення успіху та острах невдач) та самооцінки фізичної підготовленості, способу життя, мотивації до рухової активності студентів КНР та визначено, що мотиваційна спрямованість китайських студентів на досягнення успіху залежить від статі, в той час як мотиваційна спрямованість на невдачу від статі не залежить, натомість, серед юнаків з переважанням тенденції спрямування мотивації на досягнення успіху відмічається знижена самооцінка фізичної підготовленості та рівня здоров'я порівняно з дівчатами;

- удосконалено особливості впровадження інтерактивних методів щодо формування мотивації студентів до занять руховою активністю у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР, а саме: групові дискусії, проекти здоров'я, рольові ігри, віртуальні екскурсії, віртуальні тренажери, квести;

- дістала подальшого розвитку інформація про фактори впливу на формування мотивації студентської молоді до занять руховою активністю у фізичному вихованні. Стимулюючими факторами визначено: аксіологічний фактор здоров'я та самопочуття, фактор орієнтації на здоровий спосіб життя, соціокультурний фактор, фактор образу фізично культурної людини, комунікативний фактор, фактор врахування інтересів китайських студентів до рухової активності, соціальний фактор; лімітуючими – рівень теоретичних знань у сфері фізичної культури і спорту, мотиви щодо відвідування занять з фізичного виховання, низька самооцінка фізичної підготовленості та стану здоров'я, спрямованість мотивації та психоемоційний стан;

- доповнено дані та розширено інформацію про відмінності мотиваційних пріоритетів китайських студентів у спонуканнях до відвідування занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР, виборі видів рухової активності, психоемоційного стану, самооцінки фізичного розвитку і стану здоров'я та особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів КНР.

Результати дослідження наголошують на актуальності проблемного поля формування мотивації студентів до занять руховою активністю у

зкладах вищої освіти КНР. Зростаюча стурбованість станом здоров'я студентів КНР, що виражається у погіршенні фізичних показників, надмірній вазі, порушеннях опорно-рухового апарату, нервово-психічних відхиленнях та низькій мотивації до занять руховою активністю робить тему дослідження надзвичайно актуальною. Окреслені зміни продиктовані й результатами сучасних наукових досліджень китайських вчених, які засвідчують, що наразі не існує системного підходу до формування мотивації студентів КНР до занять руховою активністю. Зазначене є результатом культурних, соціальних та трансформаційних впливів освітніх стратегій у сфері фізичної культури і спорту Китаю. Вивчення літературних джерел засвідчує, що актуальність ідеї формування мотивації до рухової активності студентів розглядається як стратегічний ресурс індивідуального та суспільного розвитку Китаю та обумовлюється необхідністю забезпечити повноцінний духовний, фізичний та психологічний розвиток студентської молоді, враховуючи їхні індивідуальні здібності, мотиви та інтереси.

Для дослідження мотивації китайських студентів до рухової активності було проведено анкетування. За результатами дослідження не було виявлено суттєвих розбіжностей між відповідями юнаків і дівчат у виборі мотивів до занять руховою активністю. Визначено, що з I-го по II-ий курс за різними причинами кількість китайських студентів, які займаються руховою активністю, суттєво зменшується. Пріоритетними виявилися такі види рухової активності: бадмінтон (юнаки – 52,4 %, дівчата – 54,9 %), різновиди фітнесу (юнаки – 43,52 %, дівчата – 44,9 %), баскетбол (юнаки – 38,30 %, дівчата – 36,21 %). Метою відвідування занять студентів з фізичного виховання є: підвищення рівня фізичної підготовленості (юнаки – 70–71 %, дівчата – 72–74 %); загальний інтерес до здорового способу життя (юнаки – 61–65 %, дівчата – 62–67 %); активний відпочинок та розваги (юнаки – 55–56 %, дівчата – 55–57 %). Рівень неспеціальної фізкультурної освіти китайських студентів є недостатнім. Причинами, що перешкоджають китайським студентам займатися руховою активністю є: недостатність вільного часу

(31,9 % юнаків I-го курсу, 38,3 % юнаків II -го курсу; 32,0 % дівчат I-го курсу та 31,4 % дівчат II-го курсу); відсутність спортивних та оздоровчих секцій, які цікавлять юнаків і дівчат (від 13% до 16 %). Вивчаючи фактори ЗСЖ, яких дотримуються китайські студенти протягом тижня, визначено, що рухова активність залишається на останньому місці (16,2 %).

За результатами дослідження визначено, що 30,0 % опитаних студентів відчують стрес, що може негативно впливати на їхнє психоемоційний стан та здоров'я, 63,3 % респондентів продемонстрували невисокий рівень стресу, що свідчить про те, що більшість китайських студентів змогли адаптуватися до нових умов життя, пов'язаних з пандемією.

Результати тестування рівня фізичної підготовленості студентів КНР свідчать про недостатній її рівень у половини респондентів: 50 % юнаків ( $\chi^2=0,052$ ;  $df=1$ ;  $p=0,820$ ) та 52 % дівчат ( $\chi^2=458,589$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) вирізняються низьким рівнем витривалості; для більшості юнаків ( $\chi^2=113,152$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) та дівчат ( $\chi^2=162,040$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) притаманний низький рівень розвитку силових якостей; найнижчі показники розвитку сили встановлено у контрольних вправах на розвиток м'язів плечового поясу та рук у представників обох статей; за оцінкою розвитку гнучкості юнаки і дівчата не мають статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей. Оцінка співвідношення маси й довжини тіла у дівчат статистично значуще ( $p < 0,05$ ) перевищує такі показники у юнаків.

Результати дослідження довели, що відсутність занять руховою активністю як у юнаків ( $\chi^2=45,485$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ), так і у дівчат ( $\chi^2=34,850$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) статистично значуще впливає на зниження рівня їхньої самооцінки фізичного розвитку та стану здоров'я. Виявлено середню кореляцію між заняттями фізичними вправами та самооцінкою фізичного розвитку і стану здоров'я учасників дослідження ( $V=0,224$ ;  $p<0,05$ ). Серед тих, хто має належний рівень рухової активності статистично значуще вища самооцінка фізичної підготовленості та стану здоров'я порівняно з тими, хто не займається руховою активністю ( $\chi^2=58,206$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ).

Аналіз розподілу студентів за рівнями самооцінки фізичної підготовленості та стану здоров'я залежно від мотиваційної спрямованості дозволив дійти таких висновків: за острахом невдачі студенти розподілилися рівномірно ( $\chi^2 = 0,889$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,346$ ); серед досліджуваних із тенденцією мотивації на невдачу, статистично значуще менша частота випадків зі зниженим рівнем самооцінки фізичної підготовленості і стану здоров'я ( $\chi^2 = 10,667$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ); серед студентів із невираженим мотиваційним спрямуванням зафіксовано статистично значуще більшу частоту випадків зі зниженим рівнем самооцінки фізичної підготовленості і стану здоров'я ( $\chi^2 = 28,821$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ); у студентів з мотиваційною спрямованістю на успіх встановлено знижену самооцінку ( $\chi^2 = 110,560$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ).

Отримані в результаті констатуючого експерименту дані покладено в основу розробки моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та в обґрунтування організаційно-методичних умов її реалізації. Теоретичне обґрунтування розробки моделі базується на ряді психологічних, педагогічних та фізіологічних теорій. Передумовами моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР визначено особистісно-орієнтовані, психолого-педагогічні та особливості культурного середовища КНР. Зміст моделі формування мотивації до занять руховою активністю студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР включає: мету, завдання, форми, методи, засоби та критерії ефективності.

Метою моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР є забезпечення сталого і глибокого інтересу китайських студентів до рухової активності. Завдання моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР: створення позитивної атмосфери для рухової активності серед китайських студентів; сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості

китайських студентів; розвиток соціальної взаємодії та покращення психоемоційного стану китайських студентів.

Організаційно-методичними умовами реалізації моделі формування мотивації до рухової активності студентів є: індивідуалізація, впровадження нових форм рухової активності, психологічна підтримка, інформування та просвіта. Оцінка ефективності впровадження моделі формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та організаційно-методичних умов її реалізації проводилася за результатами перетворювального педагогічного експерименту згідно визначених критеріїв, зокрема за:

інтелектуальним критерієм відзначено підвищення рівня теоретичних знань студентів з питань впливу рухової активності на організм людини; мотиваційним критерієм встановлено зміну спонукань китайських студентів до занять руховою активністю, їхніх пріоритетів у проведенні дозвілля, мотивів щодо відвідування занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти;

критерієм оптимізації рухової активності і здоров'я зафіксовано значні позитивні статистично значущі ( $p < 0,05$ ) зміни наступних середньостатистичних показників розвитку рухових якостей: середня швидкість бігу на дистанції 1000 метрів у юнаків покращилася на 12,4 % (з  $4,28 \pm 0,47$  до  $3,75 \pm 0,48$ ); на 50 метрів – на 6,3 % з  $7,93 \pm 0,62$  до  $7,43 \pm 0,62$ ; результати тестової вправи на вибухову силу, які вимірювалися за допомогою стрибків у довжину з місця, показали покращення результатів юнаків на 5 см ( $p < 0,05$ ); середня швидкість бігу на дистанції 800 метрів у дівчат підвищилася на 12,0 % з  $4,68 \pm 0,30$  до  $4,12 \pm 0,30$ ; результат швидкості бігу на дистанції 50 метрів у дівчат покращився на 4,1 % з  $8,45 \pm 0,58$  до  $8,10 \pm 0,58$ , у тестовій вправі «нахил вперед сидячи» у дівчат відмічається зростання результатів на 6 сантиметрів (з  $14,23 \pm 4,34$  до  $20,21 \pm 4,34$ ); силові здібності дівчат у тестовій вправі «присідання» покращилися з  $27,5 \pm 5,13$  до  $35,5 \pm 5,13$ ,  $p < 0,05$ );



критерієм ефективності соціальної інтеграції відмічено значне статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення комунікативних навичок китайських студентів, їхньої взаємодії поза заняттями, взаємозв'язку рухової активності та комунікацій і соціальних зв'язків у студентському середовищі КНР.

Отримані результати педагогічного експерименту свідчать про позитивну динаміку в розвитку рухових якостей, комунікативних навичок, зміну видів дозвілля, визначення мотивів щодо відвідування занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти та самооцінки фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів КНР. Дослідження підтверджує доцільність використання даної моделі у системі фізичного виховання китайських студентів та сприяє подальшому розвитку і вдосконаленню методів формування мотивації до занять руховою активністю серед студентської аудиторії. Результати дослідження свідчать про значну ефективність розробленої моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю. Це сприяло не лише підвищенню рівня розвитку фізичних якостей, а й позитивно вплинуло на їхнє загальне самопочуття та психоемоційний стан, підвищило рівень теоретичних знань щодо рухової активності та здоров'я, збільшило мотивацію до занять руховою активністю та взагалі змінило ставлення до цінностей фізичної культури.

Ключові слова: студенти, формування, мотивація, рухова активність, фізична культура, спорт, фізична підготовленість, самооцінка, Китайська Народна Республіка.

## SUMMARY

*Xie Zhimin.* Organizational and methodological principles of motivation formation for physical activity in physical education of higher education students of the PRC. - Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 017 Physical culture and sport. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2024.

The dissertation is devoted to theoretical generalization and practical solution of the scientific task related to the formation of students' motivation to engage in physical activity in the process of physical education in higher education institutions of the People's Republic of China.

Objective of the research: To scientifically substantiate the organizational and methodological principles (model and implementation conditions) of motivation formation for students to engage in motor activity in the process of physical education in higher educational institutions of the PRC.

Research object: Motor activity of students in the process of physical education.

Research subject:

Organizational and methodological principles of motivation formation for students of the PRC to engage in motor activity in the process of physical education.

Research tasks: Objectives of the study:

1. To study the problems of motivation formation for students of the PRC to engage in motor activity according to the data of special literature and information of the Internet network.
2. To identify the peculiarities of motivation for physical activity among higher education students in the PRC and investigate the relationship between its components.
3. To develop a model of motivation formation for students to engage in motor activity in the process of physical education in higher educational institutions of the PRC and to substantiate the organizational and methodological conditions for its implementation.
4. To test the effectiveness of the model of forming motivation for students' physical activity in the process of physical education in higher education

institutions of the PRC and organisational and methodological conditions for its implementation.

Research methods: Theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and analysis of documentary materials; anthropometric and physiological research methods; pedagogical methods (pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment); sociological research methods; psychodiagnostic methods; methods of mathematical statistics.

Scientific Novelty:

- For the first time, the organizational and methodological principles (model and implementation conditions) of motivation formation for students to engage in motor activity in the process of physical education in higher educational institutions of the PRC have been scientifically substantiated. Based on the identified features of the cultural environment of the PRC, the level of physical fitness, and the motivational priorities of Chinese students, the model proposes a comprehensive approach to stimulating their participation in motor activity. The structure of the model includes: goal, objectives, forms, methods, means, and effectiveness criteria. The conditions for implementing the model of motivation formation for motor activity of students are: individualization, introduction of new forms of motor activity, psychological support, information and education.

- For the first time, to assess the effectiveness of the proposed organizational and methodological principles of motivation formation for students to engage in motor activity in the process of physical education in higher educational institutions of the PRC, the following criteria have been applied: intellectual, motivational, optimization of motor activity and health, social integration, and innovative impact.

- For the first time, the relationship between motivational orientation (achievement and fear of failure), self-assessment of physical fitness and health status, lifestyle, motivation for motor activity of Chinese students has been determined, and it has been substantiated that the motivational orientation of

Chinese students for achievement depends on gender, while the motivational orientation for failure does not depend on gender. On the other hand, among young men with a predominance of the tendency of motivational orientation towards achievement, a lower self-assessment of physical fitness and health level is observed compared to girls.

- The content of interactive methods for forming students' motivation to engage in motor activity in the process of physical education in higher educational institutions of the PRC has been improved, namely: group discussions, health projects, role-playing games, virtual excursions, virtual simulators, quests; Information about the factors influencing the formation of motivation among young people to engage in motor activity in the process of physical education has been further developed. Stimulating factors have been identified: the axiological factor of health and well-being, the factor of orientation towards a healthy lifestyle, the socio-cultural factor, the factor of the image of a physically cultured person, the communicative factor, the factor of taking into account the interests of Chinese students in motor activity, the social factor; limiting factors - the level of theoretical knowledge in the field of physical culture and sports, motives for attending physical education classes, low self-assessment of physical fitness and health status, motivational orientation, and psychoemotional state.

- The data have been supplemented and the information on the differences in the motivational priorities of Chinese students in the incentives for attending physical education classes in higher educational institutions of the PRC, the choice of types of motor activity, psychoemotional state, self-assessment of physical development and health status, and the features of the organization of the educational process of physical education of Chinese students has been expanded.

The results of the study emphasize the relevance of the problem of forming students' motivation to engage in physical activity in Chinese higher education institutions. The growing concern about the health of Chinese students, which is reflected in the deterioration of physical indicators, overweight, musculoskeletal disorders, neuropsychiatric disorders and low motivation to engage in physical

activity, makes the topic of the study extremely relevant. The outlined changes are also dictated by the results of modern scientific research by Chinese scientists, which show that there is currently no systematic approach to forming the motivation of Chinese students to engage in physical activity. This is the result of the cultural, social and transformational influences of educational strategies in the field of physical culture and sports in China. The relevance of the idea of forming motivation for physical activity among Chinese students is considered as a strategic resource for individual and social development of China and is due to the need to ensure the full spiritual, physical and psychological development of students, taking into account their individual abilities, motivations and interests.

No significant differences were found between the responses of boys and girls in their choice of motives for engaging in motor activity. For various reasons, the number of students who engage in motor activity decreases significantly from the first to the second year of study. The following types of motor activity were found to be the most popular among Chinese students: badminton (boys - 52,4 %, girls - 54,9 %); various types of fitness (boys - 43,52 %, girls - 44,9 %); basketball (boys - 38,30 %, girls - 36,21%). The main purposes for students attending physical education classes are: to improve their physical fitness (boys - 70-71 %, girls - 72-74 %); to have a general interest in a healthy lifestyle (boys - 61-65 %, girls - 62-67 %); for active recreation and entertainment (boys - 55-56 %, girls - 55-57 %). The level of non-special physical education of Chinese students is insufficient. The following are the reasons why Chinese students have difficulty engaging in motor activity:

- Lack of free time (31,9 % of boys in the first year, 38,3 % of boys in the second year; 32,0 % of girls in the first year and 31,4 % of girls in the second year)
- Lack of sports and recreational sections that are interesting to boys and girls (from 13 % to 16 %)

When identifying the factors of a healthy lifestyle that Chinese students adhere to during the week, motor activity remains in last place (16,2 %). 30,0 % of

the surveyed students experience stress, which can negatively affect their psychoemotional and physical health.

- 63,3 % of Chinese students demonstrated a low level of stress, which indicates that most Chinese students have been able to adapt to the new living conditions associated with the pandemic.

The results of testing the level of physical fitness of Chinese students indicate that half of the respondents have an insufficient level of fitness: 50 % of boys ( $\chi^2=0,052$ ;  $df=1$ ;  $p=0,820$ ) and 52 % of girls ( $\chi^2=458,589$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) are characterized by a low level of endurance; most boys ( $\chi^2=113,152$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) and girls ( $\chi^2=162,040$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) have a low level of strength development; the lowest indicators of strength development were found in control exercises for the development of muscles of the shoulder girdle and arms in representatives of both sexes; according to the assessment of flexibility development boys and girls do not have statistically significant ( $p > 0,05$ ) differences. The assessment of the ratio of body weight and length in girls is statistically significant ( $p < 0,05$ ) higher than in boys.

The results of the study proved that the lack of physical activity in both boys ( $\chi^2=45,485$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) and girls ( $\chi^2=34,850$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) statistically significantly affects the decrease in their self-assessment of physical development and health. An average correlation was found between physical exercise and self-assessment of physical development and health of the study participants ( $V=0,224$ ;  $p<0,05$ ). Among those who have an appropriate level of physical activity, the self-assessment of physical fitness and health is statistically significantly higher than among those who do not engage in physical activity ( $\chi^2=58,206$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ).

The analysis of students' distribution by levels of self-assessment of physical fitness and health depending on motivational orientation allowed to draw the following conclusions students were evenly distributed by fear of failure ( $\chi^2 = 0,889$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,346$ ); among the subjects with a tendency of motivation to fail, there was a statistically significantly lower frequency of cases with a reduced level of self-assessment of physical fitness and health ( $\chi^2 = 10,667$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ );

among students with an unexpressed motivational orientation, a statistically significantly higher frequency of cases with a reduced level of self-esteem of physical fitness and health was recorded ( $\chi^2 = 28,821$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ); students with a motivational orientation to success had a reduced self-esteem ( $\chi^2 = 110,560$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ).

The data obtained as a result of the ascertaining experiment are the basis for the development of a model for the formation of students' motivation to engage in physical activity in the process of physical education in higher education institutions of the People's Republic of China and for the substantiation of organizational and methodological conditions for its implementation. The theoretical basis for the development of the model is based on a number of psychological, pedagogical and physiological theories. The prerequisites of the model for forming students' motivation to engage in physical activity in the process of physical education in higher education institutions of the People's Republic of China are personality-oriented, psychological and pedagogical, and peculiarities of the cultural environment of the People's Republic of China. The content of the model of forming students' motivation to engage in physical activity in the process of physical education in higher education institutions of the People's Republic of China includes: purpose, tasks, forms, methods, means and performance criteria.

The purpose of the model of forming students' motivation to engage in physical activity in the process of physical education in higher education institutions of the People's Republic of China is to ensure a sustainable and deep interest of Chinese students in physical activity. Objectives of the model of forming students' motivation to engage in physical activity in the process of physical education in higher education institutions of the People's Republic of China: creating a positive atmosphere for physical activity among Chinese students; promoting the level of physical fitness of Chinese students; developing social interaction and improving the psycho-emotional state of Chinese students.

Organizational and methodological conditions for the implementation of the model of motivation formation for students' physical activity are: individualization,

introduction of new forms of physical activity, psychological support, information and education. The effectiveness of the implementation of the model of forming students' motivation for physical activity in the process of physical education in higher education institutions of the People's Republic of China and the organizational and methodological conditions for its implementation was evaluated based on the results of a transformative pedagogical experiment according to certain criteria: the intellectual criterion noted an increase in the level of students' theoretical knowledge on the impact of physical activity on the human body; the motivational criterion revealed a change in the motivation of Chinese students to engage in physical activity, their priorities in leisure activities, and motives for attending physical education classes in higher education; by the criterion of optimization of motor activity and health, significant positive statistically significant ( $p < 0,05$ ) changes in the following average indicators of motor skills development were recorded average running speed at a distance of 1000 meters in young men improved by 12,4% (from  $4,28 \pm 0,47$  to  $3,75 \pm 0,48$ ); at 50 meters - by 6,3% from  $7,93 \pm 0,62$  to  $7,43 \pm 0,62$ ; the results of the test exercise for explosive power, measured by means of long jumps from a place, showed improvement of results of boys by 5 cm ( $p < 0,05$ ); the average speed of running at a distance of 800 meters in girls increased by 12,0% from  $4,68 \pm 0,30$  to  $4,12 \pm 0,30$ ; the result of running speed at a distance of 50 meters in girls improved by 4,1 % from  $8,45 \pm 0,58$  to  $8,10 \pm 0,58$ , in the test exercise "bending forward sitting" in girls there is an increase in results by 6 centimeters (from  $14,23 \pm 4,34$  to  $20,21 \pm 4,34$ ); strength abilities of girls in the test exercise "squatting" improved from  $27,5 \pm 5,13$  to  $35,5 \pm 5,13$ ,  $p < 0,05$ ); the criterion of the effectiveness of social integration showed a significant statistically significant ( $p < 0,05$ ) improvement in the communication skills of Chinese students, their interaction outside the classroom, the relationship between physical activity and communication and social relations in the student environment of the People's Republic of China;

the criterion of the effectiveness of innovative impact, which reflects the introduction of innovative methods and technologies into the model aimed at



activating interest and improving the effectiveness of student participation, noted a significant statistically significant ( $p < 0.05$ ) increase in the involvement of Chinese students in physical activity, an increase in the number of those who used virtual excursions, participated in role-playing games and used virtual simulators.

The results of the transformative experiment revealed positive dynamics in the level of development of motor skills, communication skills, changes in leisure activities, determination of motives for attending physical education classes at a higher education institution, and self-assessment of physical fitness and health of Chinese students. The results of the study prove the feasibility of using this model in the system of physical education of Chinese students and contribute to the further development and improvement of methods of forming motivation for physical activity among students. This indicates the effectiveness of the development of a model for forming students' motivation to engage in physical activity in the process of physical education in Chinese higher education institutions, which not only increased the level of development of physical qualities but also positively affected their general well-being, psychoemotional state, increased the level of theoretical knowledge about physical activity and healthy lifestyles, increased the level of motivation to engage in physical activity and generally changed the attitude towards the values of physical culture.

**Key words:** students, formation, motivation, physical activity, physical culture, sport, physical fitness, self-esteem, People's Republic of China.

### Список публікацій здобувача за темою дисертації

*Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації*

1. Марченко О., Се Чжімін. Дослідження потребо-мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді Китайської народної республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 37– 44. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.37-44> Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та*

завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.

2. Марченко О., Се Чжімінь. Національні стандарти і тести в структурі визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді Китайської Народної Республіки. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 73–81. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.73-81> Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів дослідження.*

3. Марченко О., Се Чжімінь, Бричук М. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом як важлива умова функціонування ефективної системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 42–49. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.42-49> Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

4. Круцевич Т., Марченко О., Погасій Л., Се Чжімінь. Система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентської молоді України та Китаю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 62–73. DOI: [10.32540/2071-1476-2022-3-073](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-073) Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

5. Круцевич Т., Марченко О., Се Чжімінь. Конфігурація мотиваційних пріоритетів сучасних студентів КНР до занять фізичною культурою і спортом. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1 (1). С. 119–127. DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-119-127](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-119-127) Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

6. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О., Се Чжімінь. Особливості фізичного виховання та системи контролю в освітніх установах Китайської Народної Республіки. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022.

№ 1 (2). С. 49–60. DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-49-60](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-49-60)

Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

7. Марченко О., Се Чжімін. Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту студентської молоді України і КНР. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 163–172. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172> Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

8. Се Чжімін. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді КНР. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 трав. 2021 р., м. Київ. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 276–277. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod\\_xiv\\_zbirnyk\\_traven\\_2021.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf) *Здобувачеві належить безпосередня участь у аналізі та узагальненні фахової літератури з проблеми дослідження.*

9. Марченко О., Се Чжімін. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в КНР. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 верес. 2022 р., м. Київ. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 122–124. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_molod\\_hv\\_zhovt-lyst\\_22\\_dopovn\\_140\\_stor.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf) *Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.*

## ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ	23
	ВСТУП	24
РОЗДІЛ 1	СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КНР ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	35
1.1	Аксіологічний вимір фізичної культури в контексті занять руховою активністю	35
1.2	Аналіз мотиваційних теорій у фізичному вихованні	41
1.3	Визначення проблемного поля формування мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю	49
1.4	Особливості фізичного виховання студентів КНР	55
	Висновки до розділу 1	63
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	66
2.1	Методи дослідження	66
2.1.1	Теоретичний аналіз, узагальнення даних науково- методичної літератури та документальних матеріалів	67
2.1.2	Антропометричні методи дослідження	68
2.1.3	Фізіологічні методи дослідження	69
2.1.4	Соціологічні методи дослідження	69
2.1.5	Психологічні методи дослідження	70
2.1.6	Педагогічні методи дослідження	71
2.1.7	Методи математичної статистики	74
2.2	Організація дослідження	79

РОЗДІЛ 3	Характеристика рухової активності, відповідної мотивації та взаємозв'язку їхніх компонентів у студентів закладів вищої освіти КНР	81
3.1	Аналіз особливостей рухової активності студентів КНР	81
3.2	Особливості психоемоційного стану студентів КНР в умовах повсякденної діяльності	97
3.3	Характеристика рівня фізичної підготовленості студентів КНР	101
3.4	Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів КНР залежно від статі	121
3.5.	Спрямування мотивації (прагнення до успіху та острах невдач) студентської молоді КНР	128
3.6	Взаємозв'язок структурних компонентів рухової активності та мотивації студентської молоді КНР	132
	Висновки до розділу 3	157
РОЗДІЛ 4	ОБГРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ КНР ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ	163
4.1	Модель формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР	163
4.2	Організаційно-методичні умови реалізації моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у	178

	зкладах вищої освіти КНР	
4.3	Оцінка ефективності моделі формування мотивації до рухової активності студентів закладів вищої освіти КНР та організаційно-методичних умов її реалізації	185
	Висновки до розділу 4	201
РОЗДІЛ 5	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	204
	ВИСНОВКИ	217
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	222
	ДОДАТКИ	241

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ**

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЖІ – життєвий індекс

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗМІ – засоби масової інформації

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ІМТ – індекс маси тіла

МТ – маса тіла

ОРРА – оздоровчо-рекреаційна рухова активність

РА – рухова активність

РФЗ – рівень фізичного здоров'я

РФП – рівень фізичної підготовленості

ССС – серцево-судинна система

ФК – фізична культура

ФК – фізична культура

ФП – фізична підготовленість

## ВСТУП

**Актуальність.** Китайська Народна Республіка (КНР) – це унікальна країна, яка стала лідером Азіатсько-Тихоокеанського регіону, поєднавши західні та східні традиції. За 45 років трансформації, реформ і модернізації країна не лише вийшла на друге місце у світі за обсягом ВВП, а й досягла якісного прогресу в усіх напрямках розвитку держави та суспільства. Експертна спільнота визнає, що це явище заслуговує на уважний аналіз, тим більше – з огляду на масштаби країни, її економічний потенціал і кількість населення та місце на політичній арені [7, 17, 42, 43, 44]. За даними Національного бюро статистики Китаю, у I кв. 2023 р. середній рівень безробіття в містах зменшився до 5,5 %, споживча інфляція уповільнилася до 1,2 %, загальнонаціональний наявний дохід жителів на душу населення зріс порівняно з I кв. 2022 р. на 5,1 % – до 10 870 юанів [135].

Дійсно, успіхи в економіці, високих технологіях, біохімії, медицині та освіті, досягнуті цією країною за останні десятиліття, перевернули уявлення про КНР, як про країну «третього ешелону», яке насаджувалося в свідомості європейців протягом останнього століття. Такий стрімкий розвиток був би неможливий без великих державних інвестицій у вищу освіту і проектів, спрямованих на збільшення наукового потенціалу Китаю [53,55]. На протязі різних періодів розвитку Китаю, фізична культура і спорт завжди визнавалися ключовими складовими для поліпшення національного здоров'я, підвищення продуктивності праці та зміцнення оборонної могутності країни. Вони слугували також інструментом досягнення міжнародних визнань у спорті, що було стратегічно важливим для геополітичних цілей Китаю. Однак, незважаючи на велике значення, приділене фізичній культурі та спорту в Китаї, виникають проблеми, які вимагають уваги від наукової спільноти та уряду Китайської Народної Республіки. У останнє десятиріччя аналіз стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості



китайської молоді свідчить про збільшення захворюваності та зниження рівня фізичної готовності серед студентського населення.

За даними китайських дослідників, у 2016 році поширеність ожиріння серед китайських школярів становила близько 12 %, і близько 37 % з них не відповідали рекомендаціям щодо перегляду екранного часу. Поширеність ожиріння та малорухливої поведінки, як правило, була вищою серед хлопчиків, ніж серед дівчаток, і вона була вищою серед дітей, які проживають у містах, ніж серед тих, хто проживає в сільській місцевості. [41, 51]. Погіршення екології, неповноцінне харчування, не гармонійне чергування праці та відпочинку спричиняють системне погіршення здоров'я молоді КНР. А найголовнішим є те, що на заняттях фізичного виховання в університетах та коледжах КНР викладачі не в змозі цілком нівелювати негативний вплив вищевказаних факторів.

Вищезазначені проблеми підкреслюють значущість збільшення кількості китайських студентів, які мають проблеми зі здоров'ям. Дефіцит рухової активності спричиняє зниження розумової працездатності, а тривалі емоційні стреси призводять до виснаження організму. Вмотивована участь китайських студентів у руховій активності недостатня для того, щоб до закінчення закладу вищої освіти вони осмислено займались удосконаленням власного фізичного стану та дотримувалися здорового способу життя. Інноваційні та креативні підходи, методи та засоби фізичного виховання застосовуються лише у обмеженій кількості закладів вищої освіти КНР, і вони є винятками у встановленій ситуації. Немає сумнівів у тому, що помітне погіршення здоров'я китайських студентів потребує виявлення нових, ефективних методів і засобів фізичного виховання, які сприяють зміцненню фізичного та духовного здоров'я молоді та формуванню у них здорового способу життя. Ураховуючи ці аспекти, зазначимо, що збереження фізичного та психічного благополуччя молоді є важливим фактором для національного розвитку. Визначення ролі мотивації до занять руховою активністю серед китайської молоді підкреслює потребу в створенні сприятливих умов для

збереження та підтримання їхнього фізичного та психічного здоров'я. Ця проблема особливо актуальна в контексті формування мотивації до занять руховою активністю серед студентів у Китаї.

Мотивація до занять руховою активністю представляє собою унікальний стан особистості, націлений на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [69]. Процес формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом є поетапним і розгортається від базових гігієнічних навичок і знань (на етапі дитинства) до глибоких психофізіологічних аспектів теорії та методик фізичного виховання, а також інтенсивних тренувань у спорті. [26].

Модернізація освіти КНР, яка здійснювалась упродовж останніх 20 років, дозволила розробити і вдосконалити власну систему фізичного виховання, яка поєднує у собі національні традиції і новітні підходи, а також кращі апробовані раніше положення. Рівень досягнень китайської культури фізичного виховання населення, нараховує кілька визнаних світом оздоровчих систем (наприклад, тайцзі-цюань), рівень життя та навички здорового способу життя населення, увесь великий потенціал функціонально-розвиваючих та фізкультурно-оздоровчих можливостей, який на сьогоднішній день залишається незасвоєним для вітчизняного простору. Серед найбільш вагомих за своїм внеском у розв'язання питань відповідної проблематики є роботи [7, 42, 45, 60]. Вчені наголошують, що у процесі диференціації наукових підходів у сфері фізичної культури і спорту, актуалізується пошук певних універсально-усталених методологічних методів і принципів, які задають цілісність наукового пізнання у теорії і методиці фізичного виховання [7, 42, 45]. Використання цифрових технологій у навчанні актуалізувалося на початку 2020 року з введенням карантинних обмежень та вимушеного дистанційного навчання, тому такий процес можна назвати одним з основних трендів сучасної освіти виявлений рівень розробленості проблеми, її наукова та соціальна значущість надали підстави для аналізу наукових досліджень в освітянському просторі з огляду

на проблематику формування мотивації за останні 5 років, який свідчить про наявність певної кількості наукових досліджень. Однак дані наукові роботи не мають системного підходу та носять досить більш фрагментарний характер дослідження [2, 5, 10, 11, 12, 15, 16, 31]. На думку О. В. Андрєєвої [2, 3], М. В. Дутчака [2, 97], Т. Ю. Круцевич [31, 33], О. Ю. Марченко [51, 52, 54], М. І. Маєвського [47] та інших вчених, для успішного залучення студентської молоді до активних занять руховою активністю, фундаментальним завданням залишається вивчення їхньої мотивації, включення до програми занять різних видів фізкультурно-оздоровчої активності, які б відповідали інтересам студентської молоді, прагненням до фізичного вдосконалення та сприяли б формуванню ЗСЖ. Сучасні дослідники вказують, що ціннісні орієнтації, потреби, мотиви та інтереси у сфері фізичної культури і спорту мають свої вікові особливості та пов'язані із психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості та соціально-економічними умовами життя [3, 19, 21, 27, 28, 55, 58, 63, 66]. Отже, з огляду на ситуацію, що простежується нині у сфері фізичної культури і спорту, постає проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до свого здоров'я, ЗСЖ, систематичної рухової активності через формування фізичної культури, що буде певним внеском у розвиток загальної культури суспільства.

Віддаючи належну увагу внеску китайських учених у розробку проблеми формування мотивації студентів КНР засобами та методами фізичного виховання, зазначимо, що досліджень, спрямованих на обґрунтування та розробку алгоритму формування мотивації до занять руховою активністю китайської молоді в літературі нами не виявлено. Разом з тим, у низці перерахованих вище робіт доводиться позитивний вплив засобів і методів фізичного виховання на студентів КНР. Як відомо, китайський досвід у сфері розвитку фізичної культури і спорту визнано світовою спільнотою та на сьогоднішній день широко застосовується в різних країнах світу. Водночас аналіз наявної науково-педагогічної

літератури засвідчив, що проблема формування мотивацій студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом студентів закладів вищої освіти КНР не була предметом спеціального дослідження, що гальмує поширення цінного досвіду у світі й, зокрема, його залучення в освітній простір України.

Таким чином, нині склалася яскраво виражена проблемна ситуація дослідження, яка полягає в протиріччі між об'єктивно назрілою потребою подолання низького рівня фізичної підготовленості сучасних китайських студентів і відсутністю методики обґрунтованого підходу до формування мотивації до занять руховою активністю досліджуваного контингенту, що підтверджує актуальність обраної нами теми дослідження. Отже, актуальність, недостатня розробленість проблеми, необхідність розв'язання вказаних суперечностей зумовили вибір теми дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 3.3. «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938). Роль автора, як співвиконавця, полягає в науковому обґрунтуванні організаційно-методичних засад формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР.

**Мета дослідження:** наукове обґрунтування організаційно-методичних засад (модель та умови реалізації) формування мотивації студентів до занять руховою активністю у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР.

**Об'єкт дослідження:** рухова активність студентської молоді у фізичному вихованні.

**Предмет дослідження:** організаційно-методичні засади формування мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю у фізичному вихованні.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити проблематику формування мотивації студентів КНР до занять руховою активністю за даними спеціальної літератури та інформації мережі Інтернет.

2. Визначити особливості мотивації до рухової активності студентів закладів вищої освіти КНР та дослідити взаємозв'язок її компонентів

3. Розробити модель формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та обґрунтувати організаційно-методичні умови її реалізації.

4. Перевірити ефективність моделі формування мотивації до занять руховою активністю студентської молоді в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та організаційно-методичних умов її реалізації.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і аналіз документальних матеріалів, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), соціологічні методи дослідження, психодіагностичні методи, методи математичної статистики.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів було використано для обґрунтування напряму дослідження.

Антропометричні та фізіологічні методи дослідження респондентів проводилися загальноприйнятим протоколом, і включали вимірювання довжини, маси тіла стандартним обладнанням за загальноприйнятими методиками. ІМТ розраховували шляхом ділення маси тіла (кг) на квадрат довжини тіла (м).

Педагогічне спостереження проводилося на перших етапах дослідження з метою орієнтації та ознайомлення з предметом дослідження, зокрема, з особливостями самооцінки та спрямованості мотивації у сфері фізичної культури і спорту. Це дозволило отримати більш глибоке розуміння

контексту та особливостей досліджуваного об'єкта, що було ключовим для подальшого успішного проведення наукового дослідження.

Педагогічне тестування застосовано для оцінки показників фізичної підготовленості (ФП) респондентів. Були застосовані тестові вправи згідно з Китайським національним стандартом фізичної підготовленості, що включають в себе: біг на 1000 метрів для юнаків, біг на 800 метрів для дівчат, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук у висі хватом зверху, присідання, нахил уперед з положення сидячи, біг на 50 метрів. Результати дослідження показників рівня фізичної підготовленості отримано в процесі констатуючого та перетворювального педагогічного експерименту.

Соціологічні методи дослідження, такі як анкетування студентів КНР, проводяться з метою отримання об'єктивних даних та розуміння процесів в конкретній групі чи суспільстві. У даному випадку анкетування студентів КНР було спрямоване на вивчення їхньої самооцінки і мотивації у сфері фізичної культури і спорту та визначення рівня психоемоційного стану в умовах їхньої повсякденної діяльності.

Використання психодіагностичної методики А. Реана «Мотивація досягнення успіху та острах невдачі» проводилося для дослідження мотиваційної спрямованості китайських студентів.

Для коректного опрацювання отриманого статистичного матеріалу досліджень та доведення статистичної значущості отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики. В рамках цього аналізу застосовувалися методи обчислення середніх величин, включаючи розрахунок середнього арифметичного ( $\bar{x}$ ) та середнього квадратичного відхилення (S). При обробці результатів дослідження була врахована статистична надійність на рівні  $P = 95\%$  (імовірність помилки  $5\%$ , що відповідає рівню значущості  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ )). Для автоматизації розрахунків використовувалась програма STATISTICA 10.0.

Наукова новизна дисертаційної роботи полягала в тому, що

- уперше науково обґрунтовано організаційно-методичні засади формування мотивації до занять руховою активністю у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти КНР, які включають модель та умови її реалізації. Передумовами моделі визначено особистісно-орієнтовані, психолого-педагогічні та особливості культурного середовища КНР. Модель складається з таких компонентів: мета, завдання, форми, методи, засоби та критерії ефективності. Організаційно-методичні умови реалізації моделі формування мотивації до рухової активності студентів полягають у індивідуалізації, впровадженні нових форм рухової активності та інноваційних методів та форм організації занять, спрямованих на залучення та зацікавлення студентів, психологічній підтримці, інформуванні та просвіті. Ці умови інтегруються у чотири основні блоки: теоретичний, методичний, практичний та соціальний.

- уперше науково-обґрунтовано критерії ефективності організаційно-методичних засад формування мотивації студентів до рухової активності у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР: інтелектуальний, мотиваційний, оптимізації рухової активності і здоров'я, соціальної інтеграції, інноваційного впливу;

- уперше визначено взаємозв'язок мотиваційного спрямування (досягнення успіху та острах невдач) та самооцінки фізичної підготовленості, способу життя, мотивації до рухової активності студентів КНР та визначено, що мотиваційна спрямованість китайських студентів на досягнення успіху залежить від статі, в той час як мотиваційна спрямованість на невдачу від статі не залежить, натомість, серед юнаків з переважанням тенденції спрямування мотивації на досягнення успіху відмічається знижена самооцінка фізичної підготовленості та рівня здоров'я порівняно з дівчатами;

- удосконалено особливості впровадження інтерактивних методів щодо формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР, а саме: групові дискусії,

проекти здоров'я, рольові ігри, віртуальні екскурсії, віртуальні тренажери, квести;

- дістала подальшого розвитку інформація про фактори впливу на формування мотивації студентської молоді до занять руховою активністю у фізичному вихованні. Стимулюючими факторами визначено: аксіологічний фактор здоров'я та самопочуття, фактор орієнтації на здоровий спосіб життя, соціокультурний фактор, фактор образу фізично культурної людини, комунікативний фактор, фактор врахування інтересів китайських студентів до рухової активності, соціальний фактор; лімітуючими – рівень теоретичних знань у сфері фізичної культури і спорту, мотиви щодо відвідування занять з фізичного виховання, низька самооцінка фізичної підготовленості та стану здоров'я, спрямованість мотивації та психоемоційний стан;

- доповнено дані та розширено інформацію про відмінності мотиваційних пріоритетів китайських студентів у спонуканнях до відвідування занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР, виборі видів рухової активності, психоемоційного стану, самооцінки фізичного розвитку і стану здоров'я та особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів КНР.

**Особистий внесок здобувача.** Здобувач самостійно провів аналіз наукової та методичної літератури, а також передового досвіду в цій галузі. На основі цього аналізу було розроблено та експериментально перевірено модель формування мотивації до рухової активності студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР. Автор самостійно написав усі розділи дисертації, зробив висновки та проаналізував отримані результати. Сформульовані висновки повністю відповідають поставленим завданням дослідження. Дисертант підготував матеріали для наукових публікацій та для впровадження наукових розробок у практику. Внесок співавторів – в організації напрямків дослідження та обговоренні результатів дослідження.



**Публікації.** Наукові результати дисертації висвітлені в 9 наукових публікаціях: 7 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 2 публікації апробаційного характеру (Додаток А).

**Апробація результатів дисертації.** Матеріали проведеного дисертаційного досліджування були обговорені на Основні результати наукових пошуків і практичних доробків дисертаційної роботи було оприлюднено у доповідях на XIV, XV Міжнародних конференціях молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2021, 2022), Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2022, 2023), VII Міжнародної конференції «Сталий розвиток та спадщина в спорті: Виклики та перспективи» (Київ, 2023), Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» (Київ, 2024), науково-практичних конференціях та круглих столах кафедри теорії і методики фізичного виховання (2021–2023).

**Практична значимість роботи.** Сформульовані в дисертації висновки і пропозиції впроваджено в освітній процес здобувачів вищої освіти Національного університету фізичного виховання і спорту України під час проведення лекційних занять із здобувачами другого (магістерського рівня) вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (спеціалізація «Фізичне виховання») в рамках дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання в закладах вищої освіти»; в освітній процес здобувачів вищої освіти університету Січань КНР під час проведення практичних занять зі студентами першого та другого курсів; в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Університету Григорія Сковороди під час проведення практичних занять із студентами третього курсу в рамках дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», що підтверджено відповідними актами впровадження.

Результати дослідження та рекомендована модель можуть бути використані для: розробки нових програм та методик з фізичного виховання

студентської молоді КНР, що відповідають потребам та особливостям китайських студентів; підготовки кваліфікованих викладачів фізичного виховання, здатних ефективно мотивувати китайських студентів до занять руховою активністю; розробки рекомендацій щодо вдосконалення державної політики у сфері фізичної культури та спорту.

**Структура та обсяг дисертації.** Матеріали роботи викладено на 268 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою. У структурі дисертаційної роботи виділено: анотацію, зміст, перелік умовних позначень, вступ, п'ять розділів та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, 8 додатків. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 20 рисунками та 41 таблицею. Список використаних джерел складається з 165 найменувань.

# РОЗДІЛ 1

## СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КНР ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

### 1.1 Аксіологічний вимір фізичної культури в контексті занять руховою активністю

Складнощі суспільного розвитку ставлять перед фахівцями будь-якого профілю завдання вивчення потенціалу національних духовних культур з метою прагматичного його використання у розв'язанні універсальних проблем сучасності. Зростаючий вплив Китаю активізує обговорення ролі китайської цивілізації у світових процесах, зумовлюючи потребу усвідомлення і всебічного вивчення результатів його суспільного розвитку. Така культурно-історична специфіка КНР дає змогу розглядати фізичну культуру особистості не лише як поняття, що належить суто до сфери фізичної культури і спорту, а й більшою мірою вивчати це складне явище із залученням інструментарію інших наук, виводячи її в поле міждисциплінарного дослідження.

Термін «аксіологія» був введений у наукове користування у 1902 році французьким філософом П. Лапі замість терміну «гомологія» (з грецької – ціна) як однієї із складових в системі філософських дисциплін. Хоча ще з античного періоду в історії філософського освоєння ціннісної проблематики зустрічаються посилання на неї (здебільшого «контекстного характеру»), однак, ані категорія цінності, ні ціннісний світ, ні ціннісні судження ще не стають предметом спеціалізованої філософської рефлексії [93].

Тому, важливо констатувати, що «фізична культура» корелюється з пріоритетом духовності в процесі формування тілесно-рухових якостей. Вона, як будь-яка сфера культури, передбачає насамперед роботу з духовним світом людини – світоглядом, ціннісними орієнтаціями, знаннями та

вміннями, емоційним ставленням, які пристосовані до її тілесної організації [63].

Реалізація аксіологічного підходу у сфері фізичної культури, за думкою вчених, забезпечує переведення і трансформацію певних соціально-значущих цінностей на рівень конкретних ціннісних пріоритетів особистості. У такому випадку певна цінність перетворюється в суб'єктивне надбання цієї людини, тобто ця цінність стає суто індивідуальною реальністю, значимою тільки для суб'єкта, який її переживає [5].

Вивчення аксіологічних концептів розвитку фізичної культури Китайської Народної Республіки потребує інтеграції наукової інформації з різних галузей наук. Насамперед, важливим є дослідження з культурології. Відзначимо, що у процесі дослідження проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентів вищих навчальних закладів КНР, спочатку необхідно чітко визначитись із сутністю самого поняття «фізична культура». У свою чергу, це передбачає аналіз різних трактувань науковцями термінів «культура» і «фізична культура».

Аксіологічний підхід тлумачить «культуру», як систему матеріальних та духовних цінностей, створених людством, розрізняючи при цьому соціальні та культурні аспекти у житті людини. Найважливішими компонентами людської культури поряд з нормами та ідеалами є цінності, існування яких вкорінене в екзистенціальній активності суб'єкта культурної творчості, його діалозі з іншими людьми, орієнтованому не тільки на область сущого, а й на значуще, нормативноналежне [28]. Науковий пошук відповідних джерел визначив, що за даними вчених в науково-методичній літературі виокремились різні підходи дослідників щодо тлумачення вищевказаних термінів, що пов'язано з їх складністю та багатогранністю. Зокрема, на сьогоднішній день у вчених не має одностайної думки щодо загальноприйнятого визначення дефініції «культура», адже цей феномен охоплює майже всі сфери людського життя. Сьогодні існують десятки, якщо не сотні визначень культури (американські антропологи Кребер і Клакон у

книзі видання 1952 р. налічували 164 визначення). Відомий філософ Л. Карптман зауважує, що за його розрахунками налічується більш ніж чотириста різних визначень поняття «культура». [27, 45]. Варто відзначити, що у своєму первісному значенні термін «культура» має своє походження в античні часи. Його можна простежити у трактатах філософів та педагогів Стародавньої Греції та Риму. Спочатку під культурою розуміли гармонійний розвиток душі, розуму та тіла, досягнутий завдяки систематичним вправам та вихованню. Оскільки культура як феномен загалом визначається як історично обумовлений рівень розвитку суспільства, творчих сил та здібностей людини, виражений у типах організації життя та діяльності особистості, в контексті формування професійної культури нас цікавить її інформаційна складова та методи передачі.

Аксіологічна функція культури виражає її якісний стан. Культура як система цінностей формує в людині певні ціннісні орієнтири й потреби. Із ставлення людини до культурних цінностей можна судити про насиченість або спустошеність її духовного світу. У XVII столітті в працях німецького юриста та історіографа С. Пуфендорфа було започатковано вживання терміну «культура» в сучасному розумінні. Перше наукове визначення цього поняття було надано англійським етнографом Е. Тейлором. Він описав культуру у широкому сенсі як сукупність знань, вірувань, мистецтва, моральності, законів, звичаїв та інших здібностей і звичок, що є спільними для людей у суспільстві.

Науковці зауважують, що головними цілями полікультурної освіти повинні бути, насамперед, задоволення освітніх потреб представників різних етносів та, в подальшому, підготовка індивідів до життя в полікультурному суспільстві. Це вимагає реалізації ряду конкретних педагогічних завдань [92].

Китайський вчений Ляо Цайчжи [45] у власному дослідженні, узагальнюючи теоретичні ідеї та практичний досвід формування культури здоров'я китайських студентів, узагальнив погляди китайських вчених науковців щодо сутності, структури та змісту дефініції «культури» людини.

Так, на думку Ван Вейфу, саме культура відображає основні види діяльності людини [249]. Лян Шумінь та Ціань Му під культурою розуміє все, те що можна пов'язати з духовною, фізичною, соціальною та іншими сферами діяльності людини [188; 210]. Майже всі дослідники асоціюють феномен «культура» не з біологічною складовою, а із соціальною, причому не тільки з її результатами, але й з процесом (механізмом) цієї діяльності, із соціально відпрацьованими способами і цілепокладанням тощо [81]. Розглядаючи зв'язок визначення культури із предметом нашого дослідження, зауважимо, що в широкому філософсько-культурологічному аспекті поняття «культура» охоплює всі види перетворюючої діяльності людини, відображаючи певний рівень вихованості, освіченості та розвиток її здібностей [128].

В науковій літературі [45] вченими виділено декілька різновидів культури, кожний із яких віддзеркалює відповідні сторони розвитку особистості. А саме: загальна культура людини, індивідуальна культура людини, внутрішня культура людини, правова культура, екологічна культура, моральна культура, естетична культура, духовна культура, матеріальна культура, фізична культура. Проте, фізична культура людини невіддільна від її духовної культури та духовного здоров'я [54.] Дискусія між науковцями з приводу трактування терміну «фізична культура» триває і досі.

Фізична культура взаємообумовлена з духовністю в процесі формування тілесно-рухових якостей людини. Вона, як будь-яка сфера культури, передбачає насамперед роботу з духовним світом людини – світоглядом, ціннісними орієнтаціями, знаннями та вміннями, емоційним ставленням, які пристосовані до її тілесної організації [53].

Аксіологічний підхід до вивчення фізичної культури припускає певну ієрархію цінностей. Виникнення терміна «physical culture» констатоване наприкінці XIX століття в Англії, виходячи з характерного для того часу розуміння культури як процесу, пов'язаного з вихованням [81].

Відомо, що Китай входить до країн, в яких фізична культура відома ще із стародавніх часів. Формування фізичної культури КНР має багатовікову

історію та багато особливостей, які відрізняють її від західних традицій. Згідно з даними китайських історичних джерел, основні аспекти розвитку та функціонування фізичної культури і спорту у Стародавньому Китаї, визначено, що найперші ознаки фізичної культури археологи знаходять у печерах біля села Чжоукоудянь, поблизу Пекіна, де «пекінська людина» жила близько 600 тисяч років тому в добу палеоліту [83].

Історики зазначають, що китайці при виконанні фізичних вправ поєднували філософське і моральне направлення. Концепція Інь і Янь, мала великий вплив на формування цінностей фізичної культури китайців. Саме поєднання філософського та фізичного направлення стала основою розвитку в первинній формі Тай-Чі (епохи династії Сун (960–1279 р. н. е.)) - оздоровчої системи, заснованої на бойовому мистецтві. Власне, саме поняття «Тай-Чі» має певний духовний і філософський зміст, а також одночасно поєднує велику кількість стилів, комплексів рухів і є загальною назвою для багатьох бойових мистецтв. Також, основні принципи оздоровчої системи Тай-Чі полягають в основі багатьох мистецтв Китаю, таких як: традиційна китайська медицина, фен-шуй, китайська астрологія, “І-цзин” тощо.

Відповідно до стародавніх текстів [2] китайські лікарі відстоювали думку, що фізичні вправи не можуть бути енергійними і динамічними, а мусять мати пасивний характер, виступали за гармонію здоров'я, фізичних вправ, баланс тіла і розуму, були проти конкуренції у спорті, нарощування мускулатури. Цей пошук гармонії і балансу не поширювався на весь Китай, для гірських і кочових племен півночі та заходу були близькими фізичні вправи, що вимагали максимальних зусиль, бо пов'язані з їздою верхи і військовою справою.

У Стародавньому Китаї домінували такі види спорту, як стрільба з лука, верхова їзда, ушу, бокс, фехтування. Слід зауважити, що сьогодні продовжують успішно розвиватися багато національних видів спорту та системи вправ, які сформувалися ще в давнину: ушу, тайцзицюань, цигун, сянци, вейці, боротьба. Тому значна роль у системі підготовки фахівців

належить фізичній культурі, оскільки вона у системі закладів вищої освіти КНР виступає важливим засобом соціального та професійного становлення майбутнього спеціаліста, його духовного та фізичного розвитку.

Ціннісне ставлення до фізичної культури в КНР формувалося з позицій загальної філософсько-світоглядної проблеми і тому, в нових історичних і соціально-екологічних умовах фізична культура в КНР, як індивідуальна і соціальна цінність потребує нового осмислення, а також визначення ролі освіти в процесі формування ціннісного відношення до формування фізичної культури особистості.

Отже, дуже важливо підкреслити не тільки фізичну, але й духовну складову фізичної культури і розуміти їх гармонійну єдність. Це допоможе краще зрозуміти значення фізичної активності і її вплив на розвиток та самореалізацію людини. Аксіологічний підхід до фізичної культури в Китаї є вкрай важливим, оскільки він надає основи для розвитку ціннісної системи, пов'язаної з фізичною активністю, спортом і здоров'ям. Аксіологія в фізичній культурі орієнтується на принципи, цінності та мети, які визначаються культурою країни. У Китаї значна увага приділяється розвитку фізичної активності і здоров'ю. Фізично активний спосіб життя і спорт розглядаються, як ключові складові китайської культури. Аксіологічний підхід у фізичній культурі в Китаї базується на високій цінності фізичного здоров'я та фізичних передумов для розвитку суспільства. Значення фізичної культури в Китаї виражається в цінностях як здоров'я, так і розвитку особистості. Крім того, відповідно до аксіологічного підходу, фізична культура в Китаї спрямовується на формування цінностей, таких як взаємодопомога, колективізм і дисципліна, що є ключовими елементами китайської культури.

Безперечно, цінності фізичної культури є головною детермінантою фізичної культури як навчально-прикладної дисципліни, що охоплює комплекс духовних і морально-етичних цінностей школярів і досягнень ними певного рівня фізкультурної освіченості [81]. Для формування цінностей особистісної фізичної культури молоді необхідні відповідні умови організації



фізичного виховання і визначення його значущого статусу й іміджу в суспільстві [53].

Період культурної революції (з 50-х до кінця 70-х рр. ХХ ст.) виявив не оптимальну модель суспільного розвитку та початок пошуку нових напрямків розвитку Китайської Народної Республіки. Кінець 70-х років ХХ століття вперше в сучасній історії Китаю ознаменував початок реалізації моделі самобутнього і оригінального шляху розвитку Китаю [111]. Залишаючи поза межами нашої уваги аналіз деяких з традицій функціонування системи вищої освіти Китаю, а саме тих з них, формування яких відбулось до середини ХХ ст., хоча безумовно розуміння їх змісту має неабияку значущість для подальшої трансформації освітянської галузі Китаю, звернемо увагу на ті з детермінант розвитку відповідної системи, які можуть бути розглянуті на рівні підґрунтя для її сучасного позиціонування. Наш крок щодо абстрагування від досвіду функціонування системи вищої освіти Китаю, який було отримано до середини ХХ ст., обумовлено не лише бажанням зосередитись на аналізі найбільш актуальних напрямках реалізації державної політики у галузі вищої освіти на сучасному етапі, а у тому числі й необхідністю мінімізації ризиків повторення тих з сценаріїв розвитку освітянської галузі, які виявилися недосконалими за своїм змістом та неефективними за отриманим результатом [60].

Отже, аксіологічний підхід до розвитку фізичної культури в Китаї визначається цінностями, які країна приділяє руховій активності й здоров'ю, а також спрямований на розвиток особистості та виховання позитивних цінностей. Він є важливим елементом китайської культури та чинником, що сприяє зміцненню суспільства.

## **1.2 Аналіз мотиваційних теорій у фізичному вихованні**

Мотивація – це внутрішній або зовнішній стимул, який викликає та утримує певну дію чи спрямованість поведінки. Дослідження різноманітних

аспектів мотивації залишається в центрі наукового інтересу психології, педагогіки, теорії і методики фізичного виховання та інших гуманітарних наук. Хоча різні теорії надають різні трактування того, як саме мотивація активізує поведінку, всі вони збігаються в тому, що люди стають більш активними, коли вони мають сильну мотивацію. З огляду на значення мотивації, висловлене великою кількістю аргументів, стає очевидним, що вона є визначальним фактором успіху у будь-якій сфері діяльності.

Під мотиваційною сферою особистості розуміють усю наявну в даної людини сукупність мотиваційних утворень: мотивів, потреб і цілей, інтересів [53]. Крім того, мотиваційну сферу як підструктуру особистості складають не стільки актуальні потреби та мотиви, скільки стійкі латентні мотиваційні утворення (спрямованість особистості, інтереси, мотиваційні установки, бажання) [38]. Мотивація і властивості особистості тісно взаємопов'язані: властивості особистості впливають на особливості мотивації, а особливість мотивації, закріпившись, стає властивістю особистості [54]. П. М. Якобсон, справедливо зазначає, що аж ніяк не все те, що характеризує особистість, позначається на її мотиваційній сфері [201]. Є. П. Іллін додає, що не всякі особливості процесу мотивації перетворюються на властивості особистості [25]. І. Г. Олпорт також зауважує, що не всі мотиви мають характеристичні риси: деякі з цих характеристик відзначаються мотиваційним (спрямовуючим) значенням, тоді як інші більше визначаються як інструментальні. [54]. До перших належать такі особливості особистості, як: рівень домагань, прагнення до досягнення успіху або уникнення невдачі, мотив афіліації, тривожність [25]. Ці мотиваційні властивості особистості впливають не тільки на процес ухвалення рішення, а й на процес поведінки. Вивчення різних теоретичних підходів дозволяє проводити аналіз різноманітних факторів впливу на мотивацію, таких як зовнішні та внутрішні чинники. Різноманітність тлумачень понять «мотивація» і «мотив» зумовила наявність великої кількості теорій мотивації як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Розглянемо їх докладніше.

Аналіз мотиваційних теорій у сфері фізичної культури і спорту важливий для розуміння щодо факторів, які стимулюють юнаків і дівчат до спортивних досягнень та рухової активності. Вперше термін «мотивація» з'явився у філософії та психології та має свої корені в роботах німецького філософа Артура Шопенгауера (1788 – 1860) в його творі «Визначення людської волі» («Die Welt als Wille und Vorstellung»), яка була опублікована у 1819 році. У цьому творі Шопенгауер розглядає поняття волі та вказує на те, що людина діє через прагнення або «мотивацію» [25]. Розвиток концепції мотивації продовжився в роботах інших філософів і психологів. Один із прикладів раннього використання терміну «мотивація» в психології можна знайти в працях французького філософа та психолога П'єра-Жана Жантіля (1830-1900), який працював у середині 19 століття. У той час як Шопенгауер займався філософією та метафізикою, П'єр-Жан Жантіль вносив вагомий внесок у розвиток психології та філософії розуміння мислення та свідомості. Поступово відтоді мотивація стала важливим елементом пояснення не лише поведінки та навчання, але й таких "автоматичних" процесів, як сприйняття, уявлення та мислення. Дослідження мотивації розвинулося в самостійний напрямок із власним набором термінів, методів та теорій. Вивчення мотивації особистості отримало значний внесок завдяки діяльності Вільгельма Вундта (1832–1920) і Сігмунда Фрейда (1856–1939) у розвитку психології. Вільгельм Вундт – німецький філософ і психолог, визнаний засновником експериментальної психології, активно працював і публікував свої твори протягом другої половини XIX століття і на початку XX століття. Основні праці Вундта в галузі психології датуються приблизно 1870-ми роками, коли він заснував перший експериментальну психологічну лабораторію в Лейпцизькому університеті в 1879 році. У праці «Принципи психології фізичної» (1874), вчений досліджував внутрішні психічні процеси, включаючи мотивацію. Вчений розглядав психічні явища в контексті їхньої функціональної природи, що, в певному сенсі, стосується аспектів мотивації. Вундт вивчав внутрішні процеси та досліджував, як різні стимули та

спонукання впливають на свідомість і поведінку людини. Його експериментальний підхід та фокус на вивченні психічних процесів створили фундамент для подальших досліджень в галузі психології мотивації. Відзначимо, що пізніше розвиток теорії мотивації отримав інші важливі вклади від інших вчених, таких як Сігмунд Фрейд, Абрахам Маслоу, Фредерік Герцберг, Девід Девід Мак-Клелланд та інші. Кожен з цих вчених розробив свою унікальну теорію, що враховує внутрішні спонукання та мотиваційні чинники. Абрахам Маслоу (1908–1970) розробив «Теорію ієрархії потреб», в якій визначав п'ять рівнів потреб людини, починаючи від фізіологічних і закінчуючи потребою в самореалізації [68]. Ця теорія вказує, що люди мають ієрархію потреб, яку вони намагаються задовольнити, прогресуючи від більш низьких до вищих рівнів. У другій половині 1950-х років Фредеріком Герцбергом (1923–2000) та його колегами була створена ще одна модель мотивації, що ґрунтується на потребах. Він розробив «Двухфакторну теорію мотивації і задоволення в роботі», в якій відзначав два окремі фактори, що впливають на мотивацію та задоволення на роботі: фактори гігієни (суперечливість та незадоволення) та фактори мотивації (задоволення та розвиток). Девід Мак-Клелланд (1917–1998) вивчав «Теорію потреб», визначаючи три основні типи мотивації: потреба до досягнення, потреба до афіліації та потреба до влади [109]. За його теорією, різні люди можуть мати різні домінуючі потреби, що впливають на їхню мотивацію. Також Девідом Мак-Клелландом була розроблена теорія потреби влади та впливу, в якій науковцем активно досліджувалися теми мотивації та потреб людини в різних сферах життя. Його роботи, зокрема «Теорія потреби влади» та «Теорія потреби досягнень», внесли вагомий внесок у розуміння внутрішніх мотиваційних чинників і їх ролі у формуванні поведінки особистості [109].

Зазначимо, що теорія Мак-Клелланда і теорія Абрахама Маслоу представляють два основних підходи до вивчення мотивації, і вони суттєво різняться за своїми концепціями та підходами. Абрахам Маслоу вбачає

мотивацію як ієрархічну систему, де вищі рівні активізуються лише після задоволення нижчих рівнів. Він виділяє п'ять типів потреб, що охоплюють різні сфери життя та самореалізації. Натомість Мак-Клелланд розглядає мотивацію як зумовлену конкретними потребами, з основною увагою на домінуючу потребу, яка визначає основні тенденції особистості. Мак-Клелланд: зосереджується на трьох конкретних типах потреб, які впливають на мотивацію до досягнення. Отже, теорії Маслоу та Мак-Клелланда відрізняються не тільки концептуально, але й за підходами до розуміння мотивації, і обидві вони внесли вагомий внесок у розвиток сучасних уявлень про джерела людської дії.

Великий внесок у вивчення соціально-мотиваційних аспектів досліджень внесений американським психологом Дж. Аткинсоном (John W. Atkinson) (1923-2003) [113]. У 1950–1960-х роках він разом з Девідом Макклелендом розробив теорію досягнення успіху, в основі якої лежить поняття «мотивації досягнення». Його дослідження допомогли розкрити важливі аспекти, пов'язані зі стимулюванням та управлінням мотивацією. Важливим кроком було введення теорії каузальної атрибуції в контекст вивчення мотивації досягнення успіхів його учнем В. Вайнером. Розпочаті в США дослідження Д. Макклелланда та Дж. Аткинсона з 70-х років ХХ століття були продовжені у Німеччині в роботах Х. Гекхаузена (1986).

Початок сучасним теоретичним та експериментальним дослідженням мотивації соціальної поведінки людини поклав відомий американський психолог Г. Меррей (Henry Murray) (1893-1988), який працював в середині ХХ століття і вніс вагомий внесок у розвиток теорій мотивації. [137]. Однією з його ключових ідей було введення поняття «потреби». Він визначив потребу як внутрішній стан, який підштовхує людину до певних форм поведінки з метою задоволення цієї потреби. Його концепція вказує на те, як внутрішні мотивуючі фактори можуть впливати на те, як ми взаємодіємо соціально. Ця класифікація, включаючи потреби до успіху, афіліації та влади, послужила основою для розвитку новітніх методів вимірювання цих потреб і

мотивів. Жодна інша класифікація, зокрема та, яку запропонував А. Маслоу, не виявилася такою повною та корисною для наукових досліджень мотивації соціальної поведінки [68].

Друга половина ХХ століття визначилася як вирішальний період у розвитку мотиваційних теорій у сфері фізичної культури і спорту, ставши одним із ключових напрямків психологічних досліджень особистості. Проблематика фізичної культури і спорту привертала значну увагу вчених, а розвиток мотиваційних теорій у цій сфері був нерозривно пов'язаний із зростанням інтересу до фізичного виховання та спорту. Цей період також відзначився розширенням наукових досліджень у галузі фізичної активності та змінами в уявленнях про важливість та роль спорту у суспільстві [8, 25, 52, 55].

Значний внесок у розвиток мотиваційних концепцій у фізичному вихованні та спорті вніс американський психолог Гаррісон Меррі (Harrison Merry) (1923 – 2003), який зосереджуючись, зокрема, на мотивації досягнення успіхів, розробив теорію мотивації досягнення, що стала важливим фундаментом для розуміння та вивчення мотивації в спорті. Вчений досліджував, як індивіди реагують на досягнення чи невдачі в різних видах фізичної активності і спорту. Дослідження Гаррісона Меррі суттєво вплинули на наше розуміння психологічних аспектів фізичного виховання та спорту. Його теорія враховує вплив внутрішніх і зовнішніх факторів на мотивацію, таких як особистісні характеристики, цілі та внутрішні конфлікти [120].

Альтернативної точки зору дотримувався німецький психолог Курт Гекхаузен (Kurt H. Hechausen) (1920-2004), який вивчав психологію спорту і фізичної активності. Гекхаузен вніс значний внесок у розуміння мотивації та психології фізичної діяльності. Вчений досліджував питання, пов'язані зі спортом, мотивацією для фізичної активності та впливом фізичної форми на психічне здоров'я. Дослідження Геккхаузена зорієнтовані на розуміння впливу мотивації на людей у контексті здоров'я та фізичної активності. У

своїх дослідженнях він визначає мотивацію досягнень як "спробу збільшити або зберегти максимально високі здібності людини до всіх видів діяльності, до яких можуть бути застосовані критерії успішності і де виконання подібної діяльності може, отже, призвести або до успіху, або до невдачі" [90]. Аналіз наукових робіт Гекхаузена вказує на те, що особа з вираженою мотивацією досягнень має конкретні риси: постійне переосмислення своїх цілей, що дозволяє забезпечити стійкість мотиву досягнень та підвищує ефективність діяльності; неперервне повернення до зупиненого завдання та відновлення основної спрямованості дій, що вказує на важливість планування для досягнення організованої послідовності та функціональної організації ланцюга дій [90].

Звернимо увагу на значний внесок Мацея Демеля (Maciej Demel) (1923–2017), видатного польського фахівця у галузі фізичної культури та спорту. Він досліджував як сучасні, так і традиційні підходи до цілей фізичного виховання. Наукові погляди та праці Демеля відігравали ключову роль у формуванні концепцій та теоретичних підходів до мотивації в області фізичної культури і спорту [77].

Сучасні наукові концепції мотивації акцентують важливість індивідуальних різниць, враховуючи психологічні, соціальні, та культурні впливи. У сучасному науковому середовищі дослідження мотивації визнають її комплексність та взаємодію різних чинників. Е.П. Іллін [25] відтворив історію вивчення мотивації, розширюючи розуміння цієї проблеми в контексті інших вчених. У своєму дослідженні він надавав критичний аналіз та синтез поглядів інших вчених у галузі мотивації, зокрема Абрахама Маслоу, Фредеріка Герцберга, і Гаррісона Меррі [25]. Науковець розглядає класичні уявлення про мотивацію, які сприймали її як внутрішнє прагнення, та впроваджує більш складну концепцію, враховуючи структуру мотиву та його різновиди. У своєму дослідженні він детально аналізує та доповнює теоретичний фундамент, на якому базується наукова спільнота. Порівнюючи підходи Ілліна із теоріями Маслоу, Герцберга та Меррі, можна виокремити не

лише спільні елементи, але й новаторські аспекти, які пропонує Іллін [25]. Його підхід базується на критичному вивченні різноманітних теоретичних підходів та формує свою власну концепцію, що вносить нові розуміння в область мотиваційних досліджень.

Зосередимо увагу також на сучасних мотиваційних теоріях та концепціях. Теорія самовизначення (Self-Determination Theory, SDT) є однією з провідних теорій у сучасній психології, яка вивчає мотивацію та її вплив на поведінку людини [117, 118]. Розроблена Річардом Райаном та Едвардом Деці, ця теорія виникла в 1980-х роках і продовжує розвиватися, ставши важливим інструментом для розуміння того, що драйвить людей до дій та як це впливає на їхній психологічний стан [117, 118]. Основними принципами теорії самовизначення внутрішня і зовнішня мотивація; три базові потреби, які лежать в основі людської мотивації: потреба в автономії (відчуття контролю над власним життям та рішеннями), потреба в компетентності (бажання відчувати свою ефективність в діяльності) і потреба в приналежності (бажання належати до групи та бути зв'язаним з іншими). Сьогодні теорія самовизначення (SDT) застосовується в різних сферах діяльності людини, таких як освіта, робота, спорт, медицина тощо.

Професор О. В. Андрєєва [2] висловила думку, що мотивацію можна розглядати як осмислену причину активності особистості, яка направлена на досягнення конкретних цілей. Розглядаючи мотивацію як осмислену причину активності, спрямовану на досягнення конкретних цілей, авторка враховує вплив зовнішніх і внутрішніх чинників [2]. У підсумку, дослідження О. В. Андрєєвої щодо теорій мотивації в контексті рухової активності відкриває широкі можливості для розробки ефективних стратегій підвищення мотивації у сфері фізичної культури і спорту.

З вищезазначеної інформації можна зробити декілька важливих висновків щодо аналізу мотиваційних теорій у сфері фізичної культури і спорту:



1. Мотивація є ключовим фактором, що стимулює юнаків і дівчат до спортивних досягнень та рухової активності.

2. Історично поняття "мотивація" визначалося через внутрішнє прагнення або "мотив", що керує поведінкою особистості. Такий підхід сприймався як внутрішній чинник, що визначає мотиваційну поведінку конкретної особи.

3. Розвиток концепції мотивації призвів до формулювання різних теорій, таких як теорія Сігмунда Фрейда, Абрахама Маслоу, Фредеріка Герцберга, Девіда Мак-Клелланда та інших, які вказують на різні внутрішні спонукання та мотиваційні чинники.

Отже, аналіз мотиваційних теорій у сфері фізичної культури і спорту є важливим для розуміння факторів, що стимулюють молодь до спортивних досягнень та занять руховою активністю. Зазначені теорії можуть слугувати потенційною основою для подальших досліджень та розробки практичних підходів до підвищення мотивації до рухової активності молоді.

### **1.3 Визначення проблемного поля формування мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю**

Дослідження мотивації – одна з найважливіших проблем, яка хвилювала людей як у глибоку давнину, так і в наш час. Актуальність даної теми пояснюється тим, що феноменологія мотивації людини багатоманітна, вона граничить як між тілесним і духовним, так і між біологічним і соціальним.

Успіх будь-якої діяльності залежить не лише від здібностей і знань особистості, а й від прагнень самостверджуватися, досягати високих результатів, тобто від мотивації. Адже, чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників спонукають особистість до діяльності і тим більших результатів вона може досягти. Вивчення мотивів, які активізують прагнення китайських студентів до занять руховою активністю, в тому числі до занять

спортом – є однією з важливих проблем у фізичному вихованні Китайської Народної Республіки, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності особистості [6, 7].

У рамках наукового дискурсу, термін «рухова активність» визначається як будь-яка форма фізичної діяльності, що спричиняє рух тіла та призначена для витрачання енергії. У контексті нашого дисертаційного дослідження поняття рухової активності охоплює не лише повсякденні рухи, такі як ходьба чи легка фізична праця, але й систематичні фізичні вправи, що включають в себе тренування та заняття спортом [106, 123]. У цьому контексті поняття «рухова активність» і «заняття спортом» можуть перетинатися, іншими словами, заняття спортом є формою рухової активності [119].

На сьогоднішній день, проблема низької мотивації студентів Китаю до занять руховою активністю стає все більш актуальною, і це підтверджується численними науковими дослідженнями провідних китайських вчених [6, 7, 79, 86, 87]. Науковці також зазначають, що велика кількість студентів КНР має низький рівень фізичної підготовленості, що унеможлиблює їм успішно пройти державні тести з фізичного виховання, які передбачені навчальною програмою [17, 18]. Крім того, виявлено незадовільний стан здоров'я та фізичного розвитку серед китайської молоді, включаючи проблеми з надмірною вагою, порушеннями постави та опорно-рухового апарату, а також нервово-психічними відхиленнями.

Дослідження провідних китайських вчених, таких як Чжун Хуа, Чжан Дэбао, Цинь Чунбо, Чжан Хуэй, Цзэн Сяосун (2020) та Гэн Цзе, Сюй Хун, Ван Фэнхуи, Сунь Цилинь (2020), підтверджують загострення проблеми погіршення стану здоров'я студентської молоді КНР та висувають її на рівень важливого державного питання у сфері фізичної культури і спорту в Китаї. Вирішення цього питання стає невідкладним завданням для успішної реалізації державної політики у цьому сегменті. Актуальність даної проблеми багато в чому обумовлюється також тим фактором, що у студентської молоді

все частіше спостерігається прогресуюча гіпокінезія з усіма несприятливими наслідками [6].

У своєму науковому доробку з аналізу мотивації, Го Сютін (2018) висунув теорію цільової орієнтації, яка інтегрує різноманітні когнітивні фактори, такі як сприйняття власних здібностей та рівень потреби у досягненнях. Видатний китайський науковець Сюе Фен (2010) підкреслив важливість теорії самовизначення у розумінні взаємозв'язку між мотивацією та виконанням фізичних вправ серед студентів.

Робота Кана Сяна (2020) висвітлила вплив спортивних мотиваційних відеороликів в Інтернеті на мотивацію до занять руховою активністю. Незважаючи на велику кількість досліджень цього питання, слід відзначити відсутність системного підходу до аналізу мотиваційних пріоритетів в контексті фізичної культури та спорту серед студентів у КНР. Ця прогалина в наукових дослідженнях свідчить про актуальність проблеми та її соціальну значущість. Отже, наша мета полягає в проведенні більш детальних емпіричних досліджень для розкриття системного комплексного підходу до вивчення факторів впливу на формування мотиваційних пріоритетів студентської молоді в КНР до занять руховою активністю.

Роботи таких науковців, як Lu Xinxin та Li Xin (2017), розкривають тісний зв'язок між цінностями фізичної культури та спортивною мотивацією, але зауважують на недостатньому вивченні конкретних факторів, які впливають на низьку мотивацію китайських студентів [52]. Несприятливий вплив цієї проблеми підкреслюється дослідженнями, які вказують на теоретичні дефіцити та відсутність цілісного підходу до розуміння мотиваційних факторів. Теорія цільової орієнтації, яку представив Го Сютін (2018), вказує на необхідність уваги до індивідуальних когнітивних факторів, але вона лише дотикає поверхнево проблему відсутності ретельного розгляду цих факторів у контексті студентського середовища [52]. Дослідження, які виконані Сюе Фен (2010) та Кан Сян (2020), вказують на зв'язок між

мотивацією та виконанням фізичних вправ, але не розглядають цю динаміку в широкому соціокультурному контексті студентської молоді в КНР.

Таким чином, проблема низької мотивації китайських студентів до занять руховою активністю виникає на фоні загальної тенденції відсутності системного підходу у вивченні мотиваційних аспектів фізичної культури та спорту. Також акцентуємо увагу на необхідності дослідження впливу сучасного способу життя, технологічного прогресу та педагогічних підходів на ставлення студентів до фізичної активності. Крім того, важливо вивчити емоційний та психологічний аспекти, які можуть впливати на мотивацію, та визначити ефективні стратегії для підвищення інтересу студентів до рухової активності в умовах сучасної китайської освітньої системи.

Проблематика дослідження мотивації до занять руховою активністю студентів КНР полягає у визначенні чинників, що впливають на їхню бажаність та зацікавленість у руховій активності. У контексті даної проблеми важливим аспектом є розуміння того, як культурні, соціальні та економічні впливи визначають мотивацію студентської молоді в КНР до участі у руховій активності.

Виходячи з цього ми визначили проблемне поле формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти КНР. Звернемо увагу на декількох ключових моментах.

Культурні та соціальні впливи (розуміння та вплив традицій та обрядів КНР, пов'язаних із фізичною активністю, на формування мотивації до рухової активності китайської молоді). Для ілюстрації цієї тези вдаємося до спортивної культури в давньому Китаї: вивчення спортивних традицій у цьому історичному контексті є важливим етапом для розкриття коренів та еволюції різноманітних фізичних занять, які здебільшого витікали з культурних, релігійних та соціальних впливів [15, 46]. Спортивні традиції в Китаї мали значущий вплив на формування спільнот, сприяючи їх об'єднанню через спільні фізичні заходи. Ці практики включали різноманітні

види вправ, військові мистецтва, а також традиційні ігри, які відображали не лише фізичну майстерність, але й глибокі культурні цінності та етичні принципи. Повага до гармонії тіла та духу, врахування природних ритмів і законів, були вбудовані в культурний контекст спортивних практик. Розглядання цих традицій сприяє кращому розумінню того, як давньокитайська спортивна культура взаємодіяла з іншими аспектами життя та впливала на формування колективної ідентичності.

Соціальний вимір проблеми формування мотивації до занять руховою активністю китайської молоді ми розуміємо як важливий аспект, який включає в себе вплив соціального середовища, взаємодію з однолітками та роль сім'ї і спільноти в цьому контексті. Сприйняття та підтримка соціального оточення може суттєво впливати на мотивацію молоді в здійсненні фізичної активності. Взаємодія з рівнями однолітків, а також родини та громади, визначає не лише індивідуальні уподобання, але й ставлення до рухової активності як частини здорового способу життя.

Впливи трансформації освітніх стратегій у сфері фізичної культури і спорту КНР, до яких входять: комплексність програм з фізичної культури в університетах та коледжах КНР, система оцінювання рівня фізичної підготовленості, інноваційні методи викладання дисципліни «Фізичне виховання», особистісно-орієнтовані педагогічні стратегії в стимулюванні інтересу студентської молоді КНР до фізичної активності та спорту, наявність та доступність психологічної підтримки для студентів, які займаються спортом, фінансування спортивних програм.

Вплив сучасних технологій та зміни стилів життя. Мається на увазі розгляд впливу віртуальної реальності та аугментованої реальності, популярних мобільних додатків для фітнесу та здоров'я, онлайн-гейміфікованих елементів у спортивних заходах на зацікавленість та мотивацію до занять руховою активністю. Чи можуть віртуальні турніри стати додатковим стимулом для участі у руховій активності?

Вплив ментальних та емоційних факторів, який дозволяє зрозуміти, як ментальний та емоційний стан китайських студентів можуть взаємодіяти з фізичною активністю студентів, і як ці фактори можуть бути враховані для формування мотивації до занять руховою активністю серед університетської аудиторії. Серед таких факторів особливу увагу необхідно зосередити на: аспектах психологічного комфорту та емоційного стану, адаптації до фізичних навантажень, стресорах та засобах релаксації, емоційному стані, самопочутті та самовизначенні, соціальній взаємодії та підтримці, а також - вплив економічної ситуації та соціально-економічного статусу китайських студентів.

Вивчення цих аспектів може допомогти ідентифікувати ключові тенденції та визначити стратегії для ефективного формування мотивації студентської молоді КНР до різних видів рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів КНР.

Таким чином, проблема мотивації до занять руховою активністю серед студентів КНР виявляється складною та багатоплановою, залежною від культурних, соціальних, економічних та інших факторів. Розуміння впливу традиційної фізичної культури, соціального оточення, освітніх стратегій, технологій та інших аспектів на мотивацію студентської молоді є важливим для ефективного формування позитивних та стійких стимулів до рухової активності. Культурні та соціальні впливи, зокрема, виявляються через вивчення стародавніх спортивних традицій Китаю, які впливають на сприйняття фізичних вправ та формування цінностей у студентів. Сприятливе соціальне середовище та взаємодія з однолітками також визначають інтерес та зацікавленість у руховій активності. Освітні стратегії, включаючи комплексні програми, систему оцінювання, інноваційні методи навчання та особистісно-орієнтовані підходи, є ключовими для формування мотивації студентів. Аналіз впливу сучасних технологій та змін стилів життя, а також ментальних та емоційних факторів, вказує на необхідність врахування психологічних та емоційних аспектів для розробки конкретних

рекомендацій та стратегій, спрямованих на покращення мотивації китайських студентів до участі у руховій активності та забезпечення їхнього здоров'я та добробуту.

#### **1.4. Особливості фізичного виховання студентів КНР**

Загальноновизнано, що суспільний прогрес тієї чи іншої держави значною мірою зумовлений, з одного боку, чисельністю студентів у країні, з іншого – рівнем їхньої професійної підготовки та всебічного розвитку. Тому студентство в усіх країнах світу є однією з суспільно значущих та соціально активних груп суспільства.

Відомий своєю унікальною культурою та традиціями Китай є однією з не багатьох країн, економічний ріст яких лише трохи уповільнився під час світової економічної кризи. Зростання промислового виробництва і економіки пред'являють високі вимоги до якості освіти, а інвестиції, які китайський уряд направляє в освітні програми сягають до 4% ВВП КНР. Завдяки цьому активно розвиваються наукові центри, де вже не лише вдосконалюють існуючі, а й розвивають абсолютно нові й унікальні технології.

Наявність у Китаї самобутніх, історично сформованих національних форм фізичної культури, китайська специфіка здійснюваних у країні реформ, безсумнівно, знаходять специфічне відображення у державній політиці Китайської Народної Республіки, у сфері фізичної культури та спорту, включно з фізичним вихованням у вишах, а також у державній програмі фізичного виховання студентів китайських вишів.

Дослідження істориків чітко підкреслюють, що на кінці 1970-х років система освіти в Китаї перебувала у кризовому становищі та вимагала суттєвих трансформацій. Університети, які діяли в рамках радянської системи, виявилися нездатними забезпечити країну необхідною кількістю кваліфікованих фахівців. Було відчутно нестачу університетів, викладачів,

методичних розробок та матеріальної бази. Відхід від радянської моделі вищої освіти починається наприкінці 1970-х рр. і пов'язаний насамперед із початком ринкових перетворень у країні, курсом на створення соціалістичної ринкової економіки та відкритості світу.

Згідно історичних фактів та досліджень, в епоху азійської фінансової кризи 1997 року, Китай взяв позитивний курс, використовуючи розширення системи вищої освіти як стратегічний інструмент для збільшення внутрішнього попиту. За цим контекстом в 1999 році Державна рада Китаю та Центральний комітет КПК ухвалили "Рішення про поглиблення реформи освіти та всебічне сприяння підвищенню якості освіти". Того ж року кількість студентів зросла на 20%, досягаючи 4,09 млн. Одночасно наприкінці 1990, на початку 2000-х рр. спостерігалось беспрецедентне зростання кількості студентів. У 1998 р. до вишів вступили 3409 млн студентів (у 1978 р. - 856 тис.) [100]. До 2002 р. кількість вступників сягнула 12,14 млн осіб [46, 49]. Найбільше зростання було зафіксовано в професійних технічних коледжах і приватних ЗВО. Таке китайське "освітнє диво" пояснюється кількома обставинами. У 2002 році Китай досяг плану з розширення масштабів освіти, з валовим показником охоплення вищою освітою на рівні 15%, і відповідно до прогнозів, цей показник має перевищити 50% до 2019 року. Кількість студентів при цьому зросла до 37,79 млн., а кількість вишів збільшилася до 2914, включаючи 2631 загальних закладів та 283 освітні заклади для робітників [138]. Значно зросли фінансові інвестиції в освіту за допомогою державної підтримки, що суттєво покращило матеріальне забезпечення вишів.

Китайська вища освіта має 100-річну історію. Завдяки політичній стабільності та економічному процвітання стала можливою й успішна реформа освіти. За останні десятиліття університети Китаю увійшли в топи міжнародних рейтингів, а наукові дослідження стали важливою частиною виробничого процесу [139].



За новітніми статистичними даними, в даний час в КНР налічується 3 тисячі вузів, у тому числі дві третини є державними, решта - приватними. У вузах навчаються 20 млн. студентів. Система освіти в КНР включає в себе базисну освіту (дошкільну, загальну початкову і середню), середню професійно-технічну, загальну вищу освіту та освіту для дорослих. Сучасна система освіти в КНР має ряд специфічних рис, якщо порівнювати її із зарубіжними аналогами. Так, на відміну від ще одного азіатського велетня – Індії, Китай є країною з високим і швидко зростаючим рівнем грамотності населення [140].

Один з найбільших недоліків системи освіти в Китаї, який часто піддавали критиці, це орієнтованість на складання іспитів, а не на отримання знань. Тому одним з найновіших впроваджень у освітній сфері стала реформа системи єдиних державних іспитів для вступу до вищих навчальних закладів. Цю реформу було розроблено у 2014 році, а набула вона чинності у 2018 році [45, 47, 62]. У Китаї, як і на Заході, діє стандартна трирівнева програма підготовки студентів в університетах: бакалаврат, магістратура, докторантура.

1. Бакалаврат. Термін навчання - 4 - 5 років. Після успішного закінчення цього етапу випускники одержують закінчену вищу освіту з присвоєнням ступеня "Бакалавр". Контроль знань у ВНЗ Китаю здійснюється тільки в екзаменаційній формі, заліків немає. Іспити проводяться письмово (у формі тестів) по кожному предмету, на вирішення яких дається приблизно по дві години. Питання для підготовки заздалегідь не надаються. Предмети поділяються на обов'язкові та факультативні. На кожен предмет у навчальному плані відведено певну кількість пар. Якщо за семестр набрано достатню кількість балів, то студент переводиться на наступний курс. У закладах вищої освіти Китайської Народної Республіки немає такої форми навчання як семінари, за винятком таких предметів, як, наприклад, англійська мова. У Китаї видається загальний для всіх університетів

підручник з кожного предмета, рекомендований Міністерством освіти. Існують інші підручники, але базовий - тільки один.

2. Магістратура. Термін навчання - 2-3 роки. Після успішного закінчення цього етапу випускники одержують закінчену вищу освіту з присвоєнням ступеня "Магістр".

3. Докторантура. Термін навчання - 2-4 роки. Після успішного закінчення цього етапу випускники одержують закінчену вищу освіту з присвоєнням ступеня "Доктор".

У сучасному Китаї в кожній провінції функціонують власні вищі навчальні заклади медичного, технічного та педагогічного спрямування. Коледжі та інститут є складовою університетів та спеціалізуються на більш вузьких напрямках, тоді як університети пропонують більш загальні програми. Одна з особливостей навчання в Китаї – значна перевага в програмах вузівської освіти природно-технічних і прикладних дисциплін. Гуманітарії (за винятком, можливо, соціологів) становлять відносно малу частину студентства у порівнянні із розвиненими країнами або азіатськими сусідами, більше 60% студентських місць припадає на природно-технічні і прикладні дисципліни. Зміст програм навчання перебуває в КНР під суворим державним контролем, особливо важлива увага приділяється розробці наукових і дослідницьких проектів на базі вузів, де часто реалізуються державні дослідницькі програми. Кожен ЗВО в Китаї має власний журнал, а більшість вишів мають власні видавництва [134].

Китай, займаючи одне з перших місць у світі за чисельністю населення, яке налічує близько 1,5 мільярда осіб, має найбільшу систему освіти на планеті. Зараз у країні навчається близько 30 мільйонів студентів, а структура їхньої освіти аналогічна українській, включаючи початкову та середню школу, вищу і середню спеціальну освіту. Китай визначається своєю великою системою вищої освіти, яка складається з комплексних університетів та спеціалізованих інститутів. Зазвичай повний курс навчання триває чотири роки, але в окремих спеціальностях цей термін може сягати

п'яти років. У країні діє понад 1000 вищих навчальних закладів, де навчається майже 3 мільйони студентів [ 7, 15].

Модернізація освіти в Китайській Народній Республіці, реалізована протягом останніх двадцяти років, знайшла своє втілення в розробці та вдосконаленні власної системи фізичного виховання. Ця система вдало поєднує національні традиції і передові методи, а також використовує найкращі практики, випробувані раніше. Державна політика Китайської Народної Республіки орієнтована на розвиток активної, спортивної та здорової особистості, що відповідає вимогам соціалістичної ринкової економіки держави. Ця стратегія спрямована на формування громадян, які мають високий рівень фізичної активності та відповідальності перед суспільством [34].

У ході реформування всі складові системи державного управління фізичною культурою і спортом в Китаї постійно удосконалюються та ґрунтуються на ідеології загальнодержавної системи спорту. Сучасна модифікація цієї системи визначає її розвиток за двома стратегіями – спрямованою на досягнення у спорті вищих досягнень (олімпізм) та збереження здоров'я нації. Серед цих стратегій визнається більш важливою стратегія олімпізму [43, 62, 86].

У сучасному Китаї фізична культура і спорт наростають у популярності, виступаючи ефективним інструментом підвищення загального рівня якості життя в країні. Держава активно контролює та створює всі необхідні умови для збереження здоров'я своїх громадян і розвитку системи фізичної культури. Такий підхід допомагає впроваджувати активний спосіб життя серед молодого покоління та формувати здоровий спосіб життя серед всього населення.

Курс фізичної культури виступає основною складовою виховання в навчальних закладах різних рівнів. В коледжах та університетах мінімально відводиться дві академічні години щотижня на фізичну культуру. Починаючи з третього року навчання у вищих навчальних закладах Китаю, курс фізичної

культури стає вибірковий, тобто студенти можуть обирати його за власним бажанням. Важливо зауважити, що на загальнодержавному рівні курс фізичної культури залишається обов'язковим [44].

Однак, незважаючи на це, вчені висловлюють стурбованість щодо тенденції до зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді КНР протягом останніх десяти років. Китайські науковці переконані, що це може призвести до соціальних проблем, впливати на загальний рівень фізичного розвитку нового покоління та негативно впливати на фізичну підготовленість країни та її мобілізаційні ресурси.

У зв'язку з цим відповідні державні департаменти освіти та спорту Китаю вживають заходів для поліпшення ситуації. У жовтні 2016 року ЦК Комуністичної партії Китаю та Державна рада представили програму реалізації Стратегії здорового Китаю – "Здоровий Китай до 2030 року", яка стала основним документом для розвитку системи фізичного виховання протягом наступних 15 років [18].

У КНР фізичну культуру та спорт розглядають як важливу складову національного господарства, що вимагає всебічного реформування всіх своїх компонентів. У 2020 році, Генеральний апарат Центрального комітету Комуністичної партії Китаю та Державна Рада випустили серію документів, орієнтованих на розвиток фізичного виховання серед студентів, а також оновили вимоги до рівня фізичної підготовленості молоді КНР [4, 16, 17, 34].

Однак світова пандемія [32] внесла свої корективи у процес організації фізичного виховання, що має негативний вплив на рівень фізичного розвитку та підготовленості студентів КНР [7, 44, 49].

У Китайській Народній Республіці (КНР) практикується система обов'язкових та факультативних форм організації занять з фізичної культури для студентської молоді, які інтегруються в навчальний розклад.

Ключовою обов'язковою дисципліною у цьому контексті є предмет "Фізична культура", що охоплює такі види як легка атлетика, гімнастика, баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс (ping-pong) і ушу. Цей курс

здійснюється протягом перших двох курсів навчання з обсягом 144 годин (по 72 години на кожен курс). До того ж, студенти перших двох курсів повинні вибрати одну із факультативних дисциплін, які є обов'язковими для всіх вищих навчальних закладів, таких як баскетбол, волейбол, футбол, ушу, цигун, художня або спортивна гімнастика, легка атлетика, теніс, пінг-понг, бадмінтон, культуризм, плавання. Обрана факультативна дисципліна також включає в себе 72 години занять щорічно.

У результаті, студенти перших двох курсів приділяють 4 години на тиждень на фізичну культуру (2 години - основна дисципліна і 2 години - факультативна). На старших курсах фізична культура перетворюється на факультативний предмет із обов'язковими заняттями в обсязі 2-4 годин на тиждень, визначеного конкретним навчальним закладом. Такий розподіл між основною та факультативною дисциплінами є обґрунтованим, оскільки основний курс забезпечує досягнення гарантованого мінімуму фізичної підготовленості, в той час як факультативний предмет враховує особисті інтереси та потреби кожного студента у фізичному вдосконаленні.

Відповідно нормативним документам, для студентів китайських коледжів та університетів, які мають проблеми зі здоров'ям, визначено обов'язкову фізкультурну дисципліну "Охорона здоров'я". Ця дисципліна базується на традиційних східних системах, таких як Тайдзіцюань та Цигун, з використанням сучасних методів оздоровлення. Обов'язкові заняття з даної дисципліни проводяться протягом перших двох курсів в обсязі 144 годин і факультативно продовжуються протягом всіх наступних курсів навчання в обсязі 2 годин на тиждень.

За курсом "Охорона здоров'я" китайські студенти здобувають знання головним чином про методи лікування захворювань за допомогою східних оздоровчих систем; у спеціальних відділеннях російських вишів перевагу віддають вивченню методик, використовуваних у лікувальній фізичній культурі.

Практичні заняття з фізичної культури в китайських вишах визначаються високою спрямованістю на техніко-тактичну підготовку, становлячи близько 65-70% навчального часу. Ця орієнтація обумовлена впливом традиційних східних систем, які акцентують увагу на видових стилях і техніці фізичних вправ. Висока історична тривалість функціонування східних систем переносять їхню традиційну спрямованість на сучасні фізкультурні дисципліни. Практичні заняття проводяться в суворо регламентованому режимі, визначеному програмою, і вимагають додаткової самостійної роботи в позанавчальний час.

Успішність китайських студентів визначається результатами іспитів, які включають теоретичні та практичні частини. Оцінка формується на основі чотирьох критеріїв, де якість техніки рухів має найбільший внесок (50%), фізична підготовленість - 20%, теоретичні знання - 20%. Також враховується ставлення студента до навчання, що визначається за відвідуваністю і дотриманням дисципліни на заняттях, при цьому цей критерій вносить 10% у загальну оцінку.

Методика оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів у Китаї використовує комплекс контрольних тестів, спрямованих на визначення розвитку фізичних якостей. Ця система тестувань у КНР має свої особливості та відмінності порівняно з методикою оцінювання рівня фізичної підготовленості українських студентів. У контексті китайської системи оцінювання акцент робиться на комплексному вимірюванні фізичних якостей. Тестування може включати різні види фізичних вправ та завдань, що враховують різні аспекти підготовленості, такі як витривалість, сила, швидкість тощо. Порівняно з українською системою, можливо, виникають відмінності в обраному наборі тестових завдань, а також в оцінювальних критеріях. Кожна країна може враховувати свої специфічні вимоги та особливості в системі фізичного виховання та спорту при розробці методів оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді.

Відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості школярів та студентів КНР (CNSPFS), який було затверджено у 2014 р., фізичну підготовленість прийнято оцінювати за рівнем розвитку якісних параметрів рухової діяльності таких як витривалість, сила, швидкість, спритність та гнучкість.

Система оцінювання рівня фізичної підготовленості китайських студентів являє собою комплексний показник, який складається з суми балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти. Зазначимо, що в системі критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНР обов'язковим є врахування показників фізичного розвитку: ІМТ (індекс маси тіла) та ЖЄЛ (життєва ємкість легень). Загальна сума балів під час оцінювання фізичної підготовленості становить 100 (сума балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти). Якщо будь-який показник розвитку фізичної якості у студентів нижче зазначеної норми, то загальний показник рівня фізичної підготовленості значно знижується [50].

Незважаючи на вражаючі результати впровадження реформ та відкритості у галузі освіти та науки, цей процес ще далеко не завершений. Здійснення такої масштабної ініціативи вимагає належної уваги до виявлених недоліків. Водночас можна висловити впевненість, що Китай здійснює всі необхідні заходи для усунення виявлених проблем і подальшого покращення досягнень у сфері розвитку фізичної культури і спорту КНР

## **Висновки до розділу 1**

Всебічний детальний аналіз офіційних документів та науково-методичних матеріалів у сфері розвитку фізичної культури і спорту КНР показав, що у державній політиці Китаю питання модернізації та реформування фізичної культури, включаючи фізичне виховання студентської молоді, займають значне місце, що безпосередньо відображається на процесі фізичного виховання студентської молоді КНР.

Аналіз фахової літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що аксіологічний вимір фізичної культури як соціального явища в новій освітній парадигмі в КНР є надзвичайно важливим аспектом. У новій освітній парадигмі КНР, цінності та цілі фізичної культури розглядаються з погляду їх впливу на розвиток студентської молоді. Рухова активність та спорт є не лише засобом покращення фізичного здоров'я, а й засобом формування моральних цінностей, психологічної стійкості та соціальної взаємодії. У закладах вищої освіти КНР, заняття з фізичного виховання спрямовані не тільки на розвиток фізичних навичок студентів, а й на виховання в них цінностей, таких як дисципліна, справедливість, відповідальність та толерантність.

Аналіз особливостей організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів КНР визначив, що фізичне виховання у закладах освіти Китаю регламентується відповідними нормативно-правовими актами, починаючи від шкіл і закінчуючи коледжами та університетами. Уроки фізичної культури проводяться у невеликих групах, з різною регулярністю залежно від освітнього рівня. Система контролю за фізичною підготовленістю школярів і студентів включає в себе іспити та критерії оцінювання, в яких враховуються як показники фізичного розвитку, так і результати тестів. Однак, хоча система ретельно регламентована, існують певні недоліки у виконанні цих вимог, які потребують подальшого вдосконалення для забезпечення ефективного фізичного виховання молоді в КНР.

Отже, дослідження проблеми мотивації до рухової активності серед студентів Китаю виявляється складним та багатограним, з огляду на різноманітні фактори, що впливають на цей процес. Розуміння впливу традиційної культури, соціального середовища, освітніх стратегій та сучасних технологій є ключовим для ефективного формування мотивації студентів до занять руховою активністю. Потреба у подальших дослідженнях



і розробці конкретних педагогічних підходів стає очевидною для забезпечення здоров'я та добробуту молодого покоління в Китаї.

Результати системного аналізу фахової літератури з проблеми дослідження подано у таких публікаціях автора [33, 35].

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Методологія дослідження ґрунтується на визначенні наукової проблеми, напрямках дослідження, предметній області, об'єкті і предметі дослідження, а також на емпіричних і теоретичних завданнях, засобах і методах дослідження. Науково-методичне обґрунтування та організація наукового дослідження виходять із загально-наукових та методологічних принципів системності, включаючи вивчення об'єкта як системи, розкриття його цілісності та створення організаційно-методичних умов до формування мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю в процесі занять фізичним вихованням.

#### **2.1. Методи дослідження**

Вибір методів дослідження був обумовлений потребою системного вивчення різних аспектів предмета дослідження. Метою було отримання достовірних даних, одержання репрезентативних результатів та здійснення коректної математичної обробки матеріалів дослідження. Для досягнення цілей наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, серед яких:

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів.

2.1.2 Антропометричні методи дослідження.

2.1.3 Фізіологічні методи дослідження.

2.1.4 Соціологічні методи дослідження.

2.1.5 Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).

2.1.6 Психолого-діагностичні методи дослідження.

2.1.7 Методи математичної статистики.

### **2.1.1 Теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів**

Для проведення глибокого аналізу вивченої проблеми, визначення її новизни, формулювання мети та завдань дисертаційного дослідження, було використано теоретичний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури та документальних матеріалів. Під час аналізу та аналітичного огляду предметної області були опрацьовані публікації вчених з різних країн.

Застосований бібліосемантичний аналіз включав в себе вивчення та аналіз вітчизняних та іноземних наукових джерел, а також рекомендацій міжнародних стратегічних документів у галузі рухової активності та галузевих нормативно-правових актів. З використанням платформи Google Академія було проаналізовано фаховий матеріал, зокрема наукові статті, методичні посібники та автореферати.

Аналіз наукової літератури здійснювався протягом усього періоду роботи над дисертацією. Це дало можливість отримати достовірну інформацію про різні аспекти досліджуваної проблеми і створити підґрунтя для подальших наукових пошуків. Ми ретельно розглянули достатню кількість філософських, соціологічних, педагогічних, психологічних джерел із проблем формування мотивації до занять руховою активністю та розвитку фізичної культури і спорту в КНР, в яких тлумачилися ключові категорії що стосуються сучасних тенденцій у вивченні інтересів, потреб та мотивів студентської молоді у галузі фізичної культури і спорту та факторів, які на них впливають, що надало нам змогу виявити питання, які недостатньо розглянуті науковцями та осмислити сутність і зміст мотиваційної сфери людини з позиції інших авторів, запропонувати власні погляди на проблему мотивації до занять руховою активністю студентської молоді, обрати оригінальний напрямок досліджень та надати практичні рекомендації щодо організаційно-методичних засад формування мотивації до занять руховою активністю студентської молоді КНР в процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти. Отримані в результаті теоретичного аналізу наукової

літератури, були використані для аналізу та узагальнення власних результатів дослідження та формулювання висновків. Було проаналізовано понад 140 вітчизняних та зарубіжних джерел фахової літератури, документальних матеріалів та Інтернет джерел, які дозволили розглянути сучасні теоретичні та практичні підходи до вирішення проблеми формування мотивації до рухової активності студентської молоді КНР.

### 2.1.2 Антропометричні методи дослідження

Вивчення фізичного розвитку проводилось на підставі визначення параметрів довжини, маси тіла, обводу грудної клітки, з точністю вимірювання для довжини тіла та обхватних розмірів 0,1 см, для маси тіла – 0,1 кг. [21, 29]. Отримані показники фізичного розвитку оцінювали за Китайським національним стандартам фізичної підготовленості [21, 29]. Для з'ясування величини відносної маси тіла обчислювали індекс маси тіла (ІМТ). За величиною ІМТ оцінювали ступінь відповідності маси студентів, їх зросту. Трамбування одержаних результатів антропометрії проводилося з використанням вікових центильних таблиць. Визначення антропометричних показників респондентів здійснювалось за загальноприйнятим протоколом і включало вимірювання довжини та маси тіла [21, 29].

Індекс маси тіла (ІМТ) вважається оптимальним показником для оцінки розмірів тіла (маси та зросту), що дозволяють оцінити ризики для здоров'я [Чижик]. ІМТ розраховувався відповідно до рекомендацій ВООЗ за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{МТ}}{(\text{ДТ})^2}$$

де ІМТ – індекс маси тіла,  $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$ ;

МТ – маса тіла, кг;

ДТ – довжина тіла стоячи, м.

### 2.1.3 Фізіологічні методи дослідження

Функціональний стан дихальної системи вивчали шляхом визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) за допомогою сухого портативного спірометра СП за загальноприйнятою методикою [29]. Досліджуваний спочатку робив 2–3 вільних пробних вдихи і видихи, потім робив максимальний вдих, брав мундштук в рот, щільно обхопивши його губами і одночасно затиснувши ніс пальцями вільної руки, робив спокійний, плавний, максимально можливий видих протягом 5-ти секунд. Процедуру повторювали тричі з інтервалом у півхвилини. Реєстрували кращий результат проби [29]. Життєвий індекс визначався за формулою:

$$ЖІ = \frac{ЖЄЛ}{МТ} \quad (2.4)$$

де ЖІ – життєвий індекс, мл·кг<sup>-1</sup>;

ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл;

МТ – маса тіла, кг.

За допомогою нормативної таблиці порівнювали і оцінювали відповідність маси і довжини тіла [29].

### 2.1.4 Соціологічні методи дослідження

Дослідження, спрямоване на вивчення мотивації китайських студентів до зайняття руховою активністю, базується на застосуванні соціологічних методів, зокрема анкетування та опитування.

Анкетування – метод отримання інформації, який ґрунтується на опитуванні людей для накопичення відомостей про фактичний стан справ (думок і ставлень до проблеми, яка цікавить) [29, 73, 74]. Даний метод ґрунтується на використанні спеціально розроблених опитувальників, відомих як анкети, для масового збору матеріалу. В нашому випадку анкетування було спрямоване на вивчення та порівняння мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури та спорту серед китайських студентів. Ми також аналізували чинники здорового способу життя, якого

дотримуються студенти КНР, ступінь їхньої потреби у заняттях фізичними вправами та руховою активністю, а також їхні інтереси та мотивацію при проведенні вільного від навчання часу. При розробці анкети були дотримані принципи біоетики, зокрема, усі учасники були повідомлені, що опитування проводиться в рамках наукового дослідження, і мали право в будь-який момент відмовитися від участі [128]. Ми гарантували та забезпечували конфіденційність інформації про учасників дослідження. Також нами були враховані вимоги, що рекомендуються для подібних документів: релевантність, об'єктивність та доступність. Анкетування було проведено в режимі онлайн, з допомогою Гугл форми.

### **2.1.5. Психологічні методи дослідження**

За допомогою психологічних даних проводять аналіз психічних характеристик особистості, визначають наявність чи відсутність конкретних здібностей (навчальних, комунікативних, організаційних), а також вивчають рівень володіння певними навичками та вміннями. Основним інструментом у цьому методі є використання тестів. Термін «тест» (англ. test — проба, екзамен, випробування) в англійській мові визначається як спеціально розроблені завдання та ситуації для проведення екзамену або випробування, який було введено у 1890 році. Тести використовуються для отримання об'єктивної оцінки різних аспектів психологічних якостей та особистісних властивостей людини [84].

Для визначення спрямування мотивації китайських студентів нами була використана психологічна діагностика А. А. Реана «Мотивація успіху та острах невдач» («МУН») (Додаток Ж). Методика спрямована на визначення і аналіз мотиваційних складових особистості, зокрема на виявлення вектору мотивації, який переважає у конкретної людини: чи більше вона орієнтується на досягнення успіху, чи на уникнення невдачі [4]. Методика дозволяє дослідникам виміряти рівень мотивації досягнення успіху та мотивації

уникнення невдачі які є двома ключовими компонентами мотивації, що впливають на поведінку, емоції та когнітивні процеси.

### **2.1.6 Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент)**

**Педагогічне спостереження** – цілеспрямоване і планомірне сприймання дійсності з наступною систематизацією фактів і формулюванням висновків. Наукове спостереження в педагогіці являє собою цілеспрямоване та організоване сприймання предметів, явищ і процесів виховання, навчання і розвитку людини [29, 63, 73]. Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі педагогічних досліджень як засіб орієнтації та ознайомлення з досліджуваними явищами, і дозволив уточнити аспекти проблеми, які підлягатимуть подальшому аналізу. Узагальненні результати педагогічних спостережень були використанні в процесі розробки моделі щодо формування мотивації до занять руховою активністю студентської молоді КНР.

**Педагогічне тестування** включало оцінку показників фізичної підготовленості китайських студентів. Педагогічне тестування здійснювалося за допомогою визначення рівня розвитку окремих рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності на основі результатів виконання різних рухових тестів.

Відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості школярів та студентів КНР (CNSPFS), який було затверджено у 2014 р., фізичну підготовленість прийнято оцінювати за рівнем розвитку якісних параметрів рухової якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, спритність та гнучкість. Для здійснення комплексної оцінки загальної фізичної підготовленості були застосовані тести, що включають в себе:

- біг на 1000 метрів для юнаків;
- біг на 800 метрів для дівчат;
- стрибок у довжину з місця для юнаків і дівчат;

- згинання та розгинання рук у висі хватом зверху для юнаків;
- присідання для дівчат;
- нахил уперед з положення сидячи для юнаків і дівчат
- біг на 50 метрів для юнаків і дівчат.

Тестові вправи для оцінювання фізичної підготовленості студентів згідно Китайським національним стандартам фізичної підготовленості представлено в таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1** – Тестові вправи для оцінювання фізичної підготовленості студентів КНР (Китайський національний стандарт фізичної підготовленості

Оцінка	Бали	Біг 50 (с.)		Нахил тулуба в перед із положення сидячи (см)		Стрибки в довжину з місця (см)		Підтягування для юнаків; присідання для дівчат (разів)		1000 метрів для юнаків і 800 метрів для дівчат (хв., с.)	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Відмінно	100	6,7	7,5	24,9	25,8	273	207	19	56	3'17	3'18
	95	6,8	7,6	23,1	24,0	268	201	18	54	3'22	3'24
	90	6,9	7,7	21,3	22,2	263	195	17	52	3'27	3'30
Добре	85	7,0	8,0	19,5	20,6	256	188	16	49	3'34	3'37
	80	7,1	8,3	17,7	19,0	248	181	15	46	3'42	3'44
Задовільно	78	7,3	8,5	16,3	17,7	244	178		44	3'47	3'49
	76	7,5	8,7	14,9	16,4	240	175	14	42	3'52	3'54
	74	7,7	8,9	13,5	15,1	236	172		40	3'57	3'59
	72	7,9	9,1	12,1	13,8	232	169	13	38	4'02	4'04
	70	8,1	9,3	10,7	12,5	228	166		36	4'07	4'09
	68	8,3	9,5	9,3	11,2	224	163	12	34	4'12	4'14
	66	8,5	9,7	7,9	9,9	220	160		32	4'17	4'19
	64	8,7	9,9	6,5	8,6	216	157	11	30	4'22	4'24"
	62	8,9	10,1	5,1	7,3	212	154		28	4'27	4'2
	60	9,1	10,3	3,7	6,0	208	151	10	26	4'32	4'34
не задовільно	50	9,3	10,5	2,7	5,2	203	146	9	24	4'52	4'44
	40	9,5	10,7	1,7	4,4	198	141	8	22	5'12	4'54
	30	9,7	10,9	0,7	3,6	193	136	7	20	5'32	5'04
	20	9,9	11,1	-0,3	2,8	188	131	6	18	5'52	5'14
	10	10,1	11,3	-1,3	2,0	183	126	5	16	6'12	5'24



Система оцінювання рівня фізичної підготовленості китайських студентів являє собою комплексний показник, який складається з суми балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти (табл. 1). Зазначимо, що в системі критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНР обов'язковим є врахування показників фізичного розвитку: ІМТ (індекс маси тіла) та ЖЄЛ (життєва ємкість легень).

**Таблиця 2.2** – Система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНР, (%)

Тестові вправи та показники фізичного розвитку	Вага (%)
Індекс маси тіла (ІМТ), ум.од.	15
Об'єм легень, мл.	15
Біг 50 м, с.	20
Нахил тулуба в перед із положення сидячи, см	10
Стрибки в довжину з місця, см	10
Підтягування (юнаки) за 1 хв. Присідання (дівчата) за 1 хв	10
1000 метрів для юнаків і 800 метрів для дівчат (хв., с.)	20
Разом	100

**Примітка.** \* – вагові коефіцієнти враховуються під час підрахунку балів і визначення загального рівня фізичної підготовленості

Загальна сума балів під час оцінювання фізичної підготовленості становить 100 (сума балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти) (табл. 2.2). Якщо будь-який показник розвитку фізичної якості у студентів нижче зазначеної норми, то загальний показник рівня фізичної підготовленості значно знижується.

**Педагогічний експеримент** – спеціально організоване дослідження, що проводиться з метою визначення ефективності використання тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів, способів і нового змісту

навчання та тренування. За допомогою педагогічного експерименту вирішувалися такі завдання: визначення наявності чи відсутності залежності між вибраним педагогічним впливом і очікуваним результатом; визначення кількісної міри залежності [63, 73].

Констатуючий педагогічний експеримент проводився з метою оцінки вихідного рівня показників фізичного стану, а саме фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а також з метою визначення мотивації до занять руховою активністю студентської молоді КНР.

У дослідженнях на цьому етапі взяли участь китайські студенти 18-20 років у кількості 1855 осіб. Дослідження проведено з дотриманням принципів Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини в якості об'єкта дослідження» [124, 128].

Формуючий педагогічний експеримент проводився з метою оцінки впливу впровадження моделі формування мотивації до рухової активності студентів в процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти КНР. Тривалість формуючого педагогічного експерименту склала 6 місяців. В перетворювальному експерименті взяли участь 100 студентів університету Сінчань (50 юнаків та 50 дівчат).

### **2.1.7. Методи математичної статистики**

Математично-статистична обробка фактичного матеріалу проводилась з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів. Проводились наступні математичні процедури: оцінка і характеристики варіаційних рядів параметрів представників різних вікових і статевих груп, а саме – середнє варіаційного ряду ( $\bar{x}$ ), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середньої арифметичної (m), коефіцієнт варіації (V); порівняння та визначення достовірності відмінностей між окремими групами за допомогою t-критерію Ст'юдента при рівні значущості не нижче 0,05; проведено

кореляційний аналіз між якостями (коефіцієнти кореляції Пірсона); проведено факторний аналіз (SPSS 16.0); проведено частотний аналіз.

Це дозволило визначити показники, які впливають на формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання та набувають значущості для розробки співвідношення складових педагогічних дій щодо розвитку рухових, розумових і моральних якостей юнаків і дівчат.

Було визначено факторну (F) структуру та вивчено інформаційну значущість параметрів, які її складають. Характеристика варіаційних рядів, достовірність відмінностей та коефіцієнти кореляції розраховувались згідно загальноприйнятим формулам і рекомендаціям, які викладені в літературі [21, 64]. Нормальний закон розподілу – це закон розподілу випадкової величини, щільність розподілу якої має вигляд  $f(x) = \frac{1}{\sqrt{2\pi}\sigma} e^{-\frac{(x-a)^2}{2\sigma^2}}$ , де  $a$  – математичне сподівання,  $\sigma$  – середньоквадратичне відхилення. На практиці при достатньо великих вимірюваннях (великій кількості даних) всі закони розподілу мають розподіл близький до нормального (центральна гранична теорема Гауса).

За визначенням науковців, *кореляційний аналіз* – це сукупність методів математичної статистики, що дають змогу виявити суцільність не функціональних (випадкових) зв'язків між різними змінними величинами (показниками, явищами). Залежно від кількості змінних розрізняють парну і множинну кореляції. Так, парна кореляція існує між будь-якими двома показниками (факторами). Кореляційний аналіз дає змогу встановити рівень залежності однієї величини (показника) від іншої у вигляді коефіцієнта кореляції [21, 63]. Кореляційний аналіз був застосований на різних рівнях – від 0,9 до 0,3, тобто на високому, середньому та низькому ( $|r|$ ).

Для детального аналізу отриманих у результаті емпіричного дослідження даних, необхідно знати, які показники є головними, а які відіграють роль допоміжних. Вирішити це завдання у наочно-кількісному плані можна за допомогою факторного аналізу. У нашому дослідженні

експериментальні дані, які отримані за результатами проведеного анкетування та психологічного тестування А. Реан «Мотивація успіху та острах невдач» були розраховані із застосуванням факторного та кластерного аналізу [64].

За визначенням науковців *факторний аналіз* – це комплекс моделей і методів, використовуваних для «стиснення» інформації, що міститься у матриці даних» [21, 63]. Це дозволяє з метою скорочення числа параметрів і оптимізації структури даних згрупувати схожі за змістом параметри [21, 53, 63]. Факторний аналіз дозволив ідентифікувати основні змінні та встановити взаємозв'язки між ними, розкриваючи ключові фактори, які впливають на фізичну активність та мотивацію до рухової активності серед китайських студентів. Обчислення були здійснені за допомогою програми SPSS 16.0 для 2 сукупностей студентів: дівчат (52,45 %), юнаків (52, 66 %). Метод відбору факторів був метод головних компонентів. Кількість факторів визначається кількістю власних значень компонентів (8), які будуть більшими ніж 1.

**Частотний аналіз (метод аналізу таблиць спряженості).** Для аналізу отриманих анкетних даних ми використовували групу критеріїв  $\chi^2$ .

З одного боку, за допомогою зазначеного критерію перевірялась гіпотеза про рівномірність спостережуваного розподілу частот, коли китайські студенти займаються фізичними вправами, мають шкідливі звички, характеризуються тими чи іншими видами мотивації.

З іншого боку, використовувався критерій  $\chi^2$  для незалежних вибірок. У цьому випадку перевірялись статеві відмінності між проявами тих чи інших досліджуваних ознак, а також, на основі критерію визначався зв'язок між категоріальними показниками. З цією метою використовувався коефіцієнт Крамера V та на основі критерію  $\chi^2$  оцінювалась його статистична значущість.

Якщо умови застосування критерію  $\chi^2$  не виконувались (принаймні в одній із комірок таблиці спостережуване значення було меншим п'яти), застосовувався точний критерій Фішера. При оцінці статистичної значущості

критерію  $\chi^2$  враховувалися ступені вільності  $df$  – добуток числа градацій в таблиці спряженості, зменшених на одиницю. Зазначимо, що в ході частотного аналізу використовувалось зменшення числа градацій шляхом об'єднання відповідних рівнів (наприклад, низького й нижче середнього рівнів та від середнього до високого, або, в окремих випадках, низького й нижче середнього рівнів та від вищого за середній і високого). За рівень статистичної значущості прийнято величину альфа, рівну 0,05 ( $p < 0,05$ ). У випадках, коли з-рівень приймав значення менше ніж 0,001, то його величину було наведено у вигляді « $p < 0,05$ ». У інших випадках у дисертаційній роботі наведено точне значення  $p$ .

У ході аналізу для оцінки впливу мотиваційного спрямування на мотивацію студентів до занять фізичними вправами використовувався метод нелінійної регресії з параболічною функцією. Залежність мотивації до занять фізичними вправами від мотиваційного спрямування моделювалась параболою, підбраною методом найменших квадратів. Перевірка якості моделі здійснювалась за допомогою оцінки коефіцієнта детермінації  $R^2$ , який показує, скільки відсотків дисперсії мотивації до занять фізичними вправами пояснюється мотиваційним спрямуванням, а також на основі розрахунку відносної помилки апроксимації, яка визначається як відношення середнього відхилення апроксимованих значень від спостережуваних до середнього значення спостережуваних значень. Крім того, статистична значущість моделі перевірялась за допомогою F-критерію Фішера. Для статистичного аналізу використовувались програми MS Excel та STATISTICA (StatSoft).

**Метод головних компонент (PCA).** PCA широко використовується в дослідженнях з фізичного виховання для вивчення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, що свідчить про його ефективність для вирішення поставлених завдань. Застосування методу PCA дозволяє ідентифікувати напрямки максимальної дисперсії, тобто головні компоненти, які описують максимальну дисперсію в даних. Ознаки, що мають високі навантаження на перші головні компоненти, описують більшу частину мінливості в даних, а

отже, й більшу частину інформації про фізичний розвиток та фізичну підготовленість [21, 64]. Разом з тим, PCA дає ранжування ознак: коефіцієнти навантаження на головні компоненти дають ранжування ознак за їхньою важливістю. Водночас за допомогою PCA можна вибрати лише ті ознаки, які описують більшу частину мінливості в даних, що може бути корисним для зменшення розмірності даних без втрати важливої інформації, оскільки ознаки з високими коефіцієнтами навантаження є більш важливими для опису фізичного розвитку та фізичної підготовленості, ніж ознаки з низькими коефіцієнтами.

Таким чином, метод PCA застосовувався не лише для зниження розмірності даних, але й для встановлення найважливіших ознак, які характеризують фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів. Зазначимо, що аналізу даних передувала обробка пропущених даних та їхня стандартизація, яка дозволяє порівнювати значення між даними, виміряними у різних одиницях.

Гіпотеза про відповідність спостережуваних даних нормальному закону розподілу перевірялась за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова (K-S d). Якщо рівень значущості ( $p$ ) виявлявся меншим за прийнятий рівень 0,05, то нульова гіпотеза відхилялась і ми робили висновок, що інформація не відповідає нормальному закону розподілу. Наприклад, оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів не відповідали нормальному закону розподілу: статистика критерію для юнаків знаходилась у межах від 0,072 до 0,435, а для дівчат – від 0,110 до 0,496 ( $p < 0,05$ ). У таких випадках міри центральної тенденції і розкиду наведено у вигляді медіани ( $Me$ ) та кватилів – 25 і 75 %, а для порівняння даних застосовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні [21, 53, 64].

Важливо зазначити, що оскільки в нашому дослідженні аналізувалися великі вибірки, то ми враховували, що U-критерій апроксимується стандартним розподілом і для формулювання висновків оцінювали Z-статистику.

## 2.2. Організація дослідження

Ми організували дослідження відповідно до розробленої нами програми, яка включала чотири етапи наукового пошуку, кожен з яких включав конкретні завдання. Багаторівнева структуризація цих завдань сприяла належному організаційному плануванню та забезпечила логічний дизайн та системність нашого дослідження. Результати, отримані на кожному попередньому етапі, стали логічним фундаментом для подальших кроків, узагальнення та наукового обґрунтування висновків, що, в цілому, допомогли досягти основної мети нашої роботи.

У науковому експерименті приймали участь студенти 11 вищих навчальних закладів Китаю. Загальна кількість респондентів складала 1855 осіб I та II курсів, серед яких: 945 юнаків, 910 дівчат.

Перший етап дослідження (жовтень 2020 р. – січень 2021 р.) був присвячений аналізу науково-методичної літератури з проблеми мотивації китайської молоді до занять руховою активністю. Було здійснено системний аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, міжнародних та національних статистично-довідникових матеріалів, рекомендацій міжнародних стратегічних документів щодо профілактики дефіциту маси тіла у дітей та підлітків, наукових основ програмування занять оздоровчим фітнесом для дітей з недостатньою масою тіла, що дозволило конкретизувати об'єкт і предмет дослідження. Також даний етап включав вибір напрямку наукового дослідження, формування його мети, завдань, обґрунтування його методів та розробку дизайну.

Другий етап дослідження (лютий 2021 р. – серпень 2021 р.) передбачав організацію і проведення констатувального педагогічного експерименту, підготовку та написання другого розділу дисертаційної роботи; складання узагальнюючих протоколів дослідження; апробацію результатів дослідження у профільних виданнях України; доповіді на міжнародних та всеукраїнських

науково-практичних конференціях; звіт про виконану роботу на кафедрі та атестація на засіданні комісії.

При підготовці констатувального педагогічного експерименту було здійснено відбір його учасників. Для цього ми запросили для участі у дослідженні студентів з 11 закладів вищої освіти КНР.

Третій етап дослідження (вересень 2021 р. – січень 2023 р.) передбачав систематизацію отриманих даних, їх аналіз та інтерпретацію; розробку структури і змісту моделі формування мотивації до рухової активності студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та проведення перетворювального експерименту. Тривала підготовка та оприлюднення науково-методичних публікацій за результатами дослідження; здійснювалося написання третього та четвертого розділів дисертаційної роботи.

На етапі перетворювального педагогічного експерименту брали участь 100 китайських студентів (50 юнаків та 50 дівчат) університету Січань КНР.

Четвертий етап (лютий 2023 р. – грудень 2023 р.) – оформлення загальних висновків, тексту дисертаційної роботи. Підготовка дисертаційної роботи до апробації та офіційного захисту.



### РОЗДІЛ 3

## ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ВІДПОВІДНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЇХНІХ КОМПОНЕНТІВ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ КНР

### 3.1. Аналіз особливостей рухової активності студентів КНР

Науковці визначили, що мотивація – це психічні явища, що стають спонуканням до виконання тієї чи іншої дії, вчинку, що визначають активність особистості, її спрямованість на досягнення результату [25, 26, 53]. Мотиваційна поведінка виникає внаслідок взаємодії двох основних факторів: особистісних (настанови, цінності, мотиви, потреби) та ситуаційних (зовнішні умови, оцінки та реакції оточення).

Досвід практичної діяльності вказує на те, що заняття руховою активністю стають марними, якщо у людини відсутні мотивація та ціннісні орієнтації щодо збереження здоров'я, активного способу життя, фізичної вдосконаленості та володіння власним тілом. Отже, для дослідження мотиваційних аспектів фізичної активності китайських студентів ми використовували анкетування, яке було проведено з метою детального вивчення мотивацій студентів у відношенні до занять руховою активністю. Основний акцент дослідження спрямований на виявлення чинників, які стимулюють студентів до занять руховою активністю та вивчення їхнього відношення до рухової активності в загальному контексті їхнього життя та навчання в університетському середовищі.

Отримані результати виявили, що 88,2 % юнаків та 88,6 % дівчат заявили про свою активну участь у заняттях спортом (табл. 3.1). Між юнаками першого та другого курсів виявлено майже вдвічі більше тих, хто не займається спортом, причому серед першокурсників цей показник становить 15 %, а серед студентів другого курсу – 7,2 %.

**Таблиця 3.1** – Залученість до занять руховою активністю студентів КНР, (n = 1855)

Варіанти відповіді	Студенти II курсу				Студенти I курсу				Всього			
	Юнаки (n=428)		Дівчата (n=435)		Юнаки (n=517)		Дівчата (n=475)		Юнаки (n=945)		Дівчата (n=910)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Так	397	92,8%	400	92,0%	844	85%	407	85,6%	834	88,2%	807	88,6%
Ні	31	7,2%	35	8,0%	148	15%	68	14,4%	111	11,7%	103	11,3%
Всього	428	100%	435	100%	517	100%	475	100%	945	100%	910	100%

Також виявлено, що 14,4 % першокурсниць не беруть участь у спортивних заходах з різних причин, що вдвічі більше, ніж у випадку дівчат другого курсу. З таблиці 3.1 видно, що більше 80 % загальної кількості респондентів, які навчаються у закладах вищої освіти Китаю, залучені до занять руховою активністю. Цей вражаючий показник залучення китайської молоді до фізичної культури і спорту свідчить не лише про індивідуальний інтерес, але й про широке розуміння важливості цього аспекту для суспільства в цілому. Позитивні результати у сфері фізичної культури і спорту серед китайської молоді можна пояснити не лише внутрішньою мотивацією студентів, але й активною підтримкою державної політики Китаю, що спрямована на розвиток фізичної культури та спорту та включає в себе не лише стимулювання будівництва нових спортивних об'єктів, але й значне фінансове вкладення у соціальні програми для підтримки рухової активності населення. Ця політика є однією з ключових складових стратегії суспільного розвитку Китаю, покликаною підтримувати не лише здоров'я молоді, але й формувати активне та фізично розвинене суспільство [7, 15, 16, 61].

Детальне вивчення інтересу, який проявили китайські студенти до вибору видів спорту дало нам змогу визначити їх пріоритетність серед китайської молоді.

**Таблиця 3.2** – Інтерес до видів спорту студентів КНР, (n =1855)

Види спорту	Студенти II курсу				Студенти I курсу			
	Юнаки (n=428)		Дівчата (n=435)		Юнаки (n=517)		Дівчата (n=475)	
	Кіл-ть відпові дей	%	Кіл-ть відпові дей	%	Кіл-ть відпові дей	%	Кіл-ть відпові дей	%
Баскетбол	177	41,36%	164	37,70%	198	38,30%	153	32,21%
Волейбол	49	11,45%	65	14,94%	65	12,57%	40	8,42%
Футбол	46	10,75%	28	6,44%	65	12,57%	36	7,58%
Гімнастика	47	10,98%	82	18,85%	59	11,41%	61	12,84%
Плавання	83	19,39%	77	17,70%	97	18,76%	86	18,11%
Легка атлетика	75	17,52%	83	19,08%	106	20,50%	82	17,26%
Бойові мистецтва	36	8,41%	41	9,43%	55	10,64%	28	5,89%
Заняття фітнесом	190	44,39%	196	45,06%	225	43,52%	213	44,84%
Спортивні танці	52	12,15%	84	19,31%	72	13,93%	62	13,05%
Йога	53	12,38%	99	22,76%	77	14,89%	96	20,21%
Теніс	16	3,74%	39	8,97%	29	5,61%	27	5,68%
Пінг – Понг	136	31,78%	151	34,71%	177	34,24%	151	31,79%
Бадмінтон	245	52,4%	258	59,31%	272	52,61%	261	54,95%
Види спорту етнічних меншин	15	3,50%	21	4,83%	10	1,93%	14	2,95%
Інший вид спорту	88	20,56%	81	18,62%	81	15,67%	91	19,16%

За результатами дослідження визначено, що у дівчат I курсу пріоритетними видами спорту є: бадмінтон (54,95 %), заняття фітнесом (44,84 %) та баскетбол (32,21 %). Також відмічається зацікавленість пінг-понгом (31,79 %), йогою (20,21 %) та плаванням (18,11 %). Більше 20 % першокурсниць вказали, що займаються іншими видами спорту, які не вказані в анкетуванні, декому подобаються єдиноборства та футбол (6-7 %). Бадмінтон (52,61 %), заняття фітнесом (43,52 %), баскетбол (38,30 %) та легка атлетика виявилися також серед пріоритетних видів спорту у юнаків I курсу (табл. 3.2). Натомість нецікавими для них є бойові мистецтва та види спорту етнічних меншин. Заняття йогою у пріоритеті мають 14,89 % юнаків I

курсу, 13,53 % віддають перевагу танцям, що становить такий самий відсоток, як і у дівчат I курсу. Футбол та волейбол мало зацікавили юнаків (12,57 %).

Взагалі дивує те, що вибір видів спорту однаковий у юнаків і дівчат. Для студентів II курсу на першому місці за рейтингом бадмінтон (52,4 % юнаки та 59,31 % дівчата), заняття фітнесом – на другому місці (44,39 % юнаки та 45,06 % дівчата), третє – баскетбол (41,36 % та 37,70 % відповідно), далі за рейтингом – пінг-понг (31,78 % та 34,71 %). Тільки п'ята позиція відрізняється: для дівчат цікаво займатися йогою (22,76 %), а юнакам – легкою атлетикою (17,52 %) (табл. 3. 2).

Аналіз опитування стосовно вибору видів спорту вказав на те, що, окрім традиційних форм рухової активності, таких як танці та гімнастика, дівчата також обирають види спорту, які традиційно вважаються чоловічими видами спорту. Наприклад, бойові мистецтва (5,89% студенток I курсу та 8,41% студенток II курсу) та футбол (7,58% студенток I курсу та 6,44% студенток II курсу). З іншого боку, для юнаків виявилися цікавими йога (14,89% студентів I курсу та 12,38% II курсу) та спортивні танці (13,93% студентів I курсу та 12,15% II курсу).

Мотивація вченими розглядається як процес стимулювання до активності з метою досягнення певних цілей [8, 9, 57]. З даного визначення можна зробити висновок, що ефективне формування мотивації передбачає розуміння, що саме стимулює людину до дії та вміння направити ці стимули для досягнення власної мети. Психологія та соціологія розглядають спонукання як прояв потреб, спрямованих на досягнення цілей. Потреба – це особливий психологічний стан, свідомо відчутне незадоволення індивіда, яке виникає зі свідомості недостатку чогось і відображає невідповідність між внутрішнім станом і зовнішніми умовами [8, 11, 56]. У психології термін «спонукання» описує потужний фактор, який мотивує нас до певних дій, залишаючи простір для нашого власного вибору. [8, 10, 11, 56]. Спонукання може бути зовнішнім або внутрішнім. Мотивація, яка ґрунтується на емоціях,

відома як внутрішнє спонукання, тоді як внутрішній стимул, що впливає з розумових аспектів, називається переконанням. Зовнішнє спонукання до дії через почуття може бути природним покликом, а через розум - закликком. [8, 9, 10, 57]. Спонукання до дії визначає позитивну мотивацію і відрізняється від різних форм негативної мотивації, де бажання вчинити щось викликається болем або страхом. Отже, в основі формування мотивації до рухової активності лежить комплекс різних потреб і спонукань. Тому, продовжуючи вивчати мотиваційні аспекти рухової активності студентів КНР, ми розглянули надані респондентами відповіді на питання: «Що Вас спонукає займатися спортом?» (табл. 3.3). Студентам було запропоновано обрати по дві відповіді.

**Таблиця 3.3** – Спонукання студентів КНР до занять фізичною культурою і спортом, (n=1855)

Варіанти відповідей	Студенти II курсу				Студенти I курсу			
	Юнаки (n=428)		Дівчата (n=435)		Юнаки (n=517)		Дівчата (n=475)	
	Кіл-ть відповід ей	%	Кіл-ть відповід ей	%	Кіл-ть відповід ей	%	Кіл-ть відповід ей	%
Дав пораду викладач фізичної культури	53	12,3	44	10,1	48	9,2	42	8,8
Дали пораду батьки	5	1,1	7	1,6	18	3,4	12	2,5
Дали пораду друзі	17	3,9	9	2,0	17	3,2	10	2,1
Спортивні телешоу	12	2,8	14	3,2	14	2,7	14	2,9
Усвідомлення користі занять фізичними вправами	241	56,3	258	59,3	288	57,1	281	59,1
Бажання брати участь у змаганнях	8	1,87	11	2,5	6	1,1	9	1,8
Інформація із газет та журналів	0	0,0	1	0,2	0	0,0	1	0,2
Інформація з Інтернет мереж	16	3,7	17	3,9	17	3,2	11	2,3
Інші причини	76	17,7	74	17,0	109	21,0	95	20,0

Отримані результати вказують на спільну тенденцію у відповідях як

юнаків, так і дівчат.

Найбільш поширеною серед них є відповідь «Усвідомлення користі занять фізичними вправами» (близько 60 %). Такий результат ми пов'язуємо з тим, що у китайської молоді спостерігається усвідомлення власного самовизначення та збільшення потреби у самореалізації особистості. А заняття фізичною культурою і спортом певним чином впливають на формування системи цінностей молоді, формуванню їхніх інтересів та поглядів. Результати нашого дослідження свідчать про те, що китайські студенти, як юнаки, так і дівчата, обирають заняття спортом, керуючись свідомим розумінням користі фізичних вправ.

Таким чином, більшість учасників наукового дослідження, відзначаючи мотивуючий фактор «Усвідомлення користі занять фізичними вправами», приймають рішення на користь активного способу життя, визнаючи його значущість у формуванні власної самоідентифікації та життєвої позиції. Також це засвідчує певний вплив зовнішньої інформації в КНР про вплив фізичних вправ на загальний рівень фізичної підготовки та фізичного здоров'я людини.

Друге за рейтингом місце у юнаків і дівчат було надано відповіді «Дав пораду викладач фізичної культури». Зазначимо, що відповіді на це запитання були однотайні у дівчат (8,8 %) і юнаків (9,2 %). Далі відповіді респондентів дещо відрізняються. Юнаки I курсу прислухаються до поради батьків (3,48%), натомість дівчата I курсу більше довіряють спортивним передачам та телешоу (2,95 %). На II курсі пріоритети юнаків змінюються, і поради друзів для них стають більш значущими (3,97 %). Третє за рейтингом місце було у юнаків надано мотиву "Інформація з інтернет мережі" (3,2 %), а у дівчат «Спортивні телешоу» (2,9 %). Зауважимо, що вплив інформації з інтернет мережі з віком для юнаків має більший вплив, а поради батьків – менший.

Досліджуючи спонукання китайських студентів до занять руховою активністю і спортом, не виявлено суттєвих відмінностей між відповідями

юнаків і дівчат. Проте, є певна «замкнутість» серед китайських студентів, оскільки близько 20% як на першому, так і на другому курсах, не надали відповіді щодо мотивів, які їх спонукають до занять спортом. Ми вважаємо, що це може бути пов'язано із культурним та соціальним контекстом. В Китаї спостерігається тенденція зберігати особисті думки та переживання, де вибір може відображати не лише особисті уподобання, але й соціокультурні або сімейні впливи. Такий підхід може бути обумовлений особливостями менталітету та сприйняття особистого простору серед китайської студентської молоді. Цей аспект слід враховувати при подальших дослідженнях та розробці програм фізичної активності серед китайських студентів.

Враховуючи отримані результати досліджень, визначено, що мотивація до занять спортом у студентів Китаю, яка впливає на їхню діяльність, може бути розділена на два аспекти. Згідно із результатами нашого дослідження, перший аспект пов'язаний із визначенням далеких перспективних цілей, тоді як другий – із формулюванням конкретних завдань під час самої діяльності. Результативна мотиваційна установка відіграє ключову роль у визначенні дій, особливо коли сам процес, тренування приносить позитивні емоції. Постановка цілей та проміжних завдань виступають як потужний мотиваційний фактор. Розуміння цих мотивів допомагає краще впливати на формування мотивації до рухової активності китайських студентів, враховуючи їхні особливості, такі як менталітет, традиції та умови життя.

Учені наголошують, що формування мотивації потрібно починати з діагностики мотиваційної сфери (ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів тощо) [8, 25, 56]. Тому, продовжуючи дослідження у визначенні мотивації студентів КНР до занять руховою активністю, вивчаючи їхні спонукання, потреби, інтереси до видів рухової активності, при відповіді на запитання анкети «З якою метою Ви займаєтесь фізичною культурою і спортом?» респондентам було запропоновано вказати по дві відповіді (таблиця 3.4). Результати анкетування виявили, що у юнаків і дівчат

КНР спостерігається подібна тенденція у відповідях. Визначено, що головною метою щодо занять руховою активністю для китайських студентів є підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я та активне проведення свого дозвілля.

**Таблиця 3.4** – Мета занять руховою активністю студентів КНР, (n=1855)

Варіанти відповіді	Студенти II курсу				Студенти I курсу			
	Юнаки (n=428)		Дівчата (n=435)		Юнаки (n=517)		Дівчата (n=475)	
	Кіл-ть відпові дей	%	Кіл-ть відпові дей	%	Кіл-ть відпові дей	%	Кіл-ть відпо відей	%
Спілкуватися з друзями	138	2,2%	114	26,2%	167	32,3%	128	26,9%
Досягти високого спортивного результату	122	28,5%	125	28,7%	140	27,0%	119	25,0%
Удосконалювати фігуру	122	28,5%	116	26,6%	144	27,8%	114	24,0%
Активно відпочивати та розважатися	241	56,3%	238	54,7%	290	56,0%	270	56,8%
Покращити здоров'я	280	65,4%	295	67,8%	315	60,9%	293	61,6%
Знизити зайву вагу	157	36,6%	183	42,0%	197	38,1%	182	38,3%
Підвищити фізичну підготовленість	302	70,5%	322	74,0%	362	70,0%	343	72,2%
Отримати задоволення від рухової активності	168	39,2%	172	39,5%	188	36,3%	151	31,7%
Прийняти участь у змаганнях	32	7,4%	39	8,9%	52	0,0%	38	8,0%
Для самоствердження	62	14,4%	9	15,8%	100	19,3%	89	18,7%

Хоча за результатами анкетування майже 90% китайських студентів займаються руховою активністю, виявлено, що найнижчий рейтинг отримав мотив «приймати участь у змаганнях» (від 7 % до 10 %). Це може бути пов'язано з почуттям тривоги та заниженою самооцінкою серед студентів. В свою чергу, занижена самооцінка може впливати на небажання студентів взяти участь у змаганнях. Проте, низький рівень мотивації і є результатом відсутності стимулів. Даний факт вказує на необхідність створення більш



сприятливого середовища для бажання студентів приймати участь у змаганнях. Також, важливо врахувати, що низька зацікавленість може свідчити про необхідність розробки стимулюючих заходів, спрямованих на формування мотивації та інтересу до рухової активності серед китайських студентів. На нашу думку, для збільшення інтересу та участі в змаганнях серед китайської молоді необхідно створення цікавих та захоплюючих івентів, які будуть викликати емоційний інтерес серед молоді, організація міжуніверситетських змагань, що може викликати зростання конкуренції та збільшити інтерес китайських студентів до участі. Обраним мотив «для самоствердження» виявив низьку популярність серед першокурсників у розмірі 14,4%, проте спостерігається тенденція до зростання інтересу до цього мотиву на другому курсі, досягаючи 19,3%. Аналогічний ситуація спостерігається і серед дівчат. Перевагу мотиву «покращення стану здоров'я» виявлена у 60-67% студенток. Третє місце займає «активний відпочинок та розваги». Приблизно 40% китайських студентів визнають «зниження зайвої ваги» як суттєвий мотив для занять руховою активністю. Значущим виявляється також відсоток від 26% до 28%, де студенти прагнуть до високих спортивних досягнень та удосконалення фігури. Зауважимо, що для багатьох студентів в Китаї рухова активність розглядається як засіб досягнення нормальної ваги та покращення стану здоров'я. Однак виявлений низький рівень задоволення від рухової активності (юнаки – 39,2%, 36,3%; дівчата – 39,5%, 31,7%) вказує на необхідність розробки певних програм та тренінгів, спрямованих на підтримку здорового харчування та психологічного благополуччя через фізичну активність. Зауважимо, що тільки близько 30 % китайських студентів обирають рухову активність для оздоровчо-рекреаційних цілей, тоді як майже 80 % обирають її для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Наступне запитання в анкеті визначало мету відвідування занять з фізичного виховання китайськими студентами. Аналіз результатів показав, що серед юнаків переважаючими мотивами виявилися наступні:

«Підвищення фізичної підготовленості» (31,58%), «Отримання заліку з фізичного виховання» (22,43%), «Знаю, що це корисно» (15,03%) та «Вчуся виховувати вольові якості» (8%). Зауважимо, що між відповідями дівчат і юнаків не було виявлено суттєвих розбіжностей. Обидві групи студентів визначили підвищення рівня фізичної підготовленості головною метою занять з фізичного виховання в університеті (35,6% для дівчат і 31,58% для юнаків). Отримання заліку з фізичного виховання (17,58% для дівчат і 22,43% для юнаків) також важливо для китайських студентів.

**Таблиця 3.5** – Мотиви студентської молоді КНР щодо відвідування занять з фізичного виховання, (n =1855)

Мотиви	Студенти II курсу				Студенти I курсу				Разом			
	Юнаки		Дівчата		Юнаки		Дівчата		Юнаки		Дівчата	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Це корисно	66	15,	64	14,71	76	14,70	57	12,0	142	5,03	121	13,3
Для отримання заліку	93	21,7	69	15,86	119	23,02	91	19,1	212	22,43	160	17,5
Цікаво на заняттях	29	6,78	34	7,82	39	7,54	35	7,37	68	7,20	69	7,5
Виховувати вольові якості	34	7,94	46	10,57	42	8,12	43	9,05	76	8,04	89	9,7
Отримати консультацію	5	1,17	4	0,92	2	0,39	8	1,68		0,74	12	1,32
Щоб підвищити рівень ФП	135	31,5	151	4,71	154	9,79	173	36,4	289	30,58	324	35,6
Щоб не мати заборгованості з предмету	1	0,23	2	0,46	1	0,19	2	0,42	2	0,21	4	0,4
Щоб навчитися новим вправам	11	2,57	14	3,22	20	3,87	15	3,16	31	3,2	29	3,2
Розрядка після розумового навантаження	29	6,78	22	5,06	34	6,5	24	5,05	63	6,67	46	5,0
Щоб підвищити свою рухову активність	25	5,84	29	6,67	30	5,80	27	5,6	55	5,82	56	15
Всього	428	100	435	100 %	517	100	475	100	945	100	910	100

Аналіз результатів анкетування показав, що у китайських студентів спостерігається однакова мотивація для відвідування занять з фізичного виховання, незалежно від їх статі. Головною ціллю для них є підвищення

рівня фізичної підготовленості (юнаки - 70-71%, дівчата: 72-74 %), що свідчить про загальний інтерес до здорового способу життя (юнаки - 61-65 %, дівчата: 62-67 %) та активному відпочинку та розвагам (юнаки: 55-56 %, дівчата: 55-57%). Отримання заліку з фізичного виховання також є важливим для студентів, оскільки це визначає можливість продовження їхнього навчання у вищому навчальному закладі. Вітсутність розбіжностей у мотивації щодо відвідування занять з фізичного виховання між студентами різної статі, вказує на дотримання принципів гендерного підходу до фізичного виховання в КНР, забезпечуючи рівний доступ до вибору різноманітних видів рухової активності як для юнаків, так і для дівчат, з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента та студентки.

Така єдність у мотивації китайських студентів може бути пов'язана з кількома чинниками. По-перше, культурні та соціальні впливи можуть впливати на сприйняття рухової активності як важливого аспекту їхнього життя та навчання. У китайському суспільстві велика увага приділяється ЗСЖ та підтриманню фізичної форми. Крім того, система освіти в Китаї може мати власні вимоги та стандарти, що стимулюють студентів до активності в рамках фізичного виховання. Наприклад, необхідність успішного складання заліку з фізичного виховання для продовження навчання може стати значущим мотиватором.

З метою детального розуміння обставин, які обумовлюють відсутність інтересу китайських юнаків та дівчат до занять спортом та фізичною активністю, ми поставили перед респондентами наступне питання: «Назвіть причини, які перешкоджають вам займатися руховою активністю». Результати анкетування представлено в таблиці 3.6.

Згідно з результатами анкетування виявлено, що причинами, які заважають їм займатися руховою активністю є наступні: серед студентів I та II курсів переважає відповідь: «брак вільного часу», і це стосується 31,9 % юнаків I курсу, 38,3 % юнаків II курсу, 32,0 % дівчат I курсу та 31,4 % дівчат II курсу. Відсутність спортивних та оздоровчих секцій, які цікавлять юнаків і

дівчат є також однією з причин, що заважають студентам КНР займатися руховою активністю (від 13% до 16 %).

Не дивлячись на те, що за результатами опитування більше 80 % юнаків і дівчат відповіли, що займаються у спортивних секціях, відповідь: «У мене взагалі немає бажання займатися спортом» зайняла третє за рейтингом місце як у юнаків (від 8 % до 11 %), так і у дівчат (від 9 % до 13 %) (табл. 3.6)

**Таблиця 3.6** – Причини, які заважають студентам КНР займатися спортом чи фізичною культурою, (n =1855)

Варіанти відповіді	Студенти II-го курсу				Студенти I-го курсу			
	Юнаки (n=428)		Дівчата (n=435)		Юнаки (n=517)		Дівчата (n=475)	
	Кіл-ть відповідей	%	Кіл-ть відповідей	%	Кіл-ть відповідей	%	Кіл-ть відповідей	%
Не вистачає часу	164	38,3	137	31,4	165	31,9	152	32,0
Відсутність спортивних секцій, які мене цікавлять	59	13,7	69	15,8	81	15,6	67	14,1
Батьки не мають можливості оплатити заняття	3	0,7	2	0,4	2	0,3	2	0,4
Немає друзів, які б приєдналися до занять	24	5,6	27	6,2	47	9,0	28	5,8
Не маю знань, щоб займатися самостійно	26	6,0	37	8,5	36	6,9	43	9,0
Немає бажання займатися спортом	47	10,9	38	8,7	65	12,5	61	12,8
Не маю зручного та красивого спортивного одягу	9	2,1	9	2,0	10	1,93	11	2,3
Інші причини	96	22,4	116	26,6	111	21,4	111	23,3

Аналізуючи причини, що заважають студентам займатися руховою активністю, дослідження виявило недостатній рівень неспеціальної фізкультурної освіти, на що вказує потреба у додаткових теоретичних

знаннях щодо впливу фізичних вправ на фізіологічні процеси в організмі людини.

Отже, підсумкові дані анкетування свідчать, що більшість студентів Китаю виявляють зацікавленість у заняттях руховою активністю через особистісний розвиток, поліпшення фізичної форми та підвищення фізичної активності. Однак близько 30 %, які виявляють низький рівень мотивації та відсутність бажання займатися фізичною активністю та підвищувати рівень рухової активності.

Зазначимо, що студентська молодь КНР представляє собою різномірну соціально-демографічну групу, що відрізняється специфічними фізіологічними, психологічними, пізнавальними, культурно-освітніми та іншими характеристиками. Ці особливості визначаються їхнім станом формування та розвитку, який відрізняється від старших поколінь та інших вікових груп. Отже, вважаємо, що особлива увага повинна бути приділена формуванню мотивації до занять руховою активністю під час навчання в закладах вищої освіти. Це сприятиме формуванню та розвитку індивідуальної фізичної культури студентської молоді Китаю, що здійснюється як на заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти так і під час позанавчальних секційних тренувань. В сучасному суспільстві концепція фізичної культури особистості виходить за межі традиційних уявлень, охоплюючи намічені зміни в поглядах на розвиток тіла та фізичні навички. Стрімко розвиваючись, ця концепція тепер охоплює такі ключові аспекти, як світогляд, система цінностей, потребо-мотиваційна сфера, ставлення до власного здоров'я, глибина знань та здатність реалізації цінностей фізичної культури в професійній та особистісній сферах. Зростаючий інтерес до фізичної активності та ЗСЖ у китайському суспільстві свідчить про те, що концепція фізичної культури теж еволюціонує. У Китаї великий акцент робиться на збалансованому підході до розвитку особистості через цінності фізичної культури. Державні ініціативи спрямовані на виховання молоді, враховуючи не лише фізичні аспекти, але й

формування цінностей, мотивації до здорового способу життя та розвиток загальної освіти [6, 7, 18, 43, 44, 45]. Реалізація цієї концепції впливає не лише на зростання фізичної активності, а й на підвищення обізнаності щодо здоров'я, що відзначається в системі освіти.

Таким чином, розвиток індивідуальної фізичної культури особистості в КНР стає всеосяжним, об'єднуючи різні аспекти життя та враховуючи еволюцію цінностей та уявлень у сучасному суспільстві, що стає не тільки важливим компонентом особистого розвитку китайської молоді, але і рефлексією сучасних тенденцій КНР у руховій активності, ЗСЖ та використанні інноваційних технологій для досягнення фізичного і психічного благополуччя. У спробі висвітлити ціннісні аспекти індивідуальної фізичної культури серед китайських студентів, ми поставили наступне питання в анкеті: «Кого Ви вважаєте фізично культурною людиною?». Результати опитування представлені в таблиці 3.7.

**Таблиця 3.7** – Якості, що характеризують особистісну фізичну культуру людини у визначенні студентів КНР, (n=1855)

№	Варіанти відповідей	Студенти ЗВО КНР	
		Сума балів	Рейтинг
1	Заняття спортом	53	1
2	Дотримання ЗСЖ	65	5
3	Гармонійність духовного і фізичного розвитку	62	2
4	Досягнення високого РФП і його підтримання	84	6
5	Володіння фізичними навичками	85	7
6	Регулярні заняття фізичними вправами	114	10
7	Отримання вищої фізкультурної освіти	68	3
8	Знання про вплив фізичних вправ на організм людини	98	8
9	Вміння скласти індивідуальну програму самостійних занять руховою активністю	107	9
10	Коли у людині є фізичні вади, але вона наполегливо займається руховою активністю	135	11
11	Коли людина має високий рівень рухової активності і використовує це в своїх цілях	78	4

Отримані відповіді надали загальне уявлення про їхній рівень сформованості індивідуальної фізичної культури. Так як у відповідях юнаків і дівчат ми не знайшли великої різниці, то надаємо загальний рейтинг відповідей юнаків і дівчат. За результатами дослідження визначено, що серед ціннісних якостей, які, за уявленням китайських студентів визначають фізичну культуру людини, на першому місці відповідь «Заняття спортом» (53 бали, 1 рейтинг); «Гармонійність духовного і фізичного розвитку» (62 бали) займає за друге місце; на третьому – «Отримання вищої фізкультурної освіти» (68 балів). Освіта в галузі фізичної культури і спорту, а саме – «Знання про вплив фізичних вправ на організм людини» також отримала певну популярність серед студентів за обсягом балів. Високий рівень рухової активності в уявленні китайських студентів, нажаль, не визнається важливим аспектом індивідуальної фізичної культури. Для багатьох з них гармонійність фізичного і духовного розвитку є ключовим елементом у визначенні рівня індивідуальної фізичної культури людини. Цікаво відзначити, що китайські студенти колективно пов'язують поняття індивідуальної фізичної культури із фізичною досконалістю людини. При цьому вони можливо не враховують той факт, що людина з обмеженою дієздатністю, набутою з різних причин, із бажанням компенсувати ваду через систематичні заняття руховою активністю, також може досягти високого рівня особистісної фізичної культури. Спрямовуючи увагу на останні місця у рейтингу, які характеризують індивідуальну фізичну культуру серед китайських студентів, можемо розкрити їхні пріоритети та мотивації, визначити аспекти для поліпшення та знайти можливість для додаткової інформації, що може вплинути на формування мотивації до рухової активності студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР. Для визначення чинників ЗСЖ, яких дотримуються китайські студенти протягом тижня, ми скерували питання: «Яких факторів ЗСЖ Ви дотримуетесь протягом тижня?». Отримані результати наведено у таблиці 3.8.

**Таблиця 3.8** – Фактори ЗСЖ, яких дотримуються студенти протягом тижня, (n=1885, %)

№	Варіанти відповідей	Кількість відповідей	%	Рейтинг
1	Загартування холодною водою	310	16,7	5
2	Особиста гігієна	369	19,9	4
3	Режим сну	367	19,8	3
4	Правильне харчування	356	19,2	2
5	Руховий режим	300	16,2	6
6	Відсутність шкідливих звичок	431	23,2	1

Для визначення чинників ЗСЖ, яких дотримуються китайські студенти протягом тижня, ми скерували питання: «Яких факторів здорового способу життя Ви дотримуетесь протягом тижня?» Отримані результати наведено у таблиці 3.8. Найпоширенішим фактором ЗСЖ серед студентів є відсутність шкідливих звичок (23,2 %). Найменш поширеним фактором ЗСЖ є загартування холодною водою (16,7 %). Режим сну, правильне харчування та особиста гігієна мають подібні відсотки (близько 12,0 %). Руховий режим має трохи нижчий відсоток (16, 2 %). Зауважимо, що отримані результати показують, який відсоток китайських студентів дотримуються кожного фактора ЗСЖ протягом тижня, а не те, наскільки даний фактор впливає на їхнє здоров'я. Рейтинги присвоєні на основі зниження відсотка.

Таким чином, визначаючи фактори ЗСЖ, яких дотримуються китайські студенти протягом тижня, визначено, що рухова активність у них залишається на останньому місці. Тільки 300 зі 1855 студентів (16,2 %) вказали, що РА є одним з головних факторів ЗСЖ. Отримані дані вказують на факти, які можуть стати об'єктом уваги для подальшої роботи щодо формування мотивації до рухової активності студентської молоді КНР. Хоча китайські студенти визнають важливість рухового режиму, варто дослідити, чи отримують вони достатню рухову активність. Елементи, такі як відпочинок, стрес-менеджмент і сон, також можуть впливати на загальний стан здоров'я. За участю лише 310 китайських студентів у загартуванні



холодною водою може бути доцільно популяризувати цей та інші ефективні методи зміцнення та загартовування організму. Також на нашу думку, необхідно розглянути можливості для проведення креативних освітніх заходів та інформаційних кампаній, спрямованих на надання китайським студентам більше інформації щодо важливості здорового способу життя та сприяння усвідомленому вибору здорових звичок та рухової активності.

### **3.2. Особливості психоемоційного стану студентів КНР в умовах повсякденної діяльності**

Одним із чинників, що формують здоров'я, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948), є психічний добробут людини. Чим вище психосоціальне здоров'я, тим вищий рівень добробуту і краща здатність до адаптації у подоланні проблем на побутовому, сімейному, професійному рівні [41]. Згідно з останніми дослідженнями [60, 79, 87, 89, 95], існує низка факторів, які можуть впливати на стресові ситуації за час здобуття вищої освіти в Китаї. Студенти стикаються з різноманітними проблемами, такими як соціальні, емоційні, фізичні та сімейні, що можуть впливати на їхню здатність до навчання та загальний успіх. Серед факторів стресу варто відзначити успішність студента, яка має конкурентний вплив при ранжуванні, а також відсутність взаємодії між викладачем і студентом та відсутність позаурочної діяльності.

Відомо, що система освіти в КНР відрізняється високим рівнем конкуренції. Студенти можуть відчувати значний стрес і тиск у зв'язку з великим обсягом навчальних завдань, конкурентністю і вимогами до високих оцінок [42, 44, 47]. Також у китайському суспільстві часто існує великий тиск від сім'ї, спрямований на успіх та відповідальність перед родиною. Це може створювати додаткове навантаження для студентів. Китайська культура також може мати вплив на психоемоційний стан студентів через певні соціальні і культурні очікування. Наприклад, такі фактори впливу, як

підтримка від колективу та роль студента у суспільстві, можуть мати вплив на психологічний стан молоді. Зростання технологічних можливостей також створює нові фактори стресу, такі як постійна доступність до інформації, вплив соціальних мереж і технологічні перевантаження. Для багатьох студентів може бути складно адаптуватися до нового середовища університетського життя, особливо якщо вони відвідують університет у великих містах або далеко від дому [46, 60, 79].

Поворотним етапом в сучасній історії, що звернув увагу всіх верств населення у світі, стало поширення COVID-19. Ця непередбачувана подія суттєво вплинула на стиль життя та щоденність молодого покоління китайців, викликаючи раптові та радикальні зміни у їхніх звичках та побуті. Це супроводжувалося різким обмеженням будь-якої форми соціальної взаємодії, впровадженням соціального дистанціювання та глобальним заморожуванням громадського, соціального та освітнього життя. Хоча наукові дослідження щодо характеристик вірусу, швидко розвиваються з часом пандемії, вивчення наукових аспектів впливу пандемії на здоров'я залишається на етапі вивчення вченими. Важливо враховувати, що психоемоційний стан студентів є індивідуальним і може варіювати в залежності від багатьох факторів, таких як особистість, підтримка соціального оточення та конкретні обставини [41]. Вчені зауважують, що фізичне дистанціювання та самоізоляція мають значний вплив на життя студентів, особливо щодо їхнього здоров'я та щоденної поведінки [41]. Суворі заходи щодо соціального дистанціювання під час пандемії COVID-19 були ефективними для уповільнення рівня інфікування у багатьох країнах [41]. Зважаючи на таку ситуацію, нами проведено анкетування серед китайських студентів щодо визначення рівня стресу у їхньому повсякденному житті (Додаток Т).

Результати анкетування засвідчують, що 63,3% студентів продемонстрували низький рівень стресу, що свідчить про те, що більшість китайських студентів змогли адаптуватися до нових умов життя, пов'язаних з

пандемії (табл. 3.9). 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 відчують помірний рівень стресу, що може негативно впливати на їхнє психоемоційне та фізичне здоров'я.

За результатами анкетування, 55,5% китайських 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. В той час, як 31,5% відзначили її як нейтральну, 15,0 % респондентів визнали соціальне дистанціювання для них не важливим.

**Таблиця 3.9** – Визначення рівня стресу у повсякденному житті серед китайських студентів, (n=1855)

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

Дівчата виявилися більш схильними вважати соціальну ізоляцію тяжкою у порівнянні з юнаками (43,6% проти 21,8%). Це може бути пов'язано з тим, що вони зазвичай мають більш розвинену емоційну сферу та потребують більшої соціальної підтримки. З іншого боку, юнаки частіше

сприймали соціальну ізоляцію як легку (з 37,8% проти 22,1%). Варто звернути увагу на те, що перехід на дистанційну форму навчання значно вплинув на психоемоційний стан китайських студентів. 69,6% опитуваних студентів відзначили зміни у своєму фізичному стані. Це виявилось у прояві збільшення або зменшення ваги, вживання алкогольних напоїв та також були проблеми зі сном. Зміна на онлайн-навчання викликала низку проблем, які суттєво вплинули на психоемоційний стан китайських студентів.

Збільшене навчальне навантаження, відсутність особистого контакту з викладачами та товаришами по групі, а також технічні труднощі можуть викликати стрес та невпевненість. Погіршення психоемоційного стану, таке як стрес, підвищений рівень тривоги та депресія, може також впливати на якість навчання, загальний добробут студентів та їхню мотивацію до активного життя.

Вчені наголошують, що рухова активність є ключовим елементом у подоланні стресу та емоційного напруження, зокрема серед студентської аудиторії [41, 95, 132]. Дослідження науковців вказують на те, що регулярна рухова активність сприяє виробленню ендорфінів - природних антидепресантів, які поліпшують настрій та знижують рівень стресу [41, 65, 69].

Отже, хоча отриманні в результаті анкетування данні свідчать, що більшість студентів змогли адаптуватися до нових умов життя, пов'язаних з пандемією, значна частина все ж таки відчуває середній або високий рівень стресу. Це негативно впливає на їхнє психоемоційне та фізичне здоров'я, що, в свою чергу, може призвести до зниження успішності в навчанні та загального добробуту. Рухова активність може бути ефективним інструментом для подолання стресу та психоемоційного напруження. Це пов'язано з тим, що під час фізичних вправ в організмі людини виділяються ендорфіни, які мають знеболюючу та антидепресантну дію. Також фізична активність допомагає поліпшити сон, підвищити самооцінку та зменшити відчуття тривоги.

### 3.3 Характеристика рівня фізичної підготовленості студентів КНР

Сучасна система вищої освіти Китайської Народної Республіки стикається з основною проблемою – необхідністю знаходження оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів, які володіли б високим рівнем конкурентоспроможності у сучасних умовах ринкової економіки [42, 61, 87, 95]. Адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, навичок у співпраці, стійкої працездатності та фізичного здоров'я. На думку китайських науковців [44, 45], ці аспекти в єдності сприяють високій продуктивності праці.

Однією з визначних рис процесу реформування освіти та науки в Китайській Народній Республіці – це чітке планування та визначення майбутніх результатів. Щодо системи оцінювання рівня фізичної підготовленості дітей, підлітків та молоді, то китайські вчені стверджують, що останніми роками спостерігаються негативні тенденції у показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів та студентської молоді [7, 8, 13, 44].

Фізична підготовленість відображає рівень розвитку фізичних якостей людини, який досягається у процесі фізичної підготовки та занять руховою активністю. Якість фізичної підготовленості населення КНР і її контроль є невід'ємною складовою фізичного виховання як соціальної підсистеми суспільства. [20, 44, 47]. Однак, провідні китайські вчені наголошують, що нині спостерігається недостатній рівень фізичної підготовленості значної частини студентської молоді, про що, свідчать результати наукових досліджень китайських вчених [86, 87, 89]. Зниження рівня рухової активності школярів та студентської молоді КНР, на думку науковців, пов'язане з цифровою трансформацією освітнього процесу та стрімким переходом на дистанційне навчання через світову пандемію та особливості карантинних обмежень в усьому світі [13, 26, 28].

З урахуванням цього, наступним етапом нашого дослідження було визначення рівня фізичної підготовленості китайських студентів, які брали участь у вказаному експерименті. Система оцінювання рівня фізичної підготовленості китайських студентів являє собою комплексний показник, який складається з суми балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти. Зазначимо, що в системі критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНР обов'язковим є врахування показників фізичного розвитку: ІМТ (індекс маси тіла) та ЖЄЛ (життєва ємкість легень). Загальна сума балів під час оцінювання рівня фізичної підготовленості становить 100 (сума балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти). У якості мотивації надаються додаткові бали (максимум 20), якщо студенти мають високі результати за наступними тестовими завданнями: (стрибки через скакалку на час, підтягування у висі, рівномірний біг на 800 і 1000 м, піднімання тулуба в сід за 1 хв). Загальна оцінка фізичної підготовленості може становити 120 балів (максимум). Якщо будь-який показник розвитку фізичної якості у студентів нижче зазначеної норми, то загальний показник рівня фізичної підготовленості значно знижується. Науковці наголошують, що оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів шляхом зіставлення фактичних значень показників, обраних як критерії певних рухових здібностей, із нормативами повинне спиратися на наукові основи тестування рухових здібностей, особливо якщо їх динаміка оцінюється на підставі процесу фізичного розвитку, який, як відомо, триває до 21 року і далі [71, 72]. Спосіб оцінювання рівня фізичної підготовленості студентської молоді КНР за допомогою комплексу контрольних тестів для визначення розвитку фізичних якостей в системі тестувань КНР має певні особливості та відмінності у порівнянні з системою оцінювання рівня фізичної підготовленості українських студентів. Відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості школярів та студентів КНР (CNSPFS), який було затверджено у 2014 році, фізичну підготовленість прийнято оцінювати за

рівнем розвитку якісних параметрів рухової діяльності: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, використовуючи рухові тести, які визначають рухові здібності. Сучасний стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентської молоді в Китаї є предметом уваги у контексті реформування освіти та науки в країні. Дослідження, проведені китайськими вченими, вказують на негативні зміни в показниках фізичного розвитку студентів. Окрім того, виявлено складнощі та перешкоди в оцінюванні фізичної підготовленості в неспеціалізованих закладах вищої освіти КНР. Індекс маси тіла (ІМТ) є числовим показником, який використовується для оцінки відповідності маси тіла особи її зросту. У китайському національному стандарті є обов'язковим визначення індексу маси тіла. Цей показник широко використовується в медицині та громадському здоров'ї КНР. ІМТ дозволяє класифікувати масу тіла людини на різні категорії, такі як "недостатня маса", "нормальна маса", "надмірна маса" (ожиріння) та "важке ожиріння". Це надає загальну оцінку здоров'я в контексті маси тіла. Також ІМТ є важливим показником для визначення ризику для ряду захворювань, таких як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, артеріальний тиск, тощо. Відомо, що надмірна або недостатня маса тіла може підвищувати ризик вищеперахованих захворювань. ІМТ використовується для оцінки успішності програм зміни маси тіла та підтримання здорового стану. Для студентської молоді ІМТ може служити індикатором, що вказує на можливість ризику розвитку ожиріння чи недостатньої маси тіла, що впливає на їхній фізичний розвиток. В таблиці 3.11 представлено статистичні показники ІМТ студентів КНР. Отримані в результаті дослідження статистичні дані щодо індексу маси тіла (ІМТ) китайських студентів дозволяють нам зробити висновок про те, що середні значення ІМТ для китайських юнаків та дівчат в різних університетах коливаються від 20,6 до 22,2 кг/м<sup>2</sup>. Середнє значення ІМТ для всіх студентів становить приблизно 21,8 кг/м<sup>2</sup>. Це вказує на те, що в середньому китайські студенти, які

приймали участь у дослідженні мають нормальну масу тіла відповідно до ІМТ.

Загалом відмічаємо, що юнаки мають дещо вищі середні значення ІМТ, ніж дівчата. Це може свідчити про те, що юнаки мають схильність до більшої маси тіла. Також зауважуємо, що середній бал за національним стандартом для всіх студентів вищий за 92, що вказує на те, що студенти в середньому відповідають національним нормам здоров'я. Звертаючи увагу на варіацію середніх значень ІМТ у студентів, які навчаються в різних університетах КНР, зауважимо, що заклади вищої освіти КНР можуть мати різноманітні студентські популяції, що включає географічне походження, етнічні групи та інші фактори. Ця різноманітність може впливати на фізичний розвиток та ІМТ респондентів. Також, університети можуть знаходитися в різних місцевостях КНР, що може впливати на рухову активність та харчування студентів, що може призвести до відмінностей в масі тіла студентів. Так, доступність здорової їжі, культурні особливості гастрономії та звички стосовно харчування можуть впливати на ІМТ. Враховуючи дані фактори, певна варіація у середніх значеннях ІМТ між студентами різних університетів КНР може бути розглянута як результат взаємодії різноманітних чинників студентського життя та оточуючого середовища (табл.3.10).

**Таблиця 3. 10** – Середньостатистичні показники ІМТ студентів КНР, (n=1855)

Назва закладу вищої освіти КНР	Кількість студентів	ІМТ (одиниця: кг/м <sup>2</sup> )		Середній бал за національним стандартом	
		Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Медичний коледж Бенгбу	136	22,0	21,0	92.6	96.7
Технологічний університет Гуйлін	111	21,3	20,4	94,2	96,8
Хебейський сільськогосподарський університет	103	22,6	21,1	92,0	94.7
Хенанський сільськогосподарський	264	21,8	21,2	92,2	95,8



професійний коледж					
Шаньсі сільськогосподарський університет	118	21,7	20,0	92,9	98,7
Сичуанський університет для національностей	150	21,3	20,8	92,5	96,0
Сичуанський університет легкої хімічної технології	246	21,8	21,0	93,9	96,5
Тяньцзінський університет комерції	115	22,0	20,9	92,0	97,4
Коледж Січан	377	21,3	20,9	92,8	95,7
Китайський західний педагогічний університет	108	21,9	20,6	93,1	96,7
Університет Юньчен	127	22,2	21,6	93,1	95,8
Всього	1855	21,8	20,9	92,8	96,4

Наступним показником для визначення рівня фізичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді КНР є вимірювання об'єму легень, що є важливим елементом оцінки функції дихальної системи та здоров'я легень. Це дозволяє оцінити дихальну функцію та виявляти можливі порушення, такі як обмеження в об'ємі легень, що можуть бути зумовлені хворобами легень, такими як хронічна обструктивна хвороба легень (ХОЗЛ), астма, або іншими респіраторними захворюваннями. У випадках захворювань легень, вимірювання об'єму легень може бути використано для моніторингу ефективності лікування та визначення, чи стан пацієнта покращується чи погіршується. Деякі тести на вимірювання об'єму легень можуть бути використані для оцінки рівня фізичної підготовленості.

В таблиці 3.11 надані середньостатистичні показники вимірювання об'єму легень китайських студентів. За даними вимірювань об'єму легень серед китайських студентів, які навчаються в різних університетах, ми з'ясували, що середні значення об'єму легень коливаються в межах від 3639,5 мл до 3823,5 мл серед юнаків і від 2322,4 мл до 2489,1 мл серед дівчат. Найвищий об'єм легень виявлено у студентів Університету Юньчен, який становить 3823,5 мл серед юнаків та 2395,8 мл серед дівчат. Середні бали за

національним стандартом коливаються в межах від 64,7 до 70,6 серед юнаків і від 64,7 до 69,2 серед дівчат.

Як було вже сказано, студенти Університету Юньчен мають найвищий середній бал серед юнаків (70.6), тоді як середній бал серед дівчат найвищий у студентів Технологічного університету Гуйлінь (69,2). Результатами дослідження визначено, що сукупне середнє серед показників об'єму легень становить 3677,3 мл серед юнаків і 2404,5 мл серед дівчат, а середні бали за національним стандартом становлять відповідно 68,0 і 66,5.

Відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості студентів КНР (CNSPFS), рівень фізичної підготовленості прийнято оцінювати за рівнем розвитку якісних параметрів рухової діяльності: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості.

**Таблиця 3.11** – Середньостатистичні показники вимірювання об'єму легень студентів КНР, (n=1855)

Назва закладу вищої освіти КНР	Кількість студентів	Ємність легень (одиниця: мл)		Середній бал за національним стандартом	
		Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Медичний коледж Бенгбу	136	3512.7	2349.0	64.8	64.7
Технологічний університет Гуйлінь	111	3610.5	2348.8	66.8	65.4
Хебейський сільськогосподарський університет	103	3739.1	2322.4	69.9	64.8
Хенанський сільськогосподарський професійний коледж	264	3717.1	2449.0	68.9	67.0
Шансі сільськогосподарський університет	118	3664.0	2369.2	67.9	64.7
Сичуанський університет для національностей	150	3656.5	2435.4	67.5	67.8
Сичуанський університет легкої хімічної технології	246	3639.5	2400.6	66.9	66.2
Тяньцзінський університет комерції	115	3691.0	2483.6	68.6	69.2
Коледж Січан	377	3691.2	2406.5	68.0	66.6
Китайський західний педагогічний університет	108	3705.1	2489.1	68.7	68.6

Університет Юньчен	127	3823.5	2395.8	70.6	66.5
Сукупне середнє	1855	3677.3	2404.5	68.0	66.5

Для комплексного оцінювання загальної фізичної підготовленості застосовуються тести, які характеризують загальну витривалість (біг на 1000 м для юнаків та 800 метрів для дівчат), вибухову силу (стрибок у довжину з місця), динамічну силову витривалість м'язів рук та плечового поясу (згинання та розгинання рук у висі хватом зверху), силові здібності у дівчат (присідання), гнучкість хребтового стовпа (нахил уперед з положення сидячи), та спритність (біг 50 м, с). В таблиці 3.13 представлено середньостатистичні результати тестових вправ: для юнаків – «біг 1000 м», для дівчат – «біг 800 м».

Проаналізувавши отримані дані з розвитку загальної витривалості студентів КНР, виявлено, що юнаки Сичуаньського університету легкої хімічної технології найкраще справилися на дистанції «біг 1000 м» (табл. 3.12).

**Таблиця 3.12** – Середньостатистичні показники рівня загальної витривалості студентів КНР, (n=1855)

Назва ЗВО КНР	Загальна кількість респондентів	1000 метрів для юнаків і 800 метрів для дівчат (хвилини, секунди)		Середній бал за національним стандартом	
		Середній результат (юнаки)	Середній результат (дівчата)	Середній бал (юнаки)	Середній бал (дівчата)
Медичний коледж Бенгбу	136	4,01	3,58	69,0	69,7
Технологічний університет Гуйлінь	111	4,01	3,48	68,0	78,6
Хебейський сільськогосподарський університет	103	3,45	4,13	69,2	68,1
Хенаньський сільськогосподарський професійний коледж	264	3,95	3,52	68,8	70,5

Шаньсі сільськогосподарський університет	118	4,06	4,00	68,6	68,3
Сичуанський університет для національностей	150	3,52	3,52	69,7	69,6
Сичуанський університет легкої хімічної технології	246	3,40	3,59	80,6	70,4
Тяньцзінський університет комерції	115	3,56	3,57	68,6	69,9
Коледж Січан	377	4,09	4,03	66,4	69,1
Китайський західний педагогічний університет	108	3,55	4,05	67,7	68,4
Університет Юньчен	127	4,02	4,00	68,9	69,9
Всього	1855	3,57	3,8	74	69,6

Згідно з національним стандартом фізичної підготовленості студентів КНР, середній результат (3,40 хв.) відповідає оцінці «добре». Серед дівчат найкращий результат показали студентки Технологічного університету Гуйлінь (3,48 хв.), що також відповідає оцінці «добре». За результатами дослідження виявлено, що тестову вправу «біг 1000 та 800 м» на розвиток витривалості на оцінку «незадовільно» виконали 6% юнаків та 7% дівчат.

Отже, на підставі результатів тестування рівня фізичної підготовленості студентів КНР встановлено, що рівень розвитку загальної витривалості у юнаків і дівчат відповідає оцінці «задовільно», що свідчить про середній рівень розвитку даної якості (табл. 3.12). Враховуючи умови, характер та величину прояву силових здібностей у фізичному вихованні, важливо визначити різновиди цих здібностей, такі як вибухова сила, максимальна сила, швидкісна сила та силова витривалість [75, 76].

Науковці наголошують, що від рівня розвитку силових здібностей залежать досягнення в багатьох видах спорту [30, 71]. Отримані середньостатистичні показники розвитку силових якостей юнаків і дівчат КНР представлено в таблиці 3.12. Результати проведеного тестування свідчать про те, що найкращі середні показники при виконанні тестової вправи «підтягування» спостерігаються у юнаків Сичуанського

університету легкої хімічної технології та у юнаків коледжу Січан (11,5 разів), що відповідає оцінці «задовільно». Нажаль, серед китайських студентів не виявлено тих, хто досягнув би оцінки «відмінно» за виконання даної вправи.

Серед дівчат найкращий результат під час тестування виявлено у студенток сільськогосподарського університету Шаньсі при виконанні вправи «присідання за 1 хвилину» (31,8 разів), що також відповідає оцінці «задовільно». За оцінками "відмінно" під час виконання тестової вправи на розвиток сили, необхідно виконати підтягування від 17 до 19 разів (для юнаків) і присісти 50-56 разів (для дівчат). Такий результат продемонстрували лише 3,7% юнаків та 1,1% дівчат.

Враховуючи отримані результати розвитку силових здібностей студентів, можна зробити висновок про недостатню систему фізичної підготовки у закладах вищої освіти КНР.

**Таблиця 3.13** – Середньостатистичні показники розвитку силових якостей студентів КНР, (n=1855)

Назва університету	Загальна кількість респондентів	Підтягування (юнаки)	Присідання за 1хв., (дівчата)	Середній бал за національним стандартом	
		Середній результат (юнаки)	Середній результат (дівчата)	Середній бал (юнаки)	Середній бал (дівчата)
Медичний коледж Бенгбу	136	10,9	31,4	62,4	63,5
Технологічний університет Гуйлін	111	10,9	29,7	61,9	61,8
Хебейський сільськогосподарський університет	103	11,2	31,3	64,4	64,4
Хенанський сільськогосподарський професійний коледж	264	10,9	31,8	61,4	64,1
Шаньсі сільськогосподарський університет	118	10,7	33,8	61,9	66,6

Сичуанський університет для національностей	150	11,0	30,5	62,8	60,7
Сичуанський університет легкої хімічної технології	246	11,5	30,7	65,6	62,9
Тяньцзінський університет комерції	115	10,6	31,5	60,9	64,8
Коледж Січан	377	11,5	30,9	64,4	63,3
Китайський західний педагогічний університет	108	11,0	31,1	62,9	62,0
Університет Юньчен	127	11,0	30,8	62,5	62,9
Всього	1855	11,0	31,2	62,8	63,4

Удосконалення силових здібностей у студентів може сприяти розширенню вибору методів та засобів фізичного виховання, підвищуючи їхню мотивацію до самостійних занять фізичною активністю.

**Таблиця 3.14** – Середньостатистичні показники розвитку гнучкості студентів КНР, (n=1855)

Назва університету КНР	Загальна кількість респондентів	Нахил вперед сидячи (одиниці: см)		Середній бал за національним стандартом	
		Середній результат (юнаки)	Середній результат (дівчата)	Середній бал (юнаки)	Середній бал (дівчата)
Медичний коледж Бенгбу	136	12,1	15,0	70,7	73,7
Технологічний університет Гуйлін	111	12,6	13,4	71,5	70,2
Хебейський сільськогосподарський університет	103	11,9	14,9	69,0	72,7
Хенанський сільськогосподарський професійний коледж	264	13,9	14,9	73,2	73,7
Шаньсі сільськогосподарський університет	118	12,5	13,9	71,2	71,6
Сичуанський університет для національностей	150	12,6	14,3	71,1	72,3
Сичуанський університет	246	12,7	14,4	72,8	72,3

легкої хімічної технології					
Тяньцзінський університет комерції	115	11,9	14,8	70,4	73,1
Коледж Січан	377	13,3	14,0	73,1	72,0
Китайський західний педагогічний університет	108	12,7	15,3	72,0	74,1
Університет Юньчен	127	12,0	14,5	71,5	72,8
Сукупне середнє	1855	12,6	14,5	71,5	72,6

Розглядаючи дані тестування рівня гнучкості серед китайських студентів, розглянемо показники контрольного випробування «нахил тулуба вперед з положення сидячи» у дівчат і юнаків (табл. 3.14). За результатами тестування визначено, що і дівчата і юнаки мають середню оцінку «задовільно» але результати виявилися краще у дівчат.

Достатній рівень розвитку гнучкості важливий не лише для самої гнучкості, але і для загальної фізичної підготовки. Він взаємодіє з іншими фізичними якостями, такими як швидкість, сила та координація, створюючи гармонійний фундамент для високої фізичної ефективності. Отже, після аналізу силових якостей та розвитку витривалості у китайських студентів, переходимо до аналізу розвитку наступної рухової якості - гнучкості. Гнучкість визначає можливість вільного руху у суглобах та м'язах, що є ключовим елементом для ефективного виконання різноманітних фізичних вправ [36, 73]. Студентки Китайського західного педагогічного університету показали найкращі результати розвитку гнучкості (14,9 см). Серед юнаків переважають студенти Хенаньського сільськогосподарського професійного коледжу із середнім показником гнучкості - 13,9 см. Середньостатистичні показники розвитку гнучкості юнаків і дівчат відповідають оцінці «задовільно».

Після вивчення рівня розвитку гнучкості серед китайських студентів, звернемо увагу на іншу важливу фізичну якість - вибухову силу. Гнучкість, як важлива складова фізичної підготовки, взаємодіє з іншими фізичними

якостями, такими як вибухова сила, що визначає здатність м'язів працювати із великою силою та швидкістю за короткий час (табл. 3.15).

Результати тестування вибухової сили можуть нам подати важливу інформацію щодо здатності китайських студентів ефективно виконувати рухи, пов'язані із стрибками, прискоренням та іншими динамічними діями. Високий рівень вибухової сили є важливим елементом для успішного виконання спортивних та фізичних завдань.

Отримані в результаті дослідження дані свідчать, що рівень розвитку вибухової сили у юнаків відповідає оцінці «добре» (244,5 см), у дівчат – «задовільно» (169,6 см) (табл.3.16).



**Таблиця 3.15** – Середньостатистичні результати стрибків у довжину з місця студентів студентів КНР, (n=1855)

Назва університету	Загальна кількість респондентів	Стрибки в довжину з місця (одиниці: см)		Середній бал за національним стандартом	
		Середній результат (юнаки)	Середній результат (дівчата)	Середній бал (юнаки)	Середній бал (дівчата)
Медичний коледж Бенгбу	136	231,4	169,6	72,3	73,3
Технологічний університет Гуйлінь	111	229,7	165,6	71,1	70,7
Хебейський сільськогосподарський університет	103	244,5	167,2	72,5	71,9
Хенанський сільськогосподарський професійний коледж	264	229,2	164,1	71,2	68,8
Шаньсі сільськогосподарський університет	118	228,4	167,1	70,3	71,0
Сичуанський університет для національностей	150	228,4	159,2	71,0	64,9
Сичуанський університет легкої хімічної технології	246	229,8	163,4	71,4	68,3
Тяньцзінський університет комерції	115	228,3	169,8	70,1	73,7
Коледж Січан	377	228,2	166,2	70,1	70,7
Китайський західний педагогічний університет	108	227,2	162,7	70,0	68,8
Університет Юньчен	127	228,1	167,3	70,6	71,6
Разом	1855	229,1	165,6	71,0	70,3

Натомість 12,8 % респондентів виконали це завдання на «відмінно». Найкращі результати були показані юнаками Хебейського сільськогосподарського університету. Серед дівчат кращими виявилися студентки Медичного коледжу Бенгбу.

Швидкість, як один із важливих аспектів фізичної активності, визначає здатність організму до ефективного виконання рухових дій в максимально короткий проміжок часу. Тестування швидкості студентів різних університетів Китаю видається об'єктивним способом визначення їхнього рівня фізичної підготовленості. Результати цього тесту дозволяють визначити, як студенти справляються з виконанням завдань, що вимагають максимальної швидкості. Рівень розвитку швидкості, яку визначали за тестом «біг 50 м» у юнаків і дівчат дорівнює оцінці «добре», що засвідчує достатній рівень розвитку даної якості (додати таблицю).

Як було вже зазначено, відповідно до національного стандарту фізичної підготовленості студентської молоді КНР, система оцінювання являє собою комплексний показник, який складається з суми балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти. Зауважимо, що в системі критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНР обов'язковим є врахування показників фізичного розвитку: ІМТ (індекс маси тіла) та ЖЄЛ (життєва ємність легень). Отже, з метою узагальнення оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНР в таблиці 3.15 представлено загальні показники рівня фізичної підготовленості респондентів.

Аналіз результатів тестів, що характеризують руховий потенціал студентської молоді КНР за представленими даними показав, що найвищий рівень фізичної підготовленості серед юнаків мають студенти Технологічного університету Гуйлінь (94,2 бали), серед дівчат – студентки сільськогосподарського університету в Шаньсі (98,7 бали). Якщо розглядати гендерний аспект результатів дослідження, то отримані дані свідчать про те, що загальний показник рівня фізичної підготовленості вище у китайських дівчат ніж у юнаків.

Аналізуючи оцінки фізичного розвитку та фізичних здібностей студентів КНР ми з'ясували, що за виключенням гнучкості, існують статистично значущі відмінності залежно від статі (табл. 3.16)

**Таблиця 3.16** – Загальний показник рівня фізичної підготовленості студентів КНР, (n =1855)

Назва університету	Загальна кількість студентів	Загальний середній бал (юнаки)	Загальний середній бал (дівчата)
Медичний коледж Бенгбу	136	92,6	96,7
Технологічний університет Гуйлін	111	94,2	96,8
Хебейський сільськогосподарський університет	103	92,0	94,7
Хенанський сільськогосподарський професійний коледж	264	92,2	95,8
Шаньсі сільськогосподарський університет	118	92,9	98,7
Сичуанський університет для національностей	150	92,5	96,0
Сичуанський університет легкої хімічної технології	246	93,9	96,5
Тяньцзінський університет комерції	115	92,0	97,4
Коледж Січан	377	92,8	95,7
Китайський західний педагогічний університет	108	93,1	96,7
Університет Юньчен	127	93,1	95,8
Разом	1855	92,8	96,4

**Примітка.** \* – вагові коефіцієнти враховуються під час підрахунку балів і визначення загального рівня фізичної підготовленості

Дослідження встановило, що система оцінювання фізичної підготовленості китайських студентів є комплексним показником, що враховує якість фізичного розвитку. Найвищий рівень фізичної підготовленості виявлено серед студентів Технологічного університету Гуйлін та Сільськогосподарського університету в Шаньсі. Результати тестів на руховий потенціал студентської молоді показали, що загальна витривалість у студентів КНР оцінюється як "задовільна", що вказує на необхідність збільшення рухової активності. Швидкість визначається як "добре", а гнучкість та сила - як "задовільно", що свідчить про недостатній рівень фізичної підготовленості китайських студентів. З огляду на гендерний аспект, з'ясовано, що загальний показник фізичної підготовленості вищий у китайських дівчат, ніж у юнаків. Отже, відповідно до Національного

стандарту фізичної підготовленості студентської молоді КНР, середньостатистичні показники загального рівня фізичної підготовленості вважаються задовільними.

Шляхом статистичного аналізу виявлено наступні закономірності у фізичному розвитку і фізичній підготовленості студентів КНР залежно від статі (табл. 3.17).

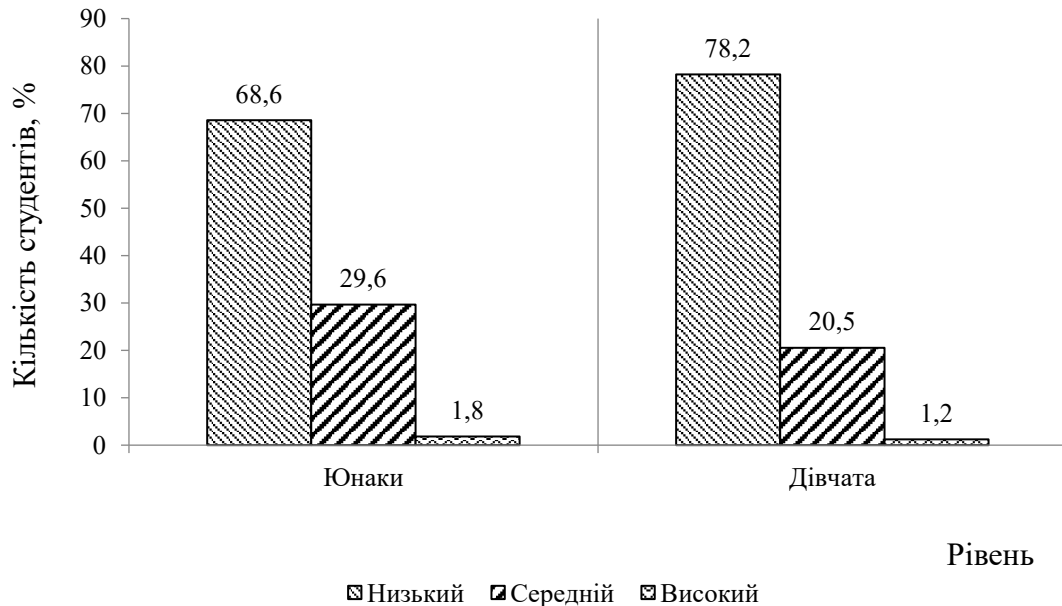
**Таблиця 3.17** – Порівняльний аналіз фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів залежно від статі, (n=1855)

Показник, бал	Центральна тенденція та розкид						U	Z	p
	Юнаки (n=945)			Дівчата (n=910)					
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %			
Співвідношення маси й довжини тіла	100,0	80,0	100,0	100,0	100,0	100,0	373104,5	-4,931*	<0,05
Дихальна система	68,0	64,0	72,0	68,0	64,0	70,0	381983,5	4,161*	<0,05
Витривалість	68,0	62,0	76,0	68,0	64,0	74,0	405564,5	-2,117*	0,034
Швидкісні здібності	74,0	71,0	78,0	69,0	66,0	71,0	220377,0	18,174*	<0,05
Швидкісно-силові здібності	72,0	64,0	76,0	70,0	62,0	76,0	400298,0	2,573*	0,010
Гнучкість	72,0	66,0	78,0	72,0	66,0	76,0	425507,0	-0,387	0,698
Силові здібності	60,0	60,0	68,0	64,0	62,0	68,0	375201,0	-4,749*	<0,05
Загальний ФР і ФП	66,7	63,2	70,0	65,7	63,9	67,9	383263,0	4,050*	<0,05

**Примітка.\*** – у разі доведеного статистично значущих відмінностей на рівні значущості  $p < 0,05$ .

Оцінка співвідношення маси й довжини тіла у дівчат статистично значуще ( $p < 0,05$ ) перевищує співвідношення маси й довжини тіла юнаків; дихальна система у юнаків розвинена статистично значуще ( $p < 0,05$ ) краще порівняно з дівчатами; дівчата характеризується статистично значуще ( $p < 0,05$ ) вищою витривалістю; у юнаків зафіксовано статистично значуще ( $p < 0,05$ ) вищі оцінки швидкісних і швидкісно-силових здібностей; за оцінкою розвитку гнучкості юнаки й дівчата не мають статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей; на відміну від юнаків, силові здібності (силові здібності м'язів плечового поясу та рук) в дівчат розвинені статистично значуще ( $p < 0,05$ ) краще; загальна оцінка ФР і ФП у юнаків виявилась статистично значуще ( $p < 0,05$ ) вищою, ніж у дівчат.

Дослідження показало, що попри більшу медіанну оцінку показника витривалості, частота випадків низької витривалості у дівчат статистично значуще ( $\chi^2=22,159$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) перевищує частоту таких випадків у юнаків (рис. 3.1).

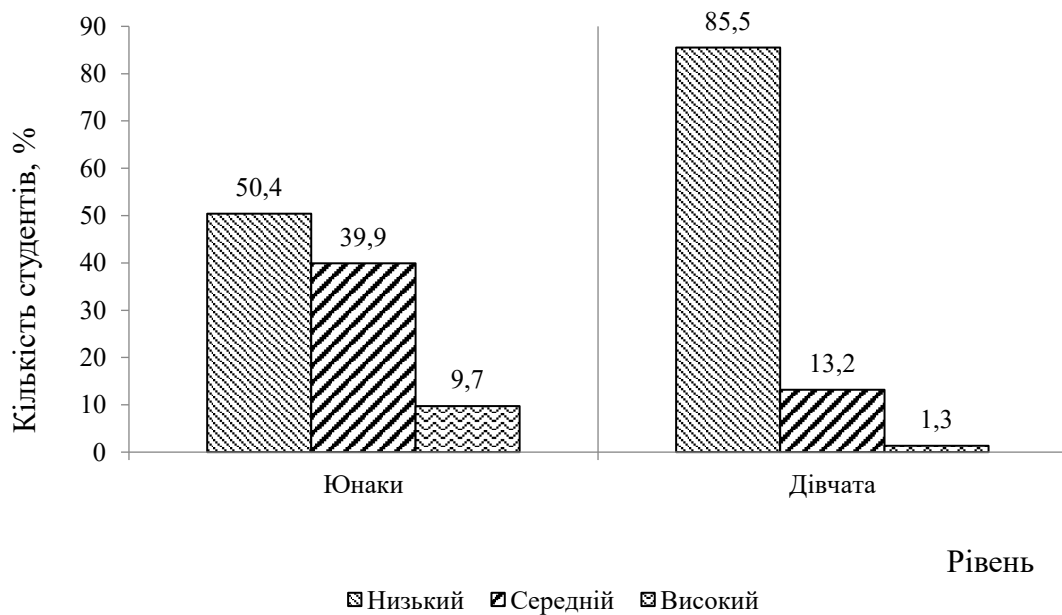


**Рисунок 3.1** – Розподіл студентів КНР за рівнем витривалості залежно від статі, (n=1855)

Аналогічна тенденція простежується й щодо частоти випадків, коли у студентів середній рівень розвитку витривалості ( $\chi^2=20,291$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ). А от частота випадків високого рівня витривалості у юнаків і дівчат не відрізняється ( $\chi^2=1,086$ ;  $df=1$ ;  $p=0,298$ ). Утім як серед юнаків ( $\chi^2=130,371$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ), так і серед дівчат ( $\chi^2=290,353$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) статистично значуще переважає частка випадків, коли в них низький рівень розвитку витривалості (рис.3.1).

У ході дослідження встановлено, що серед юнаків менший відсоток характеризується низьким рівнем швидкісних здібностей порівняно з дівчатами. Установлено, що відмінності між частками таких студентів складають 35,1 %. Доведено статистично значуще ( $\chi^2=261,130$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ )

більшу частоту випадків, коли дівчата характеризуються низьким рівнем швидкісних здібностей. Натомість частка студентів із середнім ( $\chi^2=168,587$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) та високим ( $\chi^2=95,801$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) рівнями розвитку швидкості статистично значуще переважає серед хлопців. У цілому половина хлопців ( $\chi^2=0,052$ ;  $df=1$ ;  $p=0,820$ ) та більшість дівчат ( $\chi^2=458,589$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) вирізняються низьким рівнем витривалості (рис. 3.2).

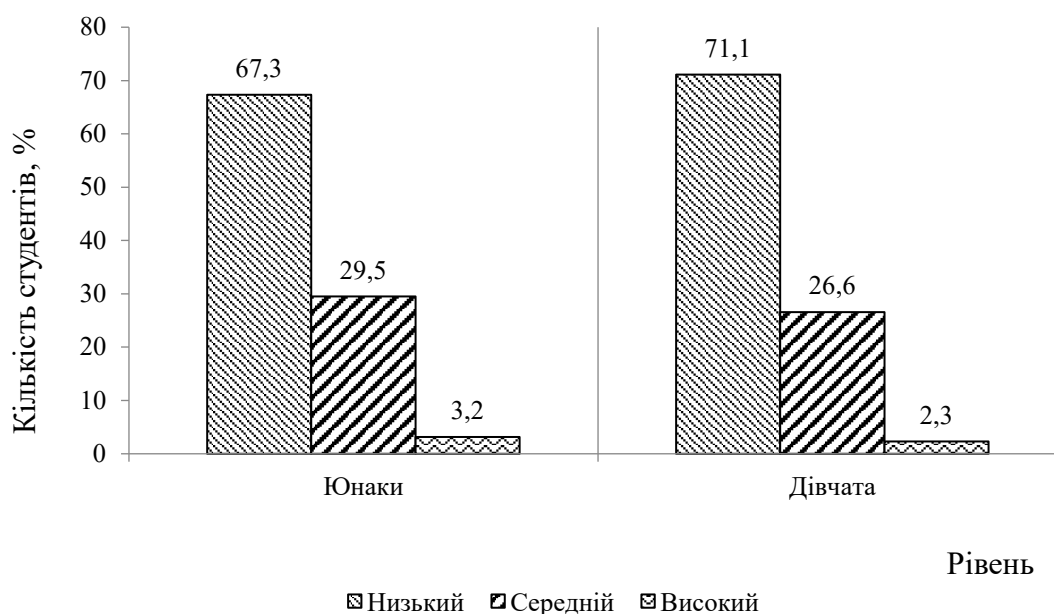


**Рисунок 3.2** – Розподіл студентів КНР за швидкісними здібностями залежно від статі, (n=1855)

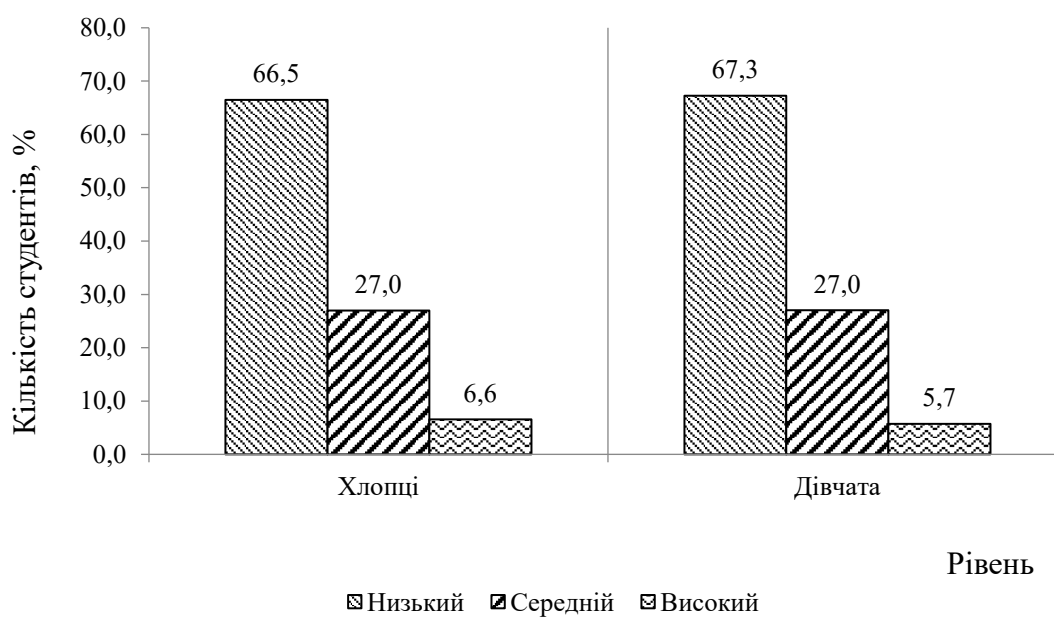
Схожий до розподілу студентів за витривалістю зафіксовано їх розподіл за розвитком швидкісно-силових здібностей. Зокрема більшості юнаків ( $\chi^2=113,152$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) та дівчат ( $\chi^2=162,040$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) притаманний низький рівень розвитку здібності. При цьому, на відміну від витривалості, відмінностей між частотою випадків, коли в студентів виявляється низький рівень розвитку швидкісно-силових здібностей не доведено ( $\chi^2=3,134$ ;  $df=1$ ;  $p=0,077$ ) (рис. 3.3).

Стосовно гнучкості, то оцінка розвитку здібності незалежно від статі як у юнаків ( $\chi^2=102,350$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ), так і у дівчат ( $\chi^2=108,347$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ )

також переважно відповідала низькому рівню. Утім саме за розвитком гнучкості серед дівчат більша частка характеризувалась високим рівнем порівняно з іншими руховими здібностями (рис. 3.4).

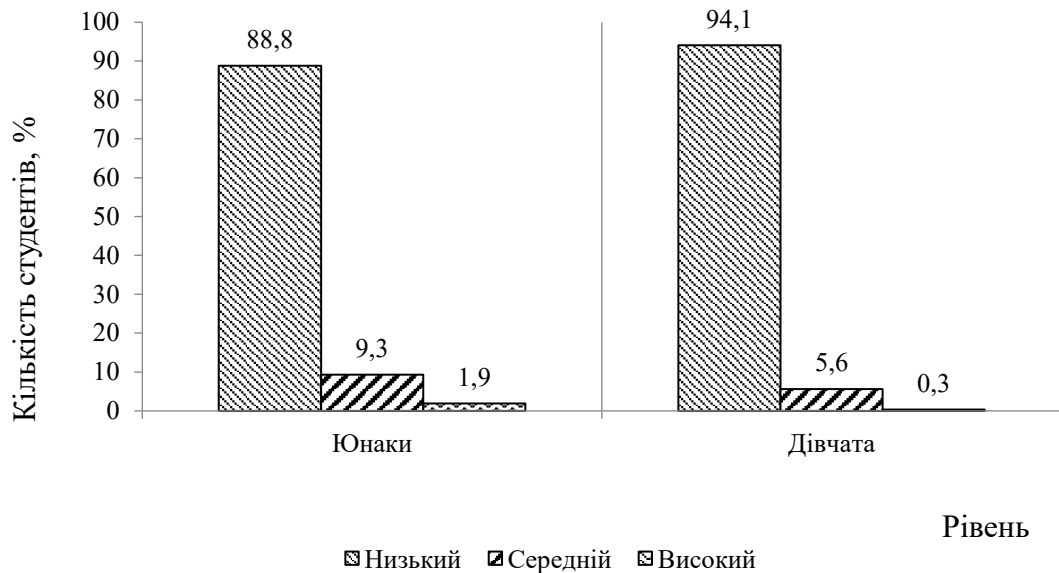


**Рисунок 3.3** – Розподіл студентів КНР за швидкісно-силовими здібностями залежно від статі, (n=1855)



**Рисунок 3.4** – Розподіл студентів КНР за рівнем розвитку гнучкості залежно від статі, (n=1855)

Дослідження дозволило встановити, що максимальна частка випадків зниженого рівня розвитку рухових здібностей зафіксовано за силовими здібностями м'язів плечового поясу та рук у представників обох статей

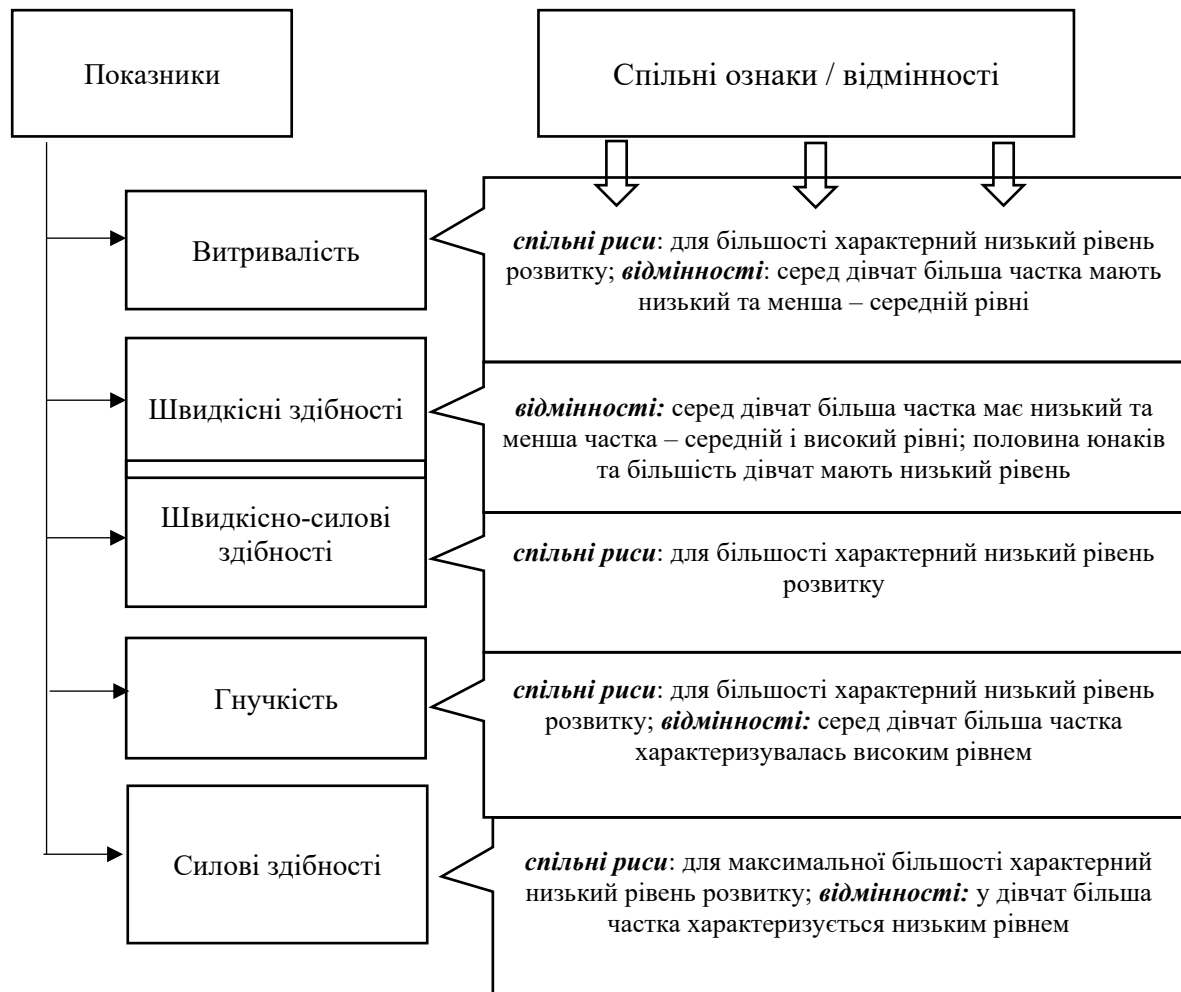


**Рисунок 3.5** – Розподіл студентів КНР за силовими здібностями м'язів плечового поясу та рук залежно від статі, (n=1855)

Відповідно й високим рівнем розвитку характеризуються найменший відсоток студентів. Проте з'ясувалося, що серед дівчат статистично значуще ( $\chi^2=17,959$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) більша частка з низьким рівнем розвитку здібностей порівняно з юнаками (рис. 3.5). Таким чином, зафіксовані відмінності між фізичною підготовленістю китайських студентів залежно від статі можна візуалізувати у вигляді, наведеному на рисунку (рис. 3.6).

Дослідження показало, що, на жаль, у студентів КНР розвиток рухових здібностей відповідає несприятливим світовим тенденціям: більшості студентам притаманний низький рівень показників ФП. Виключенням стали лише швидкісні здібності, які дещо краще розвинені у юнаків. А от щодо силових здібностей м'язів плечового поясу та рук, то, не залежно від статі, ситуація взагалі виглядає загрозливо: практично всі студенти мають низький рівень розвитку вказаної здібності.





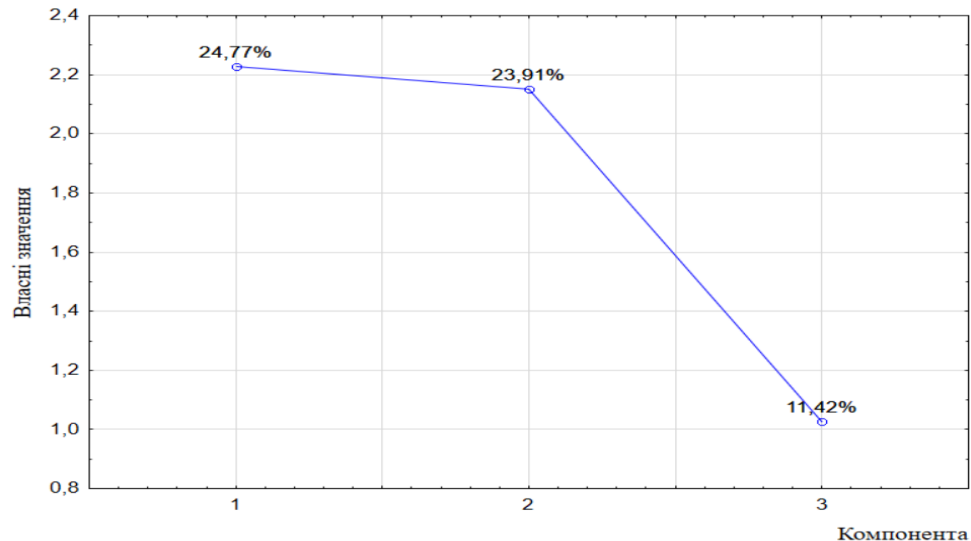
**Рисунок 3.6** – Спільні ознаки та відмінності у розвитку рухових здібностей студентів КНР залежно від статі

Отримані результати підтверджують численні свідчення літератури [7, 43, 53, 91, 138, 140] й вказують на нагальну необхідність розробки й впровадження відповідних заходів, спрямованих на удосконалення ФП студентської молоді КНР.

#### **3.4. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів КНР залежно від статі**

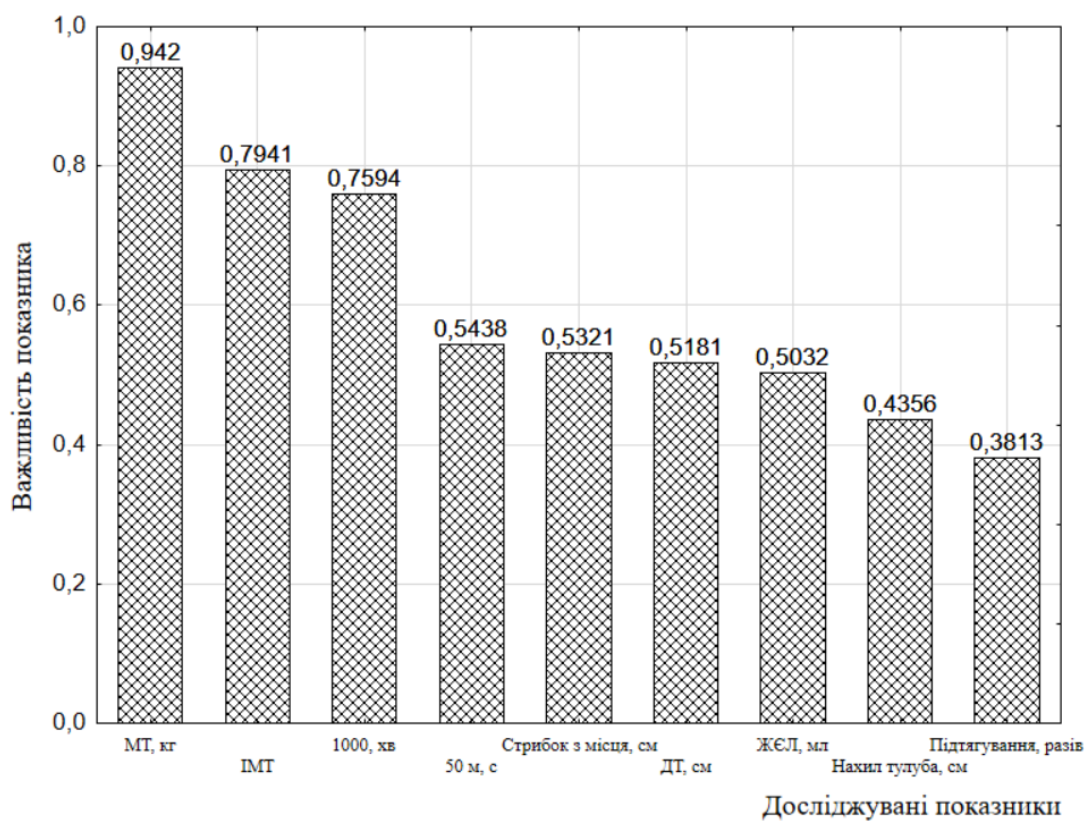
У ході аналізу показників фізичної підготовленості, РСА був використаний для аналізу даних про фізичний розвиток та фізичну

підготовленість 1855 студентів. За допомогою PCA у наборі даних, які складали показники фізичної підготовленості 945 юнаків, виділено три власних значення, величина яких перевищує одиницю. Відповідно встановлено, що три головні компоненти описують 60,1 % мінливості в даних (рис. 3.7).

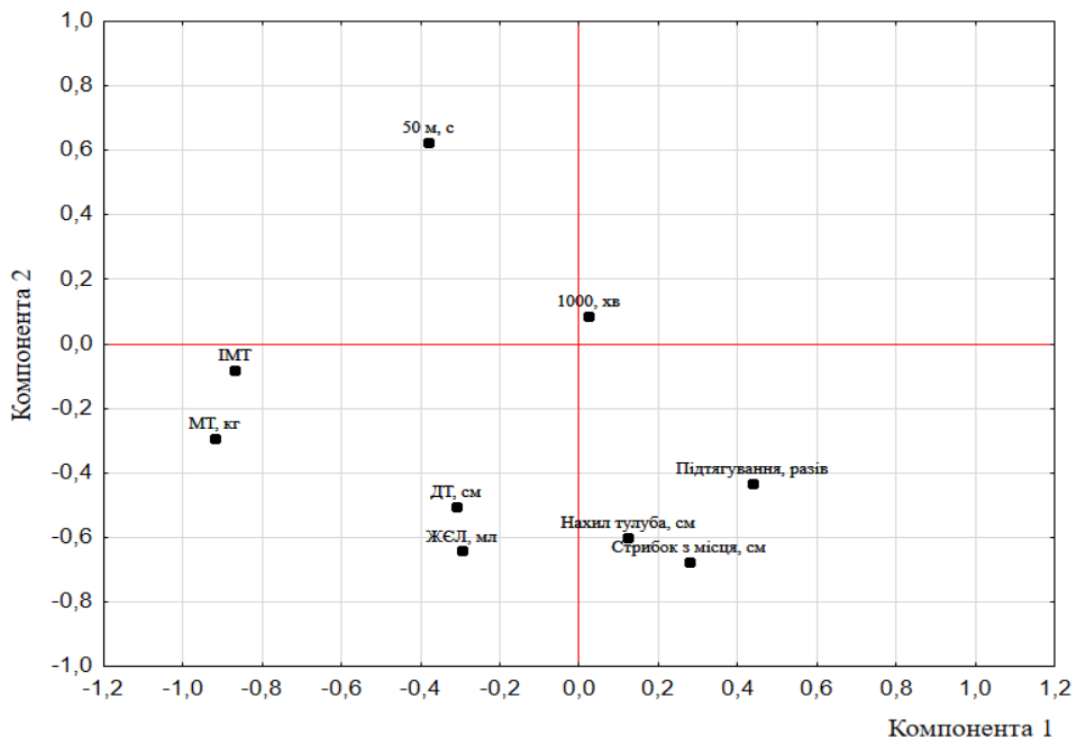


**Рисунок 3.7** – Спектр власних значень для моделі PCA (за даними юнаків)

Як показали результати аналізу, при додаванні нових компонентів PCA побудована модель PCA описує все більше дисперсії в початкових даних. Ця тенденція продовжується до тих пір, поки не буде включено всі компоненти PCA, які відповідають власним значенням, що перевищують одиницю. Зауважимо, що для визначення оптимальної кількості головних компонент ми використали метод перехресної валідації. Подальший аналіз показав, що найбільш важливими змінними у моделі виявилися маса тіла, співвідношення маси до довжини тіла, витривалість, швидкісні здібності та швидкісно-силові здібності (рис. 3.8).



**Рисунок 3.8** – Гістограма розподілу важливості змінних для моделі РСА (за даними юнаків)



**Рисунок 3.9** – Діаграма розсіювання коефіцієнтів навантаження між різними головними компонентами (за даними юнаків)

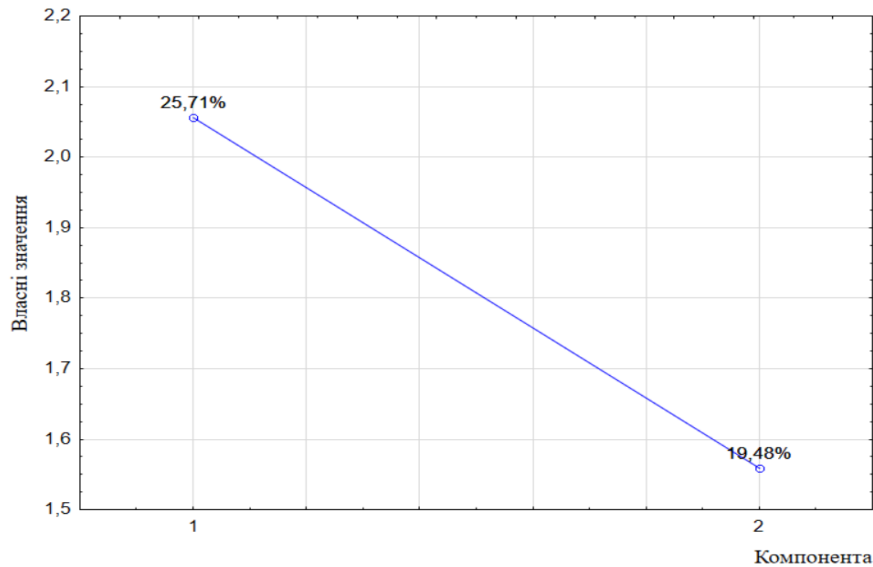
Для аналізу взаємозв'язку між показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості та визначення найбільш впливових з них у визначенні моделі РСА було побудовано діаграму розсіювання коефіцієнтів навантаження між різними головними компонентами (рис. 3.9). Аналіз цієї діаграми показує, що показники МТ та ІМТ подібно впливають на компоненту 1 і корелюють між собою. З іншого боку, ДТ і ЖЄЛ характеризуються подібним впливом на компоненту 2. На цю компоненту також впливають швидкісні здібності, утім їхня дія на компоненту є різноспрямованою. Це обумовлено від'ємною кореляцією між показниками, тобто зменшення часу подолання дистанції 50 м свідчить про удосконалення швидкісних здібностей, яке відбувається наряду з покращенням швидкісно-силових здібностей. Варто вказати, що в розрізі компонентів 1 і 2 показник витривалості не є інформативним. Відтак, враховуючи його важливість для моделі, можна припустити, що вказаний показник навантажує головний фактор 3. І більш детальний аналіз дозволив підтвердити наше припущення (табл. 3.17).

**Таблиця 3.18** – Таблиця факторів завантаження для показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості юнаків, (n = 955)

Показник	Компонента 1	Компонента 2	Компонента 3
ДТ, см			<b>0,402</b>
МТ, кг	<b>-0,618</b>		
ІМТ, кг·м <sup>2</sup>	<b>-0,584</b>		
ЖЄЛ, мл		<b>-0,437</b>	
1000 м, хв.			<b>0,858</b>
50 м, с		<b>0,425</b>	
Стрибок з місця в довжину, см		<b>-0,460</b>	
Нахил тулуба, см		<b>-0,408</b>	
Підтягування, разів			

**Примітка.** \* – розглянуто лише ті статистично значущі ( $p < 0,05$ ) зв'язки, які перевищували за модулем 0,4.

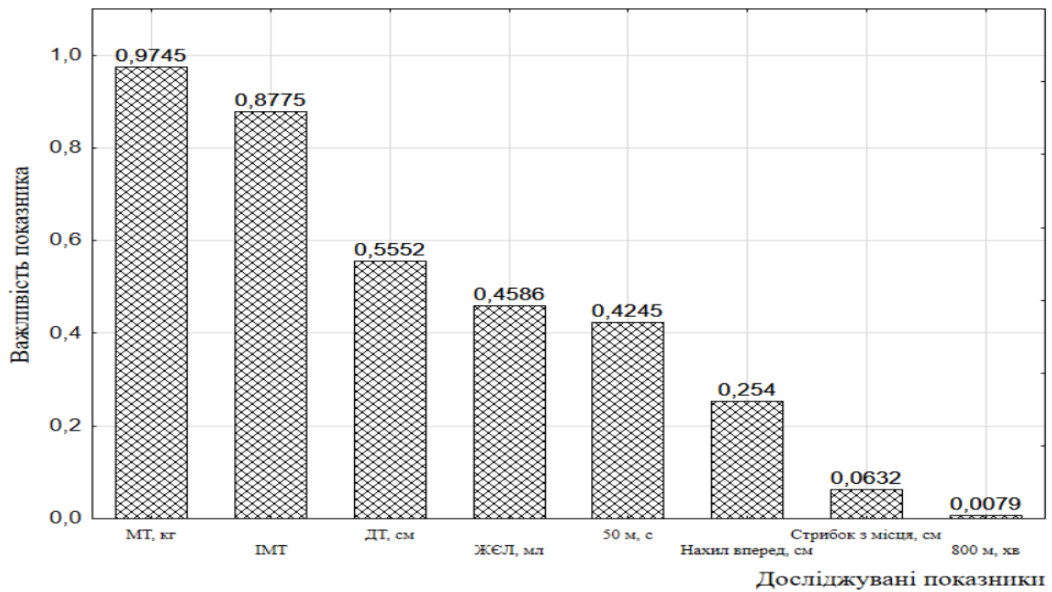
Таким чином, перша компонента описує фізичний розвиток студентів та співвідношення їх маси й довжини тіла, друга – стан дихальної системи та швидкісно-силові й силові здібності та гнучкість, а третя – витривалість юнаків.



**Рисунок 3.10** – Спектр власних значень для моделі PCA (за даними дівчат)

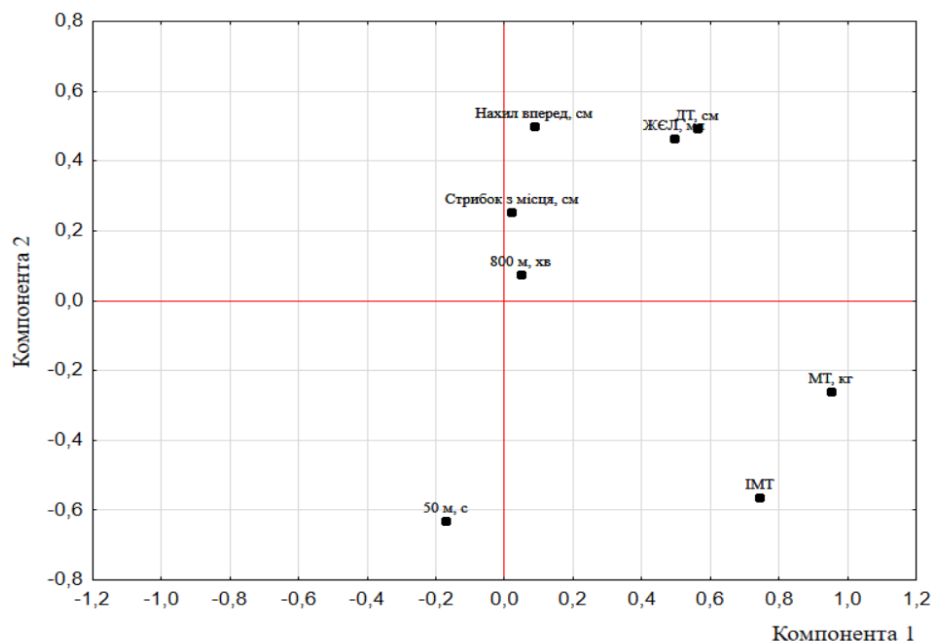
Подальший аналіз дозволив нам визначати характерні особливості фізичного розвитку й фізичної підготовленості дівчат. На відміну від юнаків, у дівчат виділилося дві головні компоненти, які пояснюють 45,19 % мінливості даних (рис. 3.11).

Установлено, що перші два найбільш важливі показники для побудови моделі у дівчат співпадають з результатами юнаків, а саме це показники МТ та ІМТ. Водночас решта найбільш важливих змінних має специфічні особливості: у дівчат в першій п'ятірці важливих змінних фігурують показники ДТ, ЖЄЛ і швидкісні здібності. На рисунку показано спектр власних значень для моделі PCA, яка була побудована за даними дівчат (рис. 3.11).



**Рисунок 3.11** – Гістограма розподілу важливості змінних для моделі РСА (за даними дівчат)

Візуальний аналіз діаграми розсіювання коефіцієнтів навантаження між головними компонентами дозволяє стверджувати, що показники МТ та ІМТ впливають на компоненту 1 і корелюють між собою (рис. 3.12).. З протилежним напрямком і з меншою силою на цю компоненту впливають показники ДТ і ЖЄЛ.



**Рисунок 3.12** – Діаграма розсіювання коефіцієнтів навантаження між головними компонентами (за даними дівчат)

При цьому компоненту 2 максимально навантажує показник гнучкості, який має зворотній зв'язок із швидкісними здібностями дівчат. Дослідження дозволило виявити прихований зв'язок між гнучкістю й швидкісними здібностями дівчат (табл. 3.19).

Таким чином, отриманий результат можна пояснити тим, що збільшення гнучкості може призвести до покращення діапазону рухів, що може сприяти генерації в них більшої швидкості. Разом з тим, удосконалення гнучкості може сприяти покращенню координації, що супроводжується більшою ефективністю виконання рухів. Вочевидь, і для дівчат, і для юнаків маса тіла та ІМТ є ключовими факторами, що визначають їхній фізичний розвиток та фізичну підготовленість: маса тіла та ІМТ є двома найважливішими факторами, що впливають на загальний рівень фізичної підготовленості китайських студентів.

**Таблиця 3.19** – Таблиця факторів завантаження для показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дівчат, (n = 910)

Показник	Компонента 1	Компонента 2
ДТ, см		
МТ, кг	<b>0,663</b>	
ІМТ, кг·м <sup>-2</sup>	<b>0,518</b>	
ЖЄЛ, мл	<b>0,401</b>	
800 м, хв.		
50 м, с		<b>-0,504</b>
Стрибок з місця в довжину, см		
Нахил тулуба, см		<b>0,401</b>
Підтягування, разів		

**Примітка.** – розглянуто лише ті статистично значущі ( $p < 0,05$ ) зв'язки, які перевищували за модулем 0,4.

Водночас деякі змінні, які були значущими в моделі для дівчат, не були значущими в моделі для юнаків, і навпаки. Наприклад, витривалість має значний вплив на фізичний розвиток та фізичну підготовленість юнаків, а у дівчат такої тенденції не виявлено.

### 3.5 Спрямування мотивації (прагнення до успіху та острах невдач) студентської молоді КНР

Мотивація досягнення є психологічним явищем, яке виникає з внутрішніх потреб особистості та спонукає її активно працювати над досягненням конкретних цілей та успіху, а також уникати невдач та негативних результатів. Ця мотивація виникає з внутрішнього бажання саморозвитку, покращення результатів та досягнення високих стандартів [25, 26, 28, 53].

Особистість, яка має високий рівень мотивації досягнення, надає велике значення своїм досягненням та прагне до успішного виконання завдань. Особистість, мотивована досягненням, часто прагне вдосконалювати свої навички, знання та результати, щоб досягти вищого рівня в професійній чи особистій сфері. Окрім прагнення до успіху, мотивація досягнення також може бути пов'язана з прагненням уникнути невдач та досягнути високого стандарту, щоб уникнути відчуття неуспіху чи низької самооцінки. Досягненням поставлених цілей особистість може підвищити свою самооцінку та відчуття власної компетентності. Мотивація досягнення також передбачає бажання контролювати свої дії та впливати на результати своєї діяльності. Загалом, мотивація досягнення визначається бажанням особистості активно досягати своїх цілей і визначити своє життя через досягнення успіху [25, 28].

Дослідження, проведене серед студентів закладів вищої освіти Китаю, використовуючи опитувальник А. А. Реана «Мотивація успіху та острах невдачі» (МУН), спрямоване на диференційну оцінку двох важливих мотиваційних аспектів: «прагнення до успіху» та «острах невдач» (табл 3.19).

Прагнення до успіху визначається бажанням китайських студентів досягати успіху у своїй академічній та особистій діяльності. Параметри цього мотиваційного компоненту визначають рівень бажання досягти високих стандартів, впоратися з труднощами та пристосовуватися до викликів. Страх



невдач відображає рівень тривожності та страху перед можливістю невдачі серед студентів. За допомогою тесту-опитувальника респонденти визначали власні мотиваційні настанови, надаючи оцінки відповідно до пунктів опитувальника. Виявлення різниці в рівнях мотивації досягнення успіху та страху перед невдачею серед китайських студентів різних університетів. Аналіз результатів може висвітлити психологічні особливості студентів та вказати на можливі шляхи розвитку психологічної підтримки для досягнення більш високого рівня мотивації та психологічної стійкості.

Представлені дані свідчать про різноманітність мотиваційних орієнтацій серед студентської групи (табл. 3.20). Відмічаємо, що досить велика кількість студентів демонструє схильність до мотивації на успіх, що може вказувати на високий рівень амбіцій та бажання досягти успіху в навчанні та житті. Загалом було опитано 945 студентів на першому курсі та 910 на другому. За результатами тестування визначено, що 585 студентів (61,90 %) на першому курсі та 620 студентів (68,13%) на другому курсі проявляють мотивацію на успіх. Також, значна кількість студентів (224 на першому курсі та 164 на другому курсі) мають тенденцію до мотивації на успіх.

Проте, на першому курсі 12 юнаків (1,27%) виявили острах невдач, на другому курсі серед дівчат тільки 6 осіб (0,66%) проявили цей мотиваційний аспект. В цілому 28 студентів (2,96%) на першому курсі та 26 студентів (2,86%) на другому курсі мають тенденцію до мотивації на невдачу. 96 респондентів (10,16%) на першому курсі та 94 (10,33%) - на другому не виражають чіткого мотиваційного полюсу.

Аналіз спрямування мотивації студентської молоді КНР у розрізі за статевою приналежністю засвідчує, що найвищий рівень мотивації на досягнення успіху (орієнтація на успіх) спостерігається серед дівчат (табл.3.20). Спрямування мотивації на успіх визначено у 585 юнаків (61,90 %) на першому курсі та у 620 (68,13%) на другому. У дівчат відповідно у 342 (72,0%) та 351 (67,89 %). Тенденцію мотивації на успіх визначено у 224

юнаків (23,70 %) на першому курсі та у 164 (18,02 %) на другому. У дівчат тенденцію мотивації на успіх визначено у 75 (15,79 %) першокурсниць та 94 (18,18 %) студенток другого курсу навчання.

**Таблиця 3.20** – Спрямування мотивації студентів КНР, (n = 1855)

Бали	Спрямування мотивації	Дівчата 1 курс	%	Юнаки 1 курс	%	Дівчата 2 курс	%	Юнаки 2 курс	%
1-7	Мотивація на невдачу	0	0	1	0,19	9	2,7	11	2,6
8-9	Тенденція мотивації на невдачу	9	1,89	16	3,09	17	3,1	12	2,8
10-11	Мотиваційний полюс чітко не виражений	9	10,3	56	10,8	45	10,3	40	9,4
12-13	Тенденція мотивації на успіх	75	15,8	94	18,1	89	20,4	130	30,4
14-20	Мотивація на успіх (орієнтація на успіх)	342	72,0	351	67,8	275	63,2	235	54,9
Всього		475	100	17	100	435	100	28	100

Мотивація на невдачу (страх невдач) виявлена серед 12 юнаків (1,27%) на першому курсі та 6 (0,66%) на другому курсі. Це може свідчити про наявність психологічних проблем, пов'язаних зі страхом перед невдачами чи невпевненістю у власних сили серед цієї групи студентів.

Дівчата також мають мотивацію на невдачу. 28 студенток (2,96%) на першому курсі та 26 (2,86%) на другому курсі. Тенденцію мотивації на невдачу виявлено у 9 (1,89%) юнаків на першому курсі та у 16 (3,09%) на другому курсі. Дівчата також демонструють цю тенденцію (10,32%) на першому курсі та 56 (10,83%) на другому. Не виражений мотиваційний полюс мають 96 юнаків (10,16%) на першому курсі та 94 (10,33%) на другому курсі. Серед дівчат не виражений мотиваційний полюс мають відповідно 9 (10,32%) та 56 (10,83%) студенток. З аналізу таблиці 3.20 стає зрозумілим, що 61,90 % китайських студентів мають орієнтацію на мотивацію досягнення

успіху, що є позитивним фактором. Такі студенти розуміють, що для досягнення певних результатів необхідно проявляти активність, рішучість, відповідальність, ініціативність та наполегливість у досягненні мети, що вказує на наявність лідерських якостей. З іншого боку, 94 респонденти виявили перевагу мотиву уникнення невдач. В цього типу китайських студентів домінує острах можливої невдачі, проявляється бажання уникнути осуду та покарання. Вони характеризуються тривожністю, низьким рівнем впевненості в собі та уникненням відповідальних завдань, навіть при наявності бажання. Високий рівень такого типу мотивації може пояснюватись недостатнім рівнем оволодіння практичними вміннями, а також неусвідомленням великої відповідальності, що чекає у професійній діяльності. Проте, наявність бажання розвиватись та вдосконалюватись може сприяти зміні вектору мотивації на протилежний. Також можна припустити, що підвищений рівень стресу та погіршення психоемоційного стану можуть призвести до зниження мотивації досягнення успіху. Студенти, які відчувають стрес або депресію, можуть втрачати інтерес до навчання та намагатися уникнути навчальних обов'язків. Також спрямування мотивації на невдачу може виникати у студентів, які відчувають важкість соціальної ізоляції та відсутність особистих взаємодій та спілкування з одногрупниками, що взагалі може впливати на їхній загальний інтерес до активного продуктивного життя.

Таким чином, враховуючи результати дослідження, виявлені ознаки мотивації на невдачу (острах невдачі) серед китайських студентів, зокрема серед юнаків та дівчат на різних курсах, свідчать про важливі психологічні фактори, які потребують нашої уваги. Враховуючи важливість фізичного здоров'я та активного способу життя, можна обґрунтовано стверджувати, що формування мотивації китайських студентів до рухової активності в університетському середовищі є важливим аспектом.

### **3.6 Взаємозв'язок структурних компонентів рухової активності та мотивації студентської молоді КНР**

Розглядаючи вплив рухової активності на виховання особистості студентської молоді КНР, наша увага спрямована на вивчення того, як використання можливостей сфери фізичної культури і спорту може сприяти формуванню цінностей, соціальних навичок та підвищенню самооцінки серед студентів. Важливо розглянути, які конкретні цінності та навички інтегруються через заняття руховою активністю, сприяючи глибшому розумінню важливості цінностей фізичної культури для повноцінного особистісного розвитку студентів КНР.

На основі отриманих результатів дослідження, ми провели факторний аналіз структурних компонентів, що визначають фізичний стан, рухову активність та потребо-мотиваційні пріоритети серед студентської молоді Китаю. Необхідність факторного аналізу обумовлена потребою визначення специфічних підходів до формування мотивації до рухової активності, здорового способу життя та підтримки фізичної активності в університетському середовищі КНР. Факторний аналіз дозволив ідентифікувати основні змінні та встановити взаємозв'язки між ними, розкриваючи ключові фактори, які впливають на фізичну активність та мотивацію до рухової активності серед китайських студентів. Обчислення були здійснені за допомогою програми SPSS 16.0 для 2 сукупностей студентів: дівчат (52,45 %), юнаків (52,66 %). Метод відбору факторів був метод головних компонентів. Кількість факторів визначається кількістю власних значень компонентів (8), які будуть більшими ніж 1. Для розподілу отриманих змінних щодо відношення їх до визначених факторів, виділяємо найбільші значення в матриці коефіцієнтів оцінок компонентів (табл.3.21).

**Таблиця 3.21** – Аналіз власних значень, що визначають структуру самооцінки фізичної підготовленості, здоров'я і мотиваційних пріоритетів студентів КНР (Повна пояснювальна дисперсія), (n = 910)

Дівчата						
	Початкові власні значення			Суми квадратів навантажень обертання		
	Загалом	Дисперсії (%)	Кумулятивний (%)	Загалом	Дисперсії (%)	Кумулятивний (%)
1	1,760	<b>22,001</b>	22,001	1,760	22,001	22,001
2	1,242	<b>15,523</b>	37,525	1,242	15,523	37,525
3	1,194	<b>14,928</b>	52,453	1,194	14,928	52,453
4	,978	12,227	64,680			
5	,939	11,739	76,419			
6	,892	11,145	87,563			
7	,739	9,242	96,806			
8	,256	3,194	100,000			

За результатами факторного аналізу визначено, що три фактори мають власні значення більші за одиницю (табл. 3.20). Це наступні фактори:

Фактор 1 «Самооцінка» пояснює 22,00 % сумарної дисперсії. Так рівень самооцінки фізичного розвитку ( $r=0,53$  при  $p < 0,05$ ) має прямий статистично значущий кореляційний зв'язок з самооцінкою здоров'я ( $r=0,52$  при  $p < 0,05$ ), що засвідчує взаємообумовленість рівня здоров'я студентів з рівнем їх фізичного розвитку. Фактор 2 – «Шкідливі звички» пояснює 15,52% загальної дисперсії. В даний фактор увійшли два взаємопов'язаних компонента змінних за результатами відповідей респондентів на питання в анкеті щодо шкідливих звичок. Так, вживання нікотину ( $r=0,61$  при  $p < 0,05$ ) має прямий статистично значущий кореляційний зв'язок з вживанням алкоголю ( $r=0,56$  при  $p < 0,05$ ). Фактор 3 – «Мотивація до рухової активності» пояснює 14,93 % сумарної дисперсії. В даний фактор увійшли результати анкетування респондентів щодо спонукань занять руховою активністю ( $r=0,41$  при  $p < 0,05$ ), причин, які стримують мотивацію до занять руховою активністю ( $r=0,26$  при  $p < 0,05$ ), мети відвідування занять з фізичного виховання в університеті ( $r=0,51$  при  $p < 0,05$ ) та вподобання щодо проведення вільного часу ( $r=0,47$  при  $p < 0,05$ ). Отриманий набір показників

свідчить про взаємообумовленість перерахованих мотиваційних вподобань. Далі проаналізуємо повернуту матрицю компонентів (табл. 3.22).

**Таблиця 3.22** – Факторна структура рухової активності дівчат, (n = 910)

Показники	Фактори		
	1	2	3
Спонування до занять руховою активністю	-0,018	-0,240	<b>0,414</b>
Причини, які перешкоджають заняттям руховою активністю	0	-0,133	<b>0,259</b>
Вподобання щодо проведення вільного часу	0,068	-0,041	<b>0,470</b>
Самооцінка рівня фізичної підготовленості	<b>0,527</b>	0,054	0,005
Самооцінка рівня здоров'я	<b>0,524</b>	0,109	-0,007
Мета відвідування занять з фізичного виховання в університеті	0,005	-0,171	<b>0,511</b>
Вживання нікотину	-0,091	<b>0,607</b>	0,092
Вживання алкоголю	-0,054	<b>0,562</b>	0,329

**Примітка.** \* – Факторні навантаження, головні компоненти виділені методом Варімакс нормалізований; виділення при навантаженнях > 0,07 (p < 0,05).

Факторний аналіз дослідження відповідей юнаків на запитання анкети показав результати, представлені в таблиці 3.22. Фактор 1 «Самооцінка» пояснює 22,43% сумарної дисперсії. Так рівень самооцінки фізичного розвитку ( $r=0,92$  при  $p < 0,05$ ) має прямий статистично значущий кореляційний зв'язок з самооцінкою здоров'я ( $r=0,92$  при  $p < 0,05$ ), що засвідчує взаємообумовленість рівня здоров'я студентів з рівнем їх фізичного розвитку.

Фактор 2 «Шкідливі звички» пояснює 15,47% загальної дисперсії. В даний фактор увійшли два взаємопов'язаних компонента змінних за результатами відповідей респондентів на питання в анкеті щодо шкідливих звичок. Так, вживання нікотину ( $r=0,79$  при  $p < 0,05$ ) має прямий

статистично значущий кореляційний зв'язок з вживанням алкоголю ( $r=0,78$  при  $p < 0,05$ ).

**Таблиця 3.23** – Аналіз власних значень та накопичених факторів, що визначають структуру мотивації до рухової активності юнаків, ( $n = 945$ )

№	Початкові власні значення			Суми квадратів навантажень обертаня		
	Всього	Дисперсії (%)	Кумулятивний (%)	Всього	Дисперсії (%)	Кумулятивний (%)
1	1,794	<b>22,428</b>	22,428	1,789	22,358	22,358
2	1,238	<b>15,471</b>	37,899	1,239	15,482	37,841
3	1,181	<b>14,762</b>	52,662	1,186	14,821	52,662
4	,969	12,112	64,774			
5	,940	11,756	76,530			
6	,870	10,881	87,411			
7	,759	9,492	96,903			
8	,248	3,097	100,000			

Фактор 3 «Мотивація до рухової активності» пояснює 14,76 % загальної дисперсії. В даний фактор увійшли результати анкетування респондентів за наступними показниками: визначення спонукань до занять руховою активністю студентів КНР ( $r=0,55$  при  $p < 0,05$ ), визначення причин, які стримують мотивацію до занять руховою активністю ( $r=0,67$  при  $p < 0,05$ ), мети відвідування занять з фізичного виховання в університеті ( $r=0,53$  при  $p < 0,05$ ) та вподобання щодо проведення вільного часу ( $r=0,40$  при  $p < 0,05$ ). Отриманий набір показників свідчить про взаємообумовленість перерахованих мотиваційних вподобань. Далі проаналізуємо повернуту матрицю компонентів.

На основі вихідних даних анкети ( $n=1855$ ) були створені нові змінні, а саме FAC1\_1, FAC2\_1 і FAC3\_1, які містять нормалізовані значення факторів. Факторні значення, як правило, знаходяться в межах від -3 до +3. При цьому від'ємні значення вказують на негативні відповіді в анкеті, а додатні – на позитивні відповіді.

**Таблиця 3.24** – Факторна структура рухової активності юнаків, (n= 945)

Показники	Фактори		
	1	2	3
Спонування до занять руховою активністю	-0,166	-0,060	0,546
Причини, які перешкоджають заняттям руховою активністю	-0,069	0,047	0,670
Вподобання щодо проведення вільного часу	0,079	0,011	0,396
Самооцінка рівня фізичної підготовленості	0,924	-0,016	0,029
Самооцінка рівня здоров'я	0,924	0,028	0,030
Мета відвідування занять з фізичного виховання в університеті	0,201	0,007	0,526
Вживання нікотину	-0,034	0,787	0,041
Вживання алкоголю	0,045	0,782	-0,044

**Примітка.** \* – Факторні навантаження, головні компоненти виділені методом Варімакс нормалізований; виділення при навантаженнях  $> 0,07$  ( $p < 0,05$ ).

Для встановлення зв'язків факторних значень (FAC1\_1, FAC2\_1 і FAC3\_1) з наступними запитаннями в анкеті: яка Ваша стать? і чи зазвичай Ви берете участь у руховій активності? Також були встановлені зв'язки факторних значень (FAC1\_1, FAC2\_1 і FAC3\_1) та результатів психологічної діагностики А. Реана «Мотивація успіху та острах невдач». Проранжуємо факторні змінні у відсотках. При цьому, як видно з отриманих результатів анкетування, факторні змінні FAC1\_1 і FAC3\_1 набудуть таких значень: 1 – відсутність зв'язку; 2 – слабкий зв'язок; 3 – середній зв'язок; 4 – сильний зв'язок; 5 – дуже сильний зв'язок.

У змінній FAC2\_1 порядок інтерпретації буде змінений на протилежний у зв'язку з необхідністю позитивних та негативних відповідей в зворотньому порядку. Для інтерпретації зв'язків було створено таблиці сполучення зі знов створеними змінними FAC1\_1, FAC2\_1 і FAC3\_1. На підставі аналізу отриманих результатів факторного аналізу встановлено, що



серед китайських студентів, які активно займаються фізичними вправами (в їхньому загальному числі 1641 особа), 19,8% юнаків, та 18,6% - дівчат.

Отримані дані свідчать про те, що виявлені різниці за статтю не є істотними серед студентів, які регулярно вдаються до рухової активності. Серед китайських студентів, які не займаються фізичними вправами також визначено незначну статеву різницю. Виявлено 111 юнаків (39,6 %) та 103 дівчини (43,7%). Зазначені відсотки можуть свідчити про те, що серед китайських студентів загальний рівень рухової активності не суттєво розподілений в залежності від статі, існують лише невеликі відмінності.

Зауважимо, що при визначенні зв'язку FAC1\_1, FAC2\_1 і FAC3\_1 з іншими питаннями анкети та психологічним тестуванням, застосовувалися різні коефіцієнти, які вказували на ступінь зв'язку (від відсутності до дуже сильного). Наприклад, FAC1\_1 та FAC3\_1 демонстрували дуже сильний зв'язок з питаннями анкети, що стосувалися самооцінки фізичного розвитку та здоров'я. Це вказує на те, що ці фактори взаємодіють із зазначеними аспектами висловлено дуже сильно.

Почнемо наш аналіз з інтерпретації отриманих даних в таблиці сполученості між самооцінкою фізичної підготовленості та стану здоров'я та, визначивши як впливають заняття фізичними вправами на рівень самооцінки фізичної підготовленості китайських студентів. Аналіз результатів вказує на відмінності у сприйнятті впливу рухової активності на рівень самооцінки фізичної підготовленості і рівень здоров'я у китайських студентів. У групі юнаків, які займаються фізичними вправами із 834 респондентів у 165 осіб (19,8 %) не виявлено статистично значущого впливу рухової активності на самооцінку фізичної підготовленості. Це може означати, що для більшості юнаків даної групи рухова активність не є визначальним фактором для самовдосконалення та підвищення самооцінки. Натомість у 103 (12,4 %) респондентів виявлено дуже сильний вплив рухової активності на рівень самооцінки фізичної підготовленості. На переконання китайських студентів, чим більше людина займається фізичними вправами та руховою активністю,

тим вона має вищий рівень фізичного розвитку та здоров'я. Серед 807 дівчат, які займаються фізичними вправами, 150 студенток (18,6 %) не вважають, що такі заняття можуть вплинути на формування їхньої самооцінки фізичного розвитку, натомість 100 студенток (12,4 %) переконані, що завдяки заняттям фізичними вправами вони мають високий рівень фізичної підготовленості і здоров'я. За результатами дослідження визначено, що 111 юнаків та 103 дівчини не займаються фізичними вправами. Серед них 44 (39,6%) юнаків та 45 (43,7%) дівчат вважають, що для того щоб мати високий рівень розвитку фізичних якостей та гарне здоров'я їм не потрібно займатися фізичною культурою і спортом, що свідчить про відсутність мотивації до рухової активності та низький рівень обізнаності у користі та необхідності для організму людини занять фізичними вправами. Натомість у 18,4% дівчат та 18,0% юнаків, які не займаються руховою активністю, виявлено статистично значущий вплив рухової активності на рівень самооцінки фізичної підготовленості. Тобто, не дивлячись на те, що вони не мають змоги займатися фізичною культурою і спортом окрім відвідування занять фізичного виховання в університеті, вони переконані, що для підвищення рівня фізичної підготовленості та збереження власного здоров'я це необхідний компонент у їхньому житті.

Отже, враховуючи вищенаведені дані, можна стверджувати про різне сприйняття китайськими студентами необхідності та користі занять руховою активністю задля самовдосконалення та підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я.

Аналіз зв'язку між Фактором 2 (Шкідливі звички) та заняттями фізичними вправами, який включає питання про вживання алкоголю та тютюну китайськими студентами, надав наступні результати. Зміна порядку інтерпретації змінної FAC2\_1 в зворотньому порядку дозволяє врахувати, що тепер найвищий рівень FAC2\_1 відповідає меншому ступеню шкідливих звичок, а найнижчий рівень вказує на більш виражений ступінь шкідливих

звичок. Визначено, що серед китайських студентів, які займаються фізичними вправами, значно менше тих, хто вживає алкоголь та тютюн.

З 834 юнаків, які регулярно займаються фізичними вправами, 276 осіб (33,1%) не вживають алкоголь та не курять, демонструючи прихильність до ЗСЖ. З них 223 особи (26,7%) дуже рідко вживають тютюн та алкоголь, вказуючи на обережне ставлення до цих шкідливих звичок. З 807 китайських дівчат, які регулярно займаються фізичними вправами, 90 осіб (11,2 %) взагалі не вживають алкоголь і не курять.

Серед юнаків, які уникали занять фізичними вправами (214 юнаків), тільки 37 осіб (17,33%) не вживають алкоголь та не курять. Ще 35 осіб (16,4%) вживають тютюн та алкоголь не часто. З 214 дівчат, які не займаються фізичними вправами, тільки 6 осіб (2,8%) не вживають алкоголь і не курять. Ймовірно, це свідчить про вплив відсутності рухової активності на схильність до небажаних звичок.

Таким чином, аналіз даних підтверджує, що серед китайських студентів, які систематично займаються фізичними вправами, значна кількість віддає перевагу відмові від алкоголю та тютюну. У них у порівнянні зі студентами, які не займаються фізичними вправами, спостерігається більш виражена тенденція до здорового способу життя.

Аналіз взаємозв'язку між FAC3\_1 (Мотиваційний спектр рухової активності серед студентів Китаю) та заняттями фізичними вправами, охоплюючи спонукання до занять руховою активністю, причини, які заважають руховій активності, мету занять фізичним вихованням в університеті та пріоритетні види дозвілля, дозволяє визначити наступні ключові висновки.

Загалом, із 834 китайських юнаків, які займаються руховою активністю - 186 осіб (22,3 %) вважають, що такі заняття мають значний вплив на їхню мотивацію до рухової активності та вдосконалення рівня фізичної підготовки. Серед них -194 студента (23,3%) визнали низький рівень мотивації до рухової активності. Загалом можна констатувати, що більшість

юнаків, які займаються фізичними вправами, переконані в позитивному впливі на їхню мотивацію до занять руховою активністю в цілому.

З 807 китайських дівчат, які займаються фізичними вправами, 186 студенток (23,0%) вважають, що це впливає на їхню мотивацію до занять руховою активністю. Серед них 191 студентка (23,7%) визнали, що це не мотивує їх до занять руховою активністю.

Аналіз даних вказує на цікавий аспект в сфері рухової активності серед китайських студентів, які за певних обставин не займаються фізичними вправами. За отриманими результатами виявлено, що 30,8 % з 214 студентів, які не займаються фізичними вправами, виявили високий рівень мотивації до рухової активності. Зокрема, серед юнаків цей показник становить 27,0 %, тоді як серед дівчат – навіть вище, а саме 35,0 %. Це свідчить про те, що відсутність рухової активності не завжди означає низький рівень мотивації. І незважаючи на відсутність занять фізичними вправами, значна частина цільової групи виявляє високий інтерес та готовність до занять руховою активністю.

Такий результат може слугувати важливою вказівкою для розробки програм та заходів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності серед студентської молоді.

Ми спрямували зусилля на виявлення показників самооцінки у студентів, які виявляють великий інтерес до досягнень та успіху, порівняно з тими, хто має виражений тренд уникати невдач. Основною метою було визначення факторів, що впливають на розвиток мотивації до зайняття руховою активністю в студентському середовищі Китаю. Здатність особистості до самооцінювання та самоствавлення представляє собою унікальну властивість людини, яка володіє можливістю пізнавати та усвідомлювати себе як суб'єкта дій, що стає об'єктом безпосереднього відношення до самої себе. Результатом цього процесу самопізнання є, з одного боку, динамічна система уявлень особистості про себе, її можливості, якості та місце серед інших людей (згідно з дослідженнями І. С. Кона, Г. В.

Лозової, О. О. Реан, І. І. Чеснокової та іншими); з іншого боку, досягнення в житті людини значною мірою залежать від розвитку мотивації досягнення. Ця мотивація проявляється у сукупності стимулів, які спонукають особистість до активності та визначають її напрямок [78, 84]. У зарубіжній психології феномен самооцінки особистості вивчався у працях таких визначних авторів, як Альфред Адлер, Альберт Бандура, Роберт Бернс, Інгрід Бранден, Вільям Джеймс, Філіп Зімбардо, Курт Левін та інші [8, 9, 12, 53, 57]. Психологи досліджують самооцінку з різних позицій, розрізняючи загальну та приватну самооцінку.

Для нашого дослідження важливим є той факт, що самооцінка рівня фізичного розвитку китайських студентів визначає характер їхнього відношення до фізичної підготовленості та до стану здоров'я. Крім того, саме самооцінка фізичної підготовленості визначає досягнення мети у різних аспектах професійного становлення завдяки тісному зв'язку з якостями особистості та мотивацією досягнення.

Мотивація досягнення – структурне утворення, елементами якого є досягнення успіху й уникнення невдач [10, 12, 26, 57]. Для діагностики мотиваційного компонента було застосовано методику «Мотивація успіху та острах невдач» (А.О. Реана) (Додаток В). Психологи стверджують, що окрім свого об'єктивного значення, успіх часто має суб'єктивне значення [11, 84, 90]. Він приносить задоволення та наповнення в різних сферах життя людини. Його умовою є потенціал, відданість справі, наполегливість, емпатія, впевненість у собі, амбіції, драйв, оптимізм і самоефективність. За результатами діагностики мотиваційної сфери нами були визначені показники домінуючої мотивації серед китайських студентів, які подано в таблиці 3.1. В результаті дослідження встановлено, що між деякими показниками, які ми отримали при психодіагностиці спрямування мотивації китайських студентів, спостерігаються тісні кореляційні зв'язки, а між іншими такий зв'язок менший або зовсім відсутній.

За результатами дослідження виявлено, що спрямування мотивації на успіх визначено у 585 юнаків. Серед яких 20,3 % (119 осіб) вважають, що спрямування мотивації впливає на самооцінку фізичного розвитку та стану здоров'я. Натомість 132 китайських студента (22,6 %) переконані, що це незалежні аспекти. Також було виявлено, що серед загальної кількості юнаків для 40 респондентів присутні дві ключові тенденції: острах невдачі та тенденція на невдачу, з яких 6 осіб (15%) вважають, що мотивація впливає на самооцінку фізичного розвитку та рівня здоров'я. З іншого боку, 16 осіб (40%) вважають, що ці аспекти є незалежними. Невираженість у спрямуванні мотивації виявлено у 96 юнаків. З цієї групи 25 % (24 респондента) вважають, що мотивація безпосередньо впливає на самооцінку фізичного розвитку. Водночас як 22,9 % (22 респондента) не вбачають взаємозв'язку між цими складовими, розглядаючи їх як незалежні. Такі високі показники невираженості свідчать про різноманіття поглядів на зв'язок мотивації з самооцінкою фізичного розвитку у китайських юнаків.

Таким чином, отримані результати вказують на певні взаємозв'язки між рівнем спрямуванням мотивації китайських студентів та їхньою самооцінкою. Серед юнаків, які виражають тенденцію мотивації на успіх 22,3 % вважають, що мотивація має вплив на їхню самооцінку фізичного розвитку. Це може свідчити про те, що для них важливий позитивний стимул і визнання їхніх досягнень. Незалежно від напрямку мотивації, значна частина респондентів вважає, що самооцінка та спрямування мотивації є незалежними аспектами. Наприклад, серед юнаків, які мають спрямування мотивації на успіх, 20,5 % осіб вбачають цю незалежність. Це може свідчити про внутрішню стійкість особистості та впевненість в тому, що їхні досягнення визнаються незалежно від зовнішньої мотивації.

За результатами тестування китайських студенток, спрямування мотивації на успіх було визначено у 620 осіб, серед яких 121 студентка (19,5 %) переконана про вплив мотивації на самооцінку фізичного розвитку, натомість 147 дівчат (23,7 %) вважають, що це незалежні аспекти. У групі

дівчат, які відчувають острах невдачі та тенденцію до невдачі (32 особи) виявлено всього 30 % дівчат, які вважають, що мотивація впливає на самооцінку їхнього фізичного розвитку. Це може вказувати на те, що для цієї групи важливим є не зовнішній стимул, а внутрішній стан особистості. Отримані висновки свідчать про те, що взаємодія між мотивацією та самооцінкою змінюється в залежності від спрямування мотивації, статі та особистісних характеристик китайських студентів.

Таким чином, на підставі отриманих даних щодо взаємозв'язку між мотиваційним спрямуванням і самооцінкою фізичного розвитку та стану здоров'я китайських студентів, ми дійшли до таких висновків: студенти з мотивацією на досягнення успіху мають вищу самооцінку фізичного розвитку та стану здоров'я у дівчат, які відчувають острах невдачі, мотивація не впливає на самооцінку фізичної підготовленості (для них важливішим є внутрішній стан, ніж зовнішній стимул); значна частина учасників вбачає незалежність між мотивацією та самооцінкою, що свідчить внутрішню стійкість та самостійність у формуванні внутрішніх оцінок незалежно від зовнішніх впливів. Позитивний стимул важливий для формування мотивації та адекватної самооцінки, що пропонує новий погляд на зв'язок між прагненням до успіху та фізичним самопочуттям серед китайських студентів. Установлено, що розподіл студентів за заняттями руховою активністю статистично значуще відрізняється від рівномірного ( $\chi^2=1097,751$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ), тобто більшість китайських студентів займаються фізичними вправами. Разом з тим, серед студентів статистично значуще переважає частота випадків, коли їхня фізична підготовленість відповідає від середнього до високого рівня ( $\chi^2=24,001$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ). У ході статистичного аналізу ми детально дослідили відмінності між студентами за частотою випадків, коли в них спостерігався низький й нижчий за середній рівень самооцінки фізичного розвитку та здоров'я залежно від занять руховою активністю (табл. 3.25). Дослідження показало, що попри відсутність статистично значущих відмінностей між частотою випадків, коли в

обстежених, які займаються руховою активністю спостерігався від середнього до високого рівні самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я залежно від статі ( $p > 0,05$ ), серед юнаків дещо більша частка характеризується підвищеним його рівнем порівняно з дівчатами. І, навпаки, серед тих, хто не займається фізичними вправами, у меншій частки юнаків зафіксовано від середнього і вищого рівня самооцінки фізичного розвитку й здоров'я.

**Таблиця 3.25** – Оцінка впливу занять руховою активністю на самооцінку фізичної підготовленості та здоров'я студентів КНР залежно від статі, ( $n = 1855$ )

Група	Рівень самооцінки		$\Delta$ , %	$\chi^2$	p
	низький та нижчий середнього	від середнього до високого			
займаються РА					
юнаки	334	500	19,9	0,203	0,653
дівчата	332	475	17,7		
не займаються РА					
юнаки	82	29	-47,7	0,111	0,739
дівчата	74	29	-43,7		

**Примітка 1.**  $\Delta$  – різниця між часткою студентів, в яких зафіксовано від середнього і вище та нижче середнього і низький рівні самооцінки фізичного розвитку й здоров'я;

**Примітка 2.** \* – у разі доведених статистично значущих відмінностей на рівні значущості  $p < 0,05$ .

Такі результати дають підстави припустити, що відсутність систематичних занять руховою активністю гірше впливає на юнаків, аніж на дівчат. При цьому відсутність занять руховою активністю як у юнаків ( $\chi^2=45,485$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ), так і у дівчат ( $\chi^2=34,850$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) статистично значуще впливає на зниження рівня їхньої самооцінки фізичного розвитку й здоров'я. Крім того, виявлено середню кореляцію між заняттями руховою активністю та самооцінкою фізичної підготовленості та стану здоров'я учасників дослідження ( $V=0,224$ ;  $p<0,05$ ). Так, серед тих, хто займається



руховою активністю статистично значуще вища самооцінка фізичної підготовленості та здоров'я порівняно з тими, хто не займається ( $\chi^2=58,206$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ).

Таким чином, можна стверджувати, що не залежно від статі заняття руховою активністю позитивно впливають на самооцінку фізичної підготовленості та стану здоров'я китайських студентів.

З'ясувалося, що, на жаль, серед китайських студентів розповсюджені шкідливі звички: частота випадків, коли таких звичок практично немає або вони відсутні взагалі статистично значуще менша порівняно з випадками, коли такі звички є в цілому або дуже часто ( $\chi^2=174,534$ ;  $df=1$ ;  $p < 0,05$ ). На відміну від фізичного розвитку, зафіксовано вплив статі на схильність студентів до шкідливих звичок ( $V=0,301$ ;  $p < 0,05$ ). При цьому не залежно від занять фізичними вправами серед юнаків спостерігається статистично значуще ( $p < 0,05$ ) більша частота шкідливих звичок (табл. 3.26).

Водночас виявлено цікаву закономірність: на відміну від дівчат, у яких взаємозв'язку між заняттями фізичними вправами і схильністю до шкідливих звичок не зафіксовано ( $\chi^2 = 0,377$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,540$ ), у юнаків, які займаються фізичними вправами, частота випадків відсутності шкідливих звичок статистично значуще (0,275 проти 0,133) більша порівняно з юнаками, які не займаються ( $\chi^2 = 5,783$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,016$ ).

**Таблиця 3.26** – Оцінка впливу занять руховою активністю на ступінь поширення у студентів шкідливих звичок залежно від статі, (n =1855)

Група	Ступінь поширеності		$\Delta$ , %	$\chi^2$	p
	від середньої до високої	від практично відсутньої до відсутньої			
займаються РА					
юнаки	654	180	-56,8	142,822*	p<0,05
дівчата	405	402	-0,4		
не займаються РА					
юнаки	98	13	-76,6	31,912	p<0,05
дівчата	55	48	-6,8		

**Примітка 1.**  $\Delta$  – різниця між часткою студентів, які практично або зовсім відмовилися від шкідливих звичок та студентами, які мають такі звички;

**Примітка 2.** \* – у разі доведених статистично значущих відмінностей на рівні значущості  $p < 0,05$ .

Отже, заняття фізичними вправами сприяє відмові юнаків від шкідливих звичок. Дослідження показало, що розподіл студентів за мотивацією до занять фізичними вправами статистично значуще відрізняється від рівномірного ( $\chi^2 = 205,223$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ), тобто для меншої частки китайських студентів характерна сильна або дуже сильна мотивація до рухової активності (РА). Проте, з іншого боку, серед учасників дослідження також менша частка має низьку або дуже низьку мотивацію до РА ( $\chi^2 = 23,099$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ).

Перевірка припущення щодо позитивного впливу занять фізичними вправами на мотивацію до РА показала, що серед студентів, які займаються фізичними вправами, мотивація не залежить від статі ( $\chi^2 = 2,142$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,144$ ). Натомість серед студентів, які не займаються фізичними вправами, статистично значуще частіше зустрічаються випадки зниженої мотивації до РА ( $\chi^2 = 4,518$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,034$ ) (табл. 3.27).

**Таблиця 3.27** – Оцінка зв'язку між заняттями фізичними вправами і мотивацією студентів до рухової активності залежно від статі, ( $n = 1855$ )

Група	Рівень мотивації до РА		$\Delta$ , %	$\chi^2$	p
	від відсутньої до середньої	від сильної до дуже сильної			
займаються фізичними вправами					
Юнаки	578	256	-38,6	2,142	0,144
Дівчата	532	275	-31,8		
не займаються фізичними вправами					
Юнаки	73	38	-31,5	4,518*	0,034
Дівчата	53	50	-2,9		

**Примітка 1.**  $\Delta$  – різниця між часткою студентів, в яких зафіксовано від відсутньої до середньої та від сильної до дуже сильної мотивації;

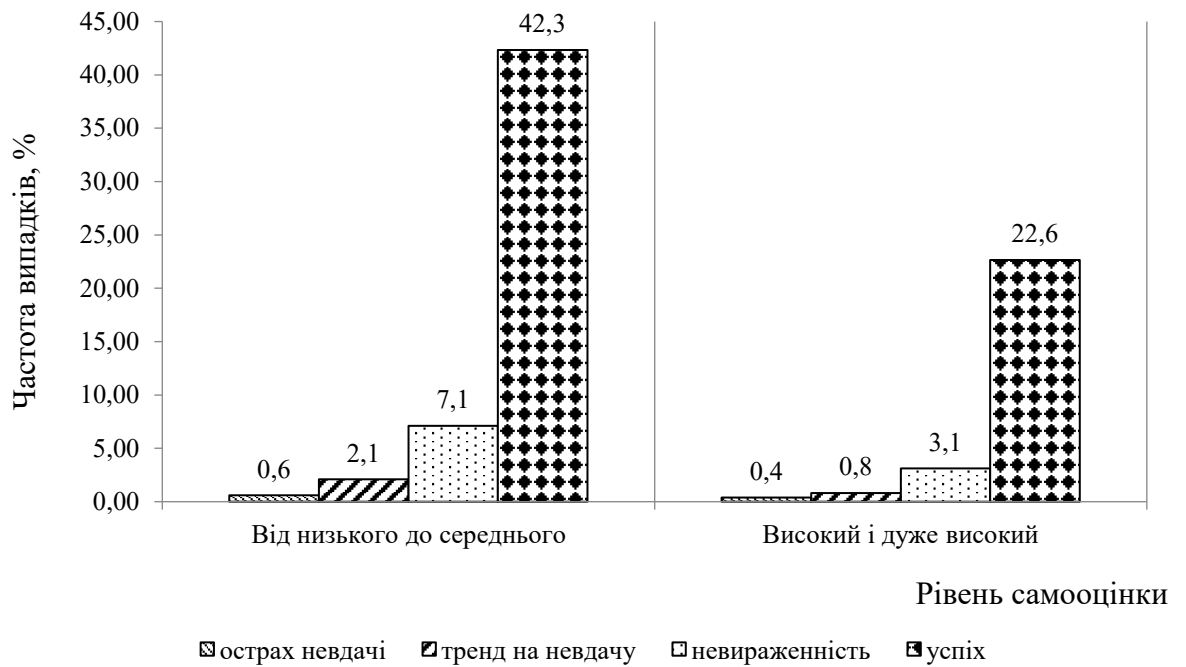
**Примітка 2.** \* – у разі доведених статистично значущих відмінностей на рівні значущості  $p < 0,05$ .

Попри слабкий вплив занять фізичними вправами на мотивацію студентів до РА ( $V = 0,059$ ;  $p = 0,012$ ), виявлено, що в той час, як у юнаків залежно від занять фізичними вправами частота посиленої мотивації до РА не відрізняється ( $\chi^2 = 0,572$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,450$ ), то в дівчат такі відмінності зафіксовані ( $\chi^2 = 8,326$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,004$ ). Отже, заняття фізичними вправами посилюють мотивацію дівчат до занять РА. Установлено, що за мотиваційною спрямованістю китайські студенти розподілилися нерівномірно ( $\chi^2 = 2570,631$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,05$ ). Серед них статистично значуще переважають студенти із спрямованістю на успіх ( $\chi^2 = 166,051$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,004$ ). Дослідження продемонструвало, що мотиваційна спрямованість не впливає на самооцінку фізичного розвитку та здоров'я студентів залежно від статі ( $p > 0,05$ ). Виключенням стала тенденція мотивації на успіх, де серед юнаків переважає частота випадків зниженого рівня самооцінки порівняно з дівчатами (табл. 3.28).

**Таблиця 3.28** – Порівняльний аналіз впливу мотиваційної спрямованості на самооцінку фізичної підготовленості та здоров'я студентів залежно від статі, ( $n = 1855$ )

Мотиваційна спрямованість	Юнаки (n = 945)		Дівчата (n = 910)		$\chi^2$	p
	Рівень самооцінки					
	Від низького до середнього	Високий і дуже високий	Від низького до середнього	Високий і дуже високий		
Острах невдачі	7	5	4	2	-	0,05
Тенденція мотивації на невдачу	21	7	18	8	0,224	0,637
Невираженність мотивації	63	33	69	25	1,355	0,245
Тенденція на успіх	149	75	110	54	0,013*	0,909
Спрямованість на успіх	391	194	394	226	1,434	0,232

**Примітка.** \* – у разі доведених статистично значущих відмінностей на рівні значущості  $p < 0,05$ ; при частоті спостережень менше 6 застосовувався точний критерій Фішера.



**Рисунок 3.13** – Розподіл студентів за рівнями самооцінки фізичного розвитку та здоров'я студентів залежно від мотиваційної спрямованості, (n = 1467)

Оскільки статевих відмінностей між впливом мотиваційної спрямованості на самооцінку фізичного розвитку та здоров'я студентів довести не вдалось, у подальшому аналізі, окрім випадків тенденції мотивації на успіх, ми об'єднали студентів за рівнями самооцінки фізичного розвитку та здоров'я залежно від мотиваційної спрямованості у спільні групи (рис. 3.13).

Статистичний аналіз розподілу студентів за рівнями самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я залежно від мотиваційної спрямованості, дозволив дійти наступних висновків:

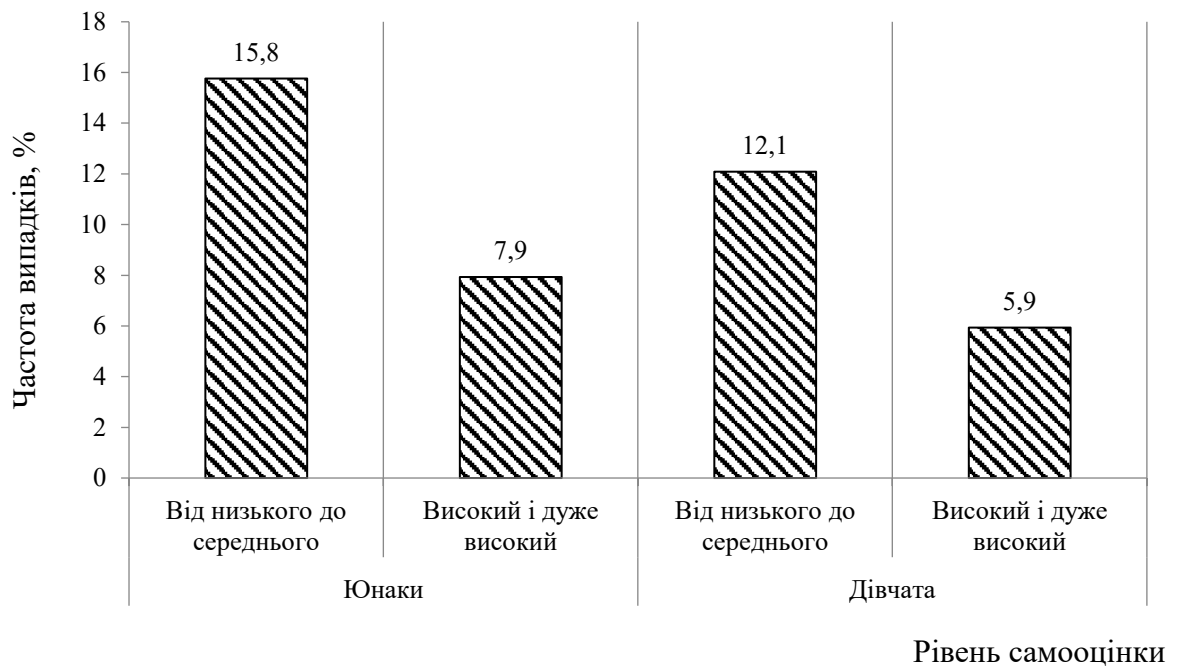
- за острахом невдачі студенти розподілилися рівномірно ( $\chi^2 = 0,889$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,346$ ), тобто половина студентів із острахом невдачі мають знижену та середню, а половина – підвищену самооцінки фізичного розвитку та здоров'я;

- серед досліджуваних із тенденцією мотивації на невдачу статистично значуще менша частота випадків, коли в них знижений рівень самооцінки ( $\chi^2 = 10,667$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ );
- доведено, що серед студентів із невираженим мотиваційним спрямуванням зафіксовано статистично значуще більшу частоту випадків, коли в них превалує знижений рівень самооцінки ( $\chi^2 = 28,821$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ );
- стосовно студентів, які спрямовані на успіх, то більшість серед них характеризуються зниженою самооцінкою фізичного розвитку та здоров'я ( $\chi^2 = 110,560$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ).

З нашої точки зору, такий результат може мати кілька пояснень. По-перше, студенти, які зосереджені на успіху, можуть приділяти надмірну увагу навчанню та іншим академічним досягненням, нехтуючи руховою активністю та здоров'ям, що обумовлює зниження їхньої самооцінки щодо їх фізичної підготовленості та здоров'я. По-друге, вони можуть порівнювати себе з іншими успішними людьми, які, ймовірно, мають кращу фізичну форму та здоров'я, що може призвести до почуття неповноцінності та зниження самооцінки. Крім того, студенти, які зосереджені на успіху, можуть не мати достатньої підтримки з боку друзів, сім'ї або однокурсників щодо їх фізичного розвитку та здоров'я, що посилює в них почуття самотності та зниження самооцінки. Водночас, вони можуть відчувати сильний внутрішній тиск, щоб досягти високих результатів, що може зумовити в них посилення стресу, тривоги та депресії, які негативно впливають на самооцінку, в тому числі й щодо фізичного розвитку та здоров'я. І, насамкінець, попередній негативний досвід у минулому, пов'язаний з руховою активністю або здоров'ям, може спровокувати в них розвиток негативних переконань щодо себе та своїх можливостей, що негативно впливає на самооцінку.

Дослідження показало, що серед китайських студентів, у яких простежується тенденція спрямування мотивації на успіх, юнаки в більшій

мірі характеризуються зниженою самооцінкою фізичної підготовленості та здоров'я порівняно з дівчатами (рис. 3.14).



**Рисунок 3.14** – Розподіл студентів із трендом на успіх за рівнями самооцінки фізичного розвитку та здоров'я залежно від статі, (n = 388)

За нашим переконанням, вищевикладене пояснення, яке стосується студентів із спрямуванням мотивації на успіх, так само можна використати для результатів щодо студентів із тенденцією на успіх. Відтак, юнаки з визначеною тенденцією на успіх у більшій мірі надмірну увагу приділяють навчанню та іншим академічним досягненням за рахунок занять РА, відчують самотність і внутрішній тиск порівняно з дівчатами, тому й більша їхня частка характеризується зниженою самооцінкою фізичної підготовленості та здоров'я.

Установлено, що за мотиваційною спрямованістю китайські студенти розподілилися нерівномірно ( $\chi^2 = 2570,631$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,05$ ). Серед них статистично значуще переважають студенти із спрямованістю на успіх ( $\chi^2 = 166,051$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,004$ ).

Дослідження продемонструвало, що, на відміну від самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я, мотиваційна спрямованість на успіх у китайських студентів залежить від статі ( $p < 0,05$ ), в той час як спрямованість на невдачу від статі не залежить ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.29).

**Таблиця 3.29** – Порівняльний аналіз впливу мотиваційної спрямованості на ступінь поширення шкідливих звичок студентів залежно від статі, ( $n = 1855$ )

Мотиваційна спрямованість	Юнаки ( $n = 945$ )		Дівчата ( $n = 910$ )		$\chi^2$	p
	Ступінь поширення шкідливих звичок					
	Від середнього до високого	Від практично відсутнього до відсутнього	Від середнього до високого	Від практично відсутнього до відсутнього		
Острах невдачі	4	8	3	3	-	0,627
Тренд на невдачу	18	10	10	16	3,601	0,058
Невираженність	59	37	35	59	11,150*	<0,05
Тренд на успіх	135	89	75	89	8,057*	0,005
Успіх	355	230	241	379	27,292*	<0,05

**Примітка.** \* – у разі доведених статистично значущих відмінностей на рівні значущості  $p < 0,05$ ; при частоті спостережень менше 6 застосовувався точний критерій Фішера.

Доведено, що студенти з острахом невдачі в однаковій мірі схильні до шкідливих звичок ( $\chi^2 = 0,889$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,346$ ). І така сама тенденція простежується у студентів з переважною спрямованістю на невдачу ( $\chi^2 = 0,074$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,785$ ) (рис. 3.15).

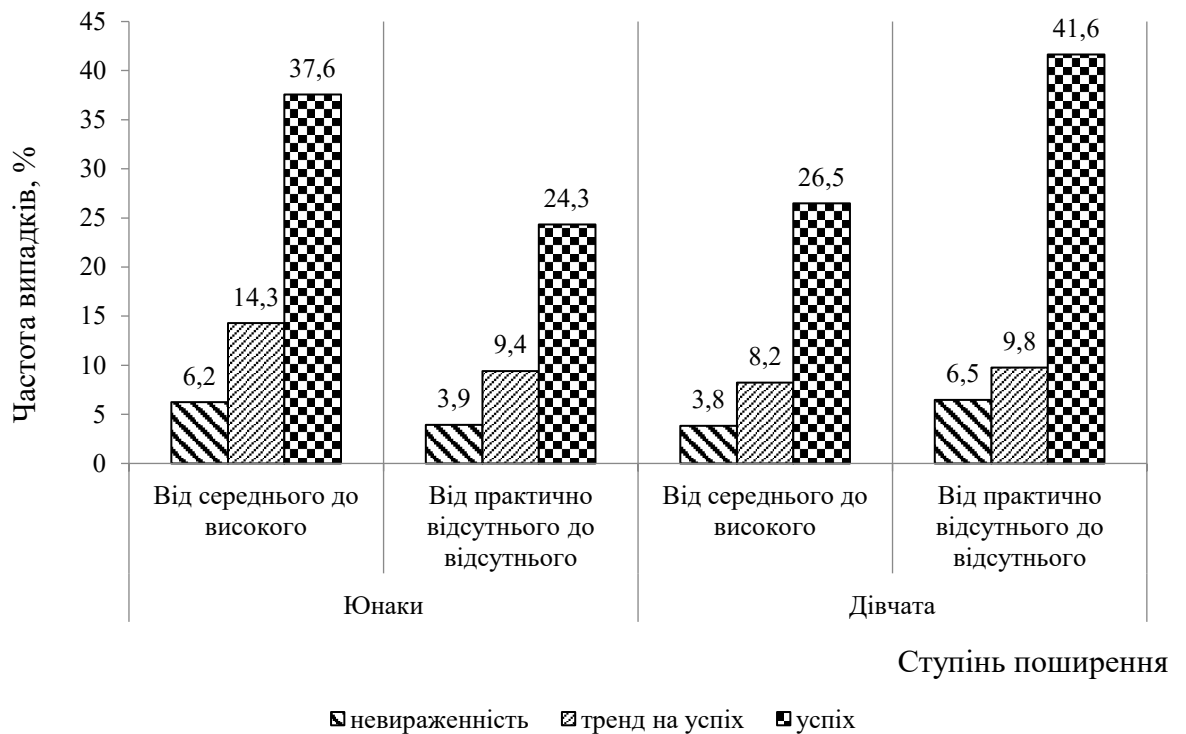


**Рисунок 3.15** – Розподіл студентів із спрямованістю на невдачу за ступенем поширення шкідливих звичок, (n = 72)

А от щодо студентів із відсутньою вираженістю мотиваційного спрямування та спрямованістю до успіху, то установлені такі закономірності:

- на противагу дівчатам, з-поміж студентів із невираженим мотиваційним спрямуванням статистично значуще більша поширеність шкідливих звичок спостерігається у юнаків ( $\chi^2 = 11,150$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ );
- юнаки, які переважно концентровані на успіху, більше схильні до шкідливих звичок, аніж дівчата ( $\chi^2 = 8,057$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,005$ );
- серед спрямованих на успіх юнаків у порівнянні з дівчатами, ступінь поширення шкідливих звичок статистично значуще більша ( $\chi^2 = 27,292$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ) (рис. 3.16).





**Рисунок 3.16** – Розподіл студентів із невираженою мотиваційною спрямованістю та спрямованістю на успіх за ступенем поширення шкідливих звичок, (n = 1783)

Таким чином, спрямованість мотивації на успіх обумовлює зниження ступеня поширеності шкідливих звичок переважно у дівчат. Разом з тим, у цілому спрямування на успіх не забезпечує скорочення поширення шкідливих звичок серед китайських студентів і для більшості з них характерним є від середнього до високого рівня поширення шкідливих звичок ( $\chi^2 = 15,167$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ). При цьому зазначена тенденція не залежить від статі ( $V = 0,030$ ;  $p = 0,227$ ).

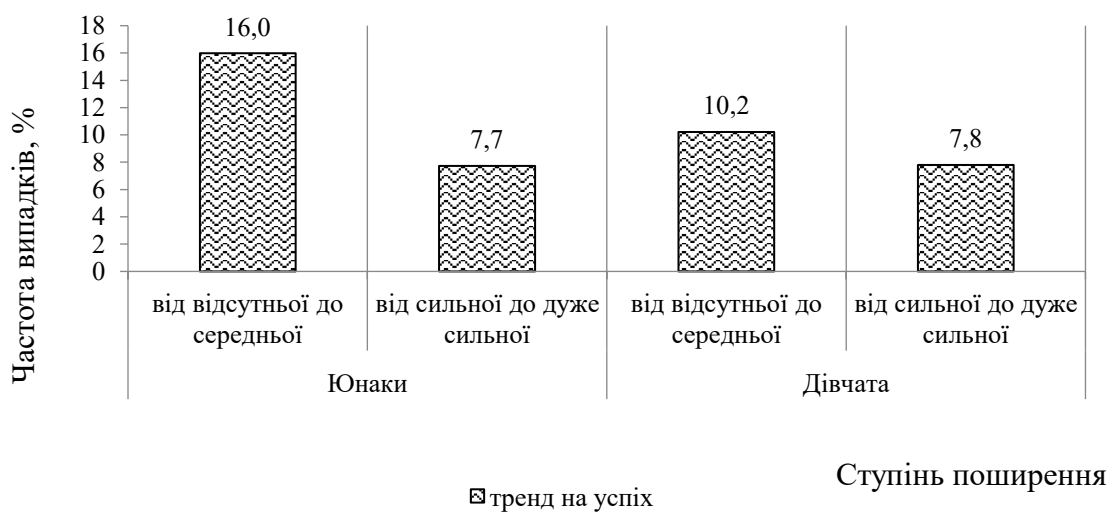
У ході дослідження вдалося з'ясувати, що, окрім тенденції мотивації на успіх, мотиваційна спрямованість студентів не залежить від статі ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.30). Виявлено, що у студентів із тенденцією спрямування мотивації на успіх переважає знижена мотивація до РА ( $\chi^2=27,161$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ).

**Таблиця 3.30** – Порівняльний аналіз впливу мотиваційної спрямованості на рівень мотивації до РА студентів залежно від статі, (n = 1855)

Мотиваційна спрямованість	Юнаки (n=945)		Дівчата (n=910)		$\chi^2$	p
	Рівень мотивації до РА					
	від відсутньої до середньої	від сильної до дуже сильної	від відсутньої до середньої	від сильної до дуже сильної		
Острах невдачі	6	6	3	3	-	>0,05
Тенденція мотивації на невдачу	19	9	15	11	0,597	0,440
Невираженність мотивації	70	26	60	34	1,815	0,178
Тенденція мотивації на успіх	151	73	93	71	4,647*	0,032
Мотивація на успіх	405	180	414	206	0,834	0,362

**Примітка.** \* – у разі доведеного статистично значущих відмінностей на рівні значущості  $p < 0,05$ ; при частоті спостережень менше 6 застосовувався точний критерій Фішера.

Водночас студентки розподілилися рівномірно ( $\chi^2 = 2,951$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,086$ ), отже їхня мотивація до РА не залежить від тенденції в них на успіх.

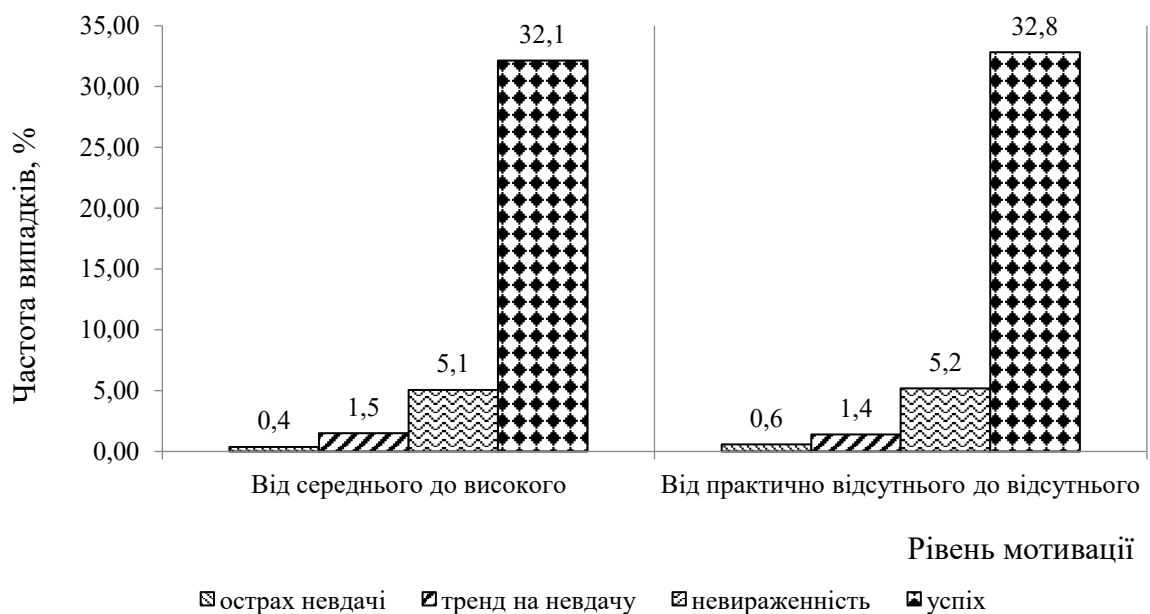


**Рисунок 3.17** – Розподіл студентів із тенденцією на успіх за рівнем мотивації до РА, (n = 388)

Таким чином, студенти, які зосереджені на успіху, схильні менше часу приділяти заняттям РА (рис. 3.17). Натомість здійснений аналіз дозволив визначити наступні тенденції у проявах мотивації китайських студентів до занять фізичними вправами:

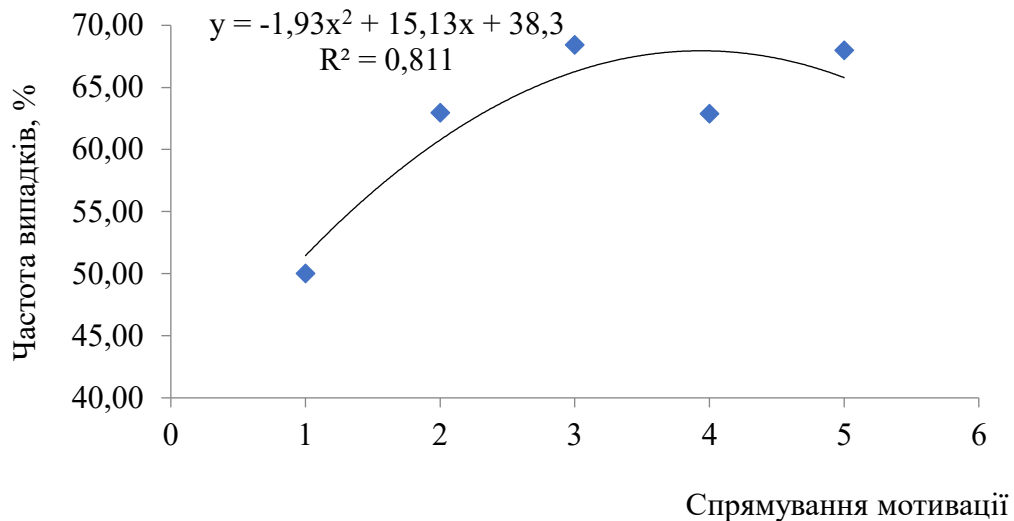
- серед студентів з мотиваційною спрямованістю на невдачу (острах невдачі та тенденція на невдачу) половина має посилену, а половина – знижену мотивацію до РА ( $\chi^2 = 2,722$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,099$ );
- статистично значуща більшість студентів, у яких зареєстровано відсутність мотиваційної спрямованості, характеризуються зниженою мотивацією до РА ( $\chi^2 = 25,789$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ );
- ще більше вищенаведена тенденція є характерною для студентів із чіткою спрямованістю на успіх: вони переважно не вмотивовані до занять фізичними вправами ( $\chi^2 = 155,593$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ) (рис. 3.18).

Таким чином, ми припустили, що з посиленням спрямування мотивації до успіху (від остраха до невдачі до зосередженості на успіху) зростає частота випадків зниження в студентів мотивації до РА.



**Рисунок 3.18** – Розподіл студентів за рівнем мотивації до РА відповідно до мотиваційного спрямування ( $n = 1467$ )

Подальший аналіз дозволив констатувати вказану негативну тенденцію: на жаль, на тлі посилення спрямування мотивації до успіху зростає частка китайських студентів зі зниженим рівнем мотивації до занять фізичними вправами (рис. 3.19).



**Рисунок 3.19** – Тенденція до зростання числа випадків зниження мотивації до РА у студентів з посиленням мотиваційного спрямування на успіх (n = 1855)

За результатами дослідження встановлено, що 81,1 % дисперсії мотивації до занять руховою активністю пояснюється мотиваційним спрямуванням. При цьому розрахунок відносної помилки апроксимації показав, що його величина становила 4,15 %. Це вказує на достатньо високу якість побудованої моделі. Доведено, що побудована модель є статистично значущою ( $F_{\text{емп}}=12,890 > F_{\text{кр}}(k_1=1; k_2=3)=10,129$ ). Відтак можна стверджувати, що з посиленням мотиваційної спрямованості до успіху у студентів КНР знижується рівень мотивації до занять руховою активністю.

Отримані результати дослідження доводять, що серед китайських студентів може бути недостатньо сформована мотивація до РА, у зв'язку з чим вони не в повній мірі усвідомлюють важливість збереження й зміцнення здоров'я для загального благополуччя та довгострокового успіху. З іншого

боку, мотивація до успіху та мотивація до занять фізичними вправами можуть конкурувати між собою і студенти, які прагнуть до успіху в інших сферах життя, можуть не мати достатньо часу на заняття руховою активністю.

### **Висновки до розділу 3**

Констатуємо етапом експерименту, під час якого досліджено ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту китайських студентів, було охоплено широке коло проблем: вивчення конфігурації мотиваційних пріоритетів китайських студентів у сфері фізичної культури і спорту (потреби, інтереси, самооцінка, уявлення, сфера дозвілля і фактори ЗСЖ).

За результатами анкетування студентів КНР встановлено, що 88,4 % загальної кількості респондентів, які прийняли участь у дослідженні займаються руховою активністю. З I-го по II-ий курс за різними причинами кількість студентів, які займаються руховою активністю, суттєво зменшується. Пріоритетними серед студентської молоді КНР виявилися такі види рухової активності: бадмінтон (юнаки – 52,4 %, дівчата – 54,9 %), різновиди фітнесу (юнаки – 43,52 %, дівчата – 44,9 %), баскетбол (юнаки – 38,30 %, дівчата – 36,21 %).

Аналіз результатів анкетування показав, що у китайських студентів спостерігається однакова мотивація для відвідування занять з фізичного виховання, незалежно від їх статі. Головною ціллю для них є підвищення рівня фізичної підготовленості (юнаки - 70-71%, дівчата: 72-74 %), загальний інтерес до ЗСЖ (юнаки - 61-65 %, дівчата: 62-67 %), активний відпочинок та розваги (юнаки: 55-56 %, дівчата: 55-57%).

Метою відвідування занять студентів з фізичного виховання є: підвищення рівня фізичної підготовленості (юнаки – 70–71 %, дівчата – 72–74 %); загальний інтерес до здорового способу життя (юнаки – 61–65 %, дівчата – 62-67 %); активний відпочинок та розваги (юнаки – 55–56 %, дівчата – 55–57 %).

дівчата – 55-57 %). Рівень неспеціальної фізкультурної освіти китайських студентів є недостатнім. Причинами, що перешкоджають китайським студентам займатися руховою активністю є: недостатність вільного часу (31,9 % юнаків I-го курсу, 38,3 % юнаків II -го курсу; 32,0 % дівчат I-го курсу та 31,4 % дівчат II-го курсу); відсутність спортивних та оздоровчих секцій, які цікавлять юнаків і дівчат (від 13% до 16 %). Визначено, що рівень неспеціальної фізкультурної освіти китайських студентів є недостатнім та проявляється у потребі надання додаткових теоретичних знань щодо впливу фізичних вправ на організм людини та ведення ЗСЖ .

Дослідження виявило, що існує ряд факторів, які заважають студентам КНР займатися спортом: «Брак вільного часу» - найпоширеніша причина, яку називають як юнаки, так і дівчата на 1-му та 2-му курсах. Від 31,9 % до 38,3 % юнаків та від 31,4 % до 32,0 % дівчат скаржаться на нестачу часу для рухової активності. 13-16% студентів не можуть знайти спортивні секції, які відповідають їхнім інтересам. Окрім вищезазначених, за результатами анкетування виявлено інші причини низької рухової активності, такі як: відсутність мотивації (такі студенти просто не бачать цінності в регулярних тренуваннях) та негативний досвід у минулому (деякі студенти мають негативний досвід занять спортом у минулому, що демотивує їх від подальшої рухової активності).

За результатами дослідження визначено, що серед ціннісних якостей, які, за уявленням китайських студентів визначають фізичну культуру людини, на першому місці відповідь «Заняття спортом» (53 бали, 1 рейтинг); «Гармонійність духовного і фізичного розвитку» (62 бали) займає за друге місце; на третьому – «Отримання вищої фізкультурної освіти» (68 балів).

Досліджуючи фактори ЗСЖ, яких дотримуються китайські студенти протягом тижня, визначено, що рухова активність у них залишається на останньому місці (тільки 300 зі 1855 студентів (16,2 %) вказали, що РА є одним з головних факторів ЗСЖ). Режим сну, правильне харчування та особиста гігієна мають близько 12,0 %.

За результатами опитування визначено, що 30,0 % китайських студентів відчувають стрес, що може негативно впливати на їхнє психоемоційне та фізичне здоров'я, 63,3 % респондентів продемонстрували невисокий рівень стресу, що свідчить про те, що більшість китайських студентів змогли адаптуватися до нових умов життя, пов'язаних з пандемією.

Дослідження встановило, що система оцінювання фізичної підготовленості китайських студентів є комплексним показником, що враховує рівень фізичного розвитку. Серед студентів із 11 закладів вищої освіти КНР, найвищий рівень фізичної підготовленості виявлено серед студентів Технологічного університету Гуйлінь та Сільськогосподарського університету в Шаньсі.

Дослідження показало, що, на жаль, у студентів КНР розвиток рухових здібностей відповідає несприятливим світовим тенденціям: більшості студентам притаманний низький рівень показників ФП. Результати тестування рівня фізичної підготовленості студентів КНР свідчать про недостатній її рівень у половини респондентів: 50 % юнаків ( $\chi^2=0,052$ ;  $df=1$ ;  $p=0,820$ ) та 52 % дівчат ( $\chi^2=458,589$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) вирізняються низьким рівнем витривалості; для більшості юнаків ( $\chi^2=113,152$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) та дівчат ( $\chi^2=162,040$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) притаманний низький рівень розвитку силових якостей; найнижчі показники розвитку сили встановлено у контрольних вправах на розвиток м'язів плечового поясу та рук у представників обох статей; за оцінкою розвитку гнучкості юнаки і дівчата не мають статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей. Оцінка співвідношення маси й довжини тіла у дівчат статистично значуще ( $p < 0,05$ ) перевищує такі показники у юнаків. У ході констатуючого експерименту, шляхом статистичного аналізу виявлено закономірності у фізичному розвитку та фізичній підготовленості студентів КНР залежно від статі. За результатами факторного аналізу показників ФП китайських студентів визначено, що і для дівчат, і для юнаків маса тіла та ІМТ є ключовими факторами, що визначають їхній фізичний розвиток та фізичну підготовленість.

На основі отриманих результатів дослідження, ми провели факторний аналіз структурних компонентів, що визначають фізичний стан, рухову активність та мотиваційні пріоритети серед студентської молоді КНР. Факторний аналіз дозволив ідентифікувати основні змінні та встановити взаємозв'язки між ними, розкриваючи ключові фактори, які впливають на рухову активність та мотивацію до рухової активності серед китайських студентів.

Дослідження відмінності між студентами за частотою випадків, коли в них спостерігався низький та нижчий за середній рівень самооцінки фізичного розвитку та здоров'я залежно від занять руховою активністю продемонструвало, що мотиваційна спрямованість не впливає на самооцінку фізичного розвитку та здоров'я студентів залежно від статі. Статистичний аналіз розподілу студентів за рівнями самооцінки фізичного розвитку та здоров'я залежно від мотиваційної спрямованості дозволив дійти наступних висновків:

- за острахом невдачі студенти розподілилися рівномірно ( $\chi^2 = 0,889$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,346$ ), тобто половина студентів із острахом невдачі мають знижену та середню, а половина – підвищену самооцінки фізичного розвитку та здоров'я;

- серед досліджуваних із тенденцією мотивації на невдачу статистично значуще менша частота випадків, коли в них знижений рівень самооцінки ( $\chi^2 = 10,667$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ );

- доведено, що серед студентів із невираженим мотиваційним спрямуванням зафіксовано статистично значуще більшу частоту випадків, коли в них превалує знижений рівень самооцінки ( $\chi^2 = 28,821$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ );

- стосовно студентів, які спрямовані на успіх, то більшість серед них характеризуються зниженою самооцінкою фізичного розвитку та здоров'я ( $\chi^2 = 110,560$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ).



Дослідження показало, що серед китайських студентів, у яких простежується тенденція спрямування мотивації на успіх, юнаки в більшій мірі характеризуються зниженою самооцінкою фізичної підготовленості та здоров'я порівняно з дівчатами. Доведено, що юнаки з визначеною тенденцією на досягнення успіху, в більшій мірі надмірну увагу приділяють навчанню та іншим академічним досягненням за рахунок занять РА, вони відчувають самотність і внутрішній тиск у порівнянні з дівчатами, тому й більша їхня частка характеризується зниженою самооцінкою фізичної підготовленості та здоров'я.

Дослідження продемонструвало, що, на відміну від самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я, мотиваційна спрямованість на досягнення успіху у китайських студентів залежить від статі ( $p < 0,05$ ), в той час як спрямованість на невдачу від статі не залежить ( $p > 0,05$ ). Порівняльний аналіз впливу мотиваційної спрямованості на ступінь поширення шкідливих звичок студентів залежно від статі довів, що студенти з острахом невдачі та з переважною спрямованістю мотивації на невдачу в однаковій мірі схильні до шкідливих звичок; серед спрямованих на успіх юнаків у порівнянні з дівчатами, ступінь поширення шкідливих звичок статистично значуще більша.

Статистичний аналіз розподілу студентів за рівнями самооцінки фізичного розвитку та здоров'я студентів залежно від мотиваційної спрямованості довів, що половина студентів із острахом невдачі мають знижену та середню, а половина – підвищену самооцінки фізичного розвитку та здоров'я; серед досліджуваних із тенденцією мотивації на невдачу статистично значуще менша частота випадків, коли в них знижений рівень самооцінки; серед студентів із невираженим мотиваційним спрямуванням зафіксовано статистично значуще більшу частоту випадків, коли в них превалює знижений рівень самооцінки; серед студентів, які спрямовані на успіх, більшість характеризуються зниженою самооцінкою фізичного розвитку та здоров'я; серед студентів, у яких простежується тенденція

спрямування мотивації на успіх, юнаки в більшій мірі характеризуються зниженою самооцінкою фізичної підготовленості та здоров'я порівняно з дівчатами; юнаки з визначеною тенденцією на успіх у більшій мірі надмірну увагу приділяють навчанню та іншим академічним досягненням за рахунок занять РА, відчують самотність і внутрішній тиск порівняно з дівчатами, тому й більша їхня частка характеризується зниженою самооцінкою фізичної підготовленості та здоров'я. Результати даного розділу подано у таких публікаціях автора дослідження [34, 35, 48, 51].

## РОЗДІЛ 4

### ОБГРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ КНР ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ

#### 4.1. Модель формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР

Формування мотивації до рухової активності китайських студентів є комплексним процесом, що об'єднує прагнення до досягнення фізичної гармонії та здоров'я, розвиток фізичних та психологічних здібностей, а також впровадження інноваційних методів та технологій для підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Цей процес визначається як ключовий елемент формування особистісних якостей, спрямованих на самовдосконалення, творчий підхід до вирішення завдань та розвиток внутрішніх резервів особистості.

Збереження фізичного здоров'я студентської молоді має прямий вплив на їхню академічну та соціальну діяльність. Китайські студенти можуть відчувати психоемоційну напруженість та стрес у зв'язку з соціальною ізоляцією під час пандемії COVID -19 та дистанційного навчання. Регулярна рухова активність сприяє виробленню ендорфінів, що допомагає знизити рівень стресу та підтримує психічне здоров'я. Забезпечення студентів можливістю активної фізичної діяльності сприятиме створенню сприятливого середовища для навчання та позитивно вплине на їхню адаптацію до нових реалій, а також зменшить негативний вплив ефектів соціальної ізоляції та стресу, пов'язаного з пандемією.

Отже, розробка моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР має бути ефективним інструментом підтримки їхнього фізичного і

психічного здоров'я, допомогти вирішити важливі аспекти, такі як зниження стресу, адаптація до нових умов навчання, поліпшення психічного благополуччя та збереження активного та здорового способу життя.

Вважаємо, за необхідне при розробці даної моделі враховувати наступні вимоги: *ефективність, лояльність, доступність, належна етика, системність, адаптивність та інноваційність.*

Під *ефективністю* розуміємо гарантування того, що модель дійсно сприяє підвищенню рівня рухової активності серед студентів та досягає запланованих результатів. Розглядаючи критерій «ефективність» у контексті моделі мотивації до рухової активності для студентів, зауважимо на використанні наступних критеріїв для визначення конкретних параметрів для вимірювання ефективності даної моделі, таких як: збільшення кількості занять руховою активністю; зміни у рівні фізичної підготовленості; систематичне збирання даних і регулярний аналіз результатів; співпраця зі стейкхолдерами (залучення відгуків та думок студентів, викладачів та інших учасників освітнього процесу для оцінки ефективності моделі); врахування потреб та очікувань стейкхолдерів під час вдосконалення та корекції моделі; гнучка стратегія корекції моделі на основі аналізу даних та отриманих результатів; розробка системи моніторингу, яка дозволяє в режимі реального часу оцінювати ефективність моделі. Детальна оцінка ефективності моделі допомагає забезпечити, що заходи, спрямовані на формування мотивації до рухової активності, справді приводять до позитивних змін та відповідають меті моделі.

Забезпечення *лояльності* є важливим компонентом ефективною моделі мотивації, оскільки це гарантує не лише початковий інтерес, але й тривалу та стійку участь у фізичних активностях. А саме: створення засобів та заходів, які привертають увагу студентів та стимулюють їхній інтерес до рухової активності; врахування індивідуальних інтересів та вподобань китайських студентів при розробці програм та ініціатив; врахування індивідуальних потреб та очікувань студентів щодо рухової активності; вивчення фідбеку та

реакцій студентів на існуючі програми для пошуку можливостей вдосконалення та адаптації; розробка стратегій для збереження інтересу та участі студентів у руховій активності на тривалий термін; аналіз причин можливого зменшення зацікавленості китайської студентської молоді у заняттях руховою активністю.

*Доступність* визначається як готовність та здатність запропонованої моделі бути доступною всім категоріями студентів. Забезпечення доступності моделі сприяє максимальному охопленню студентів та створює умови для їхньої участі у фізичних активностях, незалежно від їхніх індивідуальних обмежень чи умов. А саме: забезпечення можливості фізичного доступу до фітнес-залів, спортивних майданчиків та інших інфраструктурних об'єктів для всіх студентів, включаючи тих, хто має обмежені фізичні можливості; врахування різноманітності та інклюзивності у розробці програм та заходів, щоб вони враховували потреби студентів різних соціокультурних, етнічних та інших груп; надання гнучкого графіку рухової активності, щоб врахувати розклади занять та інші обставини студентів; підтримка соціально вразливих груп та надання можливостей для їхньої активної участі.

*Належна етика* має на увазі ретельне дотримання всіх етичних стандартів у проведенні наукових досліджень, пов'язаних з розробкою та впровадженням моделі: забезпечення того, що участь студентів у дослідженні є абсолютно добровільною, і їхні права та свобода не порушуються. Врахування етичних принципів при розробці програм та заходів для того, щоб не завдавати шкоди фізичному, психічному або соціальному стану учасників, готовність реагувати на несподівані етичні проблеми та негайно вживати заходів для їх вирішення.

*Адаптивність* у контексті моделі мотивації до фізичної активності студентів визначається як здатність запропонованої моделі гнучко реагувати, на змінюючі умови та індивідуальні потреби студентів. Врахування індивідуальних особливостей, фізичного стану, цілей та обмежень кожного

студента при розробці та впровадженні моделі; забезпечення можливості участі у руховій активності у різний час та у різних форматах, враховуючи розклади навчальних занять китайських студентів; використання систем моніторингу та зворотного зв'язку для визначення прогресу студентів та адаптації програми відповідно до їхніх досягнень; врахування змін у фізичному стані, інтересах та цілях студентів для постійного оновлення та удосконалення моделі; забезпечення можливості інтеграції нових елементів та інновацій для вдосконалення адаптивності моделі.

*Інноваційність* у контексті розробки моделі формування мотивації до занять руховою активністю студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР визначається як впровадження сучасних технологій, таких як мобільні додатки, веб-платформи, віртуальна реальність чи інші інтерактивні інструменти для створення інноваційних фізичних активностей та мотиваційних програм; використання сенсорів, трекерів фізичної активності та інших пристроїв для збору даних та персоналізації підходів до кожного студента; розробка інтегрованих програм, які поєднують у собі традиційні фізичні вправи та цифрові технології для створення привабливих та ефективних занять; вивчення та впровадження нестандартних форматів фізичних активностей, таких як експерименти зі спортивними іграми, унікальними видами тренувань чи заняттями, що поєднують фізичну активність з творчістю чи культурними подіями; використання елементів гейміфікації для створення захоплюючих та цікавих фізичних вправ та викликів.

За результатами дослідження, нами сформовано низку лімітуючих факторів щодо формування мотивації до рухової активності студентської молоді КНР в процесі фізичного виховання. Це наступні фактори.

*Теоретична підготовленість* або її відсутність, стає суттєвим лімітуючим фактором у формуванні мотивації китайської молоді до занять руховою активністю. Брак інформації про користь та важливість фізичної активності може бути лімітуючим фактором. Студенти можуть не мати

достатньої інформації про вплив рухової активності на фізичне та психічне здоров'я, що призводить до відсутності мотивації. Зокрема, недостатня теоретична база в галузі фізичної культури у студентів, як у юнаків, так і в дівчат, свідчить про відсутність зацікавленості до знань у цьому напрямку. Проблема полягає в тому, що значущість теоретичної підготовки з фізичної культури не визнається належним чином під час навчання в університетах Китаю, що обмежує самостійність китайських студентів у цій сфері та робить їх залежними від викладачів фізичного виховання навіть у найпростіших питаннях. Студенти не відчувають необхідності у самостійному освоєнні цих знань або консультаціях викладачів, враховуючи їхню низьку цінність у загальному академічному контексті. В результаті, ця залежність не вирішується шляхом пошуку знань або консультування, а, навпаки, призводить до ігнорування потенціалу фізичної культури. Це ставить під загрозу розвиток не лише фізичних навичок студентів, але і загального здоров'я та рівня психоемоційного стану.

*Низька самооцінка фізичного здоров'я китайських студентів.* За результатами анкетування визначено, що низьку самооцінку здоров'я мають 36 % китайських студентів. Студенти, які вважають себе менш здоровими, можуть втрачати інтерес до фізичної активності та через це - обмеження в можливостях самореалізації. Вони можуть не бачити зв'язку між фізичною активністю та можливістю досягнення своїх особистих та професійних цілей. Низька самооцінка рівня здоров'я може знизити впевненість студентів у своїх фізичних здібностях, призводити до негативного емоційного стану, такого як стрес чи депресія, що може впливати на їхню готовність займатися фізичною активністю оскільки вони можуть вважати, що не в змозі справитися з фізичними вправами або спортивним тренуванням. Також низька самооцінка рівня здоров'я може негативно вплинути на фізичну активність через страх бути осудженими за свій фізичний стан та породжувати переконання, що зовнішній вигляд чи рівень фізичної підготовленості не відповідає соціальним нормам, що взагалі є демотивуючим фактором.

*Мотиваційні пріоритети у сфері фізичної культури і спорту.*

Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом є складною системою, яка враховує різноманітні фактори, умови, потреби та установки. Ці аспекти суттєво впливають на мотиваційну сферу та особистісний розвиток студентів ЗВО КНР. Результати дослідження вказують, що отримання заліку з фізичного виховання є одним із ключових мотивів для відвідування студентами КНР занять з фізичного виховання. Такий підхід свідчить про те, що для у китайських студентів ще не сформовані мотиви щодо підтримки фізичного здоров'я та активного способу життя, що є лімітуючим фактором у формуванні мотивації до занять руховою активністю.

*Рівень психоемоційного стану китайських студентів.* Стимулюючі фактори до занять руховою активністю — це ті чинники, які спонукають людей до фізичної активності та збереження здорового способу життя. Ці фактори можуть бути індивідуальними, соціальними або оточуючими. За результатами досліджень нами сформовано низку стимулюючих факторів, які допоможуть у формуванні мотивації до рухової активності студентської молоді на заняттях фізичного виховання в закладах вищої освіти КНР.

*Аксіологічний фактор здоров'я та самопочуття.* Цей фактор визначається формуванням установки, що через заняття фізичними вправами можна досягти і підтримати належний рівень фізичного здоров'я та забезпечити гарне самопочуття. Індивід визнає рухову активність як важливий елемент свого життя, спрямований на досягнення і підтримання оптимального стану здоров'я та емоційного благополуччя, формування установки, що за допомогою занять фізичними вправами можна досягти і підтримати належний рівень здоров'я та гарного самопочуття.

*Фактор орієнтації на здоровий спосіб життя.* Негативне ставлення більшості китайських студентів до поганих звичок. Мале вживання наркотичних речовин та алкоголю серед китайських студентів. Відсутність стійких мотиваційних установок на ведення повноцінного здорового способу



життя, але є вихідні дані, що можуть бути віднесені до стимулюючого фактору.

*Соціокультурний фактор.* Культурні уявлення та стереотипи щодо фізичної активності молоді в КНР можуть впливати на формування мотивації до рухової активності. Наприклад, якщо в суспільстві високо оцінюється участь у спорті серед певних груп населення, це може стати стимулом для залучення студентів до різних видів рухової активності. Врахування традиційних китайських видів спорту та фізичних вправ, що мають глибокі корені в культурі, може бути стимулюючим. Пропонування таких видів рухової активності може викликати більший інтерес та підтримку серед студентів, які бажають зберегти зв'язок зі своєю спадщиною.

*Фактор образу фізично культурної людини.* Визначення китайськими студентами фізично культурної людини через заняття руховою активністю та дотримання ЗСЖ.

*Комунікативний фактор* (стосунки між викладачем і студентом). Ставлення до фізичного виховання визначається педагогічною майстерністю та компетентністю викладача. Добрі стосунки і високий професіоналізм викладача на заняттях фізичним вихованням можуть бути додатковою мотивацією до занять руховою активністю та самовдосконалення.

*Фактор врахування інтересів китайських студентів до рухової активності.* Фактор врахування індивідуальних інтересів студентів та надання їм можливості обирати види рухової активності згідно зі своїми вподобаннями може сприяти більшій зацікавленості та захопленню. Загалом, фактор врахування інтересів студентів до різних видів спорту та рухової активності впливає на створення мотиваційного середовища, що сприяє активному способу життя студентської молоді та забезпечує більшу участь у заняттях руховою активністю.

*Соціальний фактор.* Участь у командних видах спорту або групових заняттях руховою активністю може враховувати соціальні аспекти. Формування команд та груп для спільних тренувань та участі у змаганнях

різного рівня може стати стимулом у формуванні мотивації китайських студентів до занять руховою активністю.

Розуміння терміну «модель» в науці широке та багатогранне. Вчені використовують різні підходи для визначення моделей в залежності від конкретного контексту та цілей дослідження [78]. У сучасному науковому дослідженні поняття «модель» та «моделювання» стали необхідною складовою. Модель служить методом представлення об'єктів, явищ і процесів, а також інструментом перевірки істинності теоретичних положень чи експериментального встановлення їх достовірності [84].

Термін «модель» походить від латинського *modulus*, що означає «міра», «взірець», «норма». Модель — це матеріальний або уявлюваний аналог деякого об'єкта (предмета, явища або процесу), який зберігає суттєві риси об'єкта і здатний замінювати його під час вивчення, дослідження або відтворення. Процес створення моделі об'єкта називається моделюванням [78, 84]. За областю застосування розрізняють: навчальні моделі (засоби наочності, навчальні програми, тренажери); дослідні моделі (зменшені чи збільшені копії об'єкта проектування); науково-технічні моделі (пристрої, що створюються для дослідження явищ і процесів, — наприклад, системи); ігрові моделі (воєнні, економічні, спортивні, ділові ігри, які застосовуються для виявлення реакції об'єкта на ту чи іншу ситуацію); імітаційні моделі (для вивчення та оцінювання можливих наслідків певних дій. Моделювання стає обов'язковим в разі, якщо об'єкт вже не існує або ніколи не існував, якщо оригінал складний за будовою, а для глибокого вивчення деякої властивості вигідно не враховувати менш істотні аспекти [4]. Модель стає незамінною для вивчення структури та основних властивостей об'єкта, для оптимізації управління ним, для прогнозування наслідків впливу на об'єкт та для розуміння, як об'єкт взаємодіє з навколишнім середовищем. Зазвичай добре розроблена модель є більш доступною для дослідження, ніж реальний об'єкт, і вона може служити важливим інструментом для вчених у вирішенні різноманітних

завдань. Професор Кульчицький І. М. [29] у своїй статті наводить дані про те, що на сьогоднішній день запит у пошуковій системі Google слів «модель» та «моделювання» дав відповідно: українською 639 тис. та 821 тис. посилань; німецькою – 223 млн. та 190 млн. посилань; англійською – 3830 млн., 126 млн (modelling) та 216 млн. (modelling) посилань [29].

Отримані дані констатуючого експерименту було покладено в основу розробки моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та обґрунтування організаційно-методичних умов її реалізації (рис. 4.1).

Теоретичне обґрунтування для розробки моделі базується на ряді психологічних, педагогічних та фізіологічних теорій. А саме:

- теорія самореалізації Карла Роджерса [105, 115], яка заснована на ідеї, що кожна людина має внутрішній потенціал для самореалізації, ця теорія підкреслює важливість самовизначення та особистісного розвитку через активну участь у різних види діяльності, включаючи фізичну активність;

- теорія самовизначення Річарда М. Райана Едварда Л. Деці (Richard M. Ryan & Edward L. Deci, 2020) [115, 116] із інституту позитивної психології та освіти Австралійського католицького університету та університету Рочестера, США, яка також може слугувати альтернативою, оскільки вчені визнають важливість внутрішньої мотивації, яка базується на самодетермінації і особистій внутрішній визнаності цінностей та цілей, сприяючи внутрішній мотивації до фізичної активності;

- теорія потреби досягнення Мак-Клелланда [109], яка може допомогти розуміти, як стимулювати студентів до занять руховою активністю через задоволення їх потреби досягнення;

- теорія екологічного підходу у фізичній активності враховує взаємодію із природним середовищем, таку як заняття руховою активністю на свіжому повітрі чи взаємодія з природним ландшафтом під час занять фізичними вправами та підкреслює важливість створення сприятливого

середовища для рухової активності та врахування взаємодії з природним та соціокультурним контекстом як ключових елементів успішного підтримання ЗСЖ. У зарубіжній літературі є велика кількість наукових даних щодо істотного впливу мотивації (сукупності чинників, які спонукають, організують і направляють поведінку людини) на успішність і ефективність виконання конкретної діяльності [90, 104, 110, 114, 116]. На нашу думку, великий внесок у розвиток досліджень у галузі мотивації досягнень зробив німецький вчений Х. Хекхаузен. Він визначає мотивацію досягнень як «намагання збільшити чи утримати на високому рівні здібності людини до будь-якого виду діяльності, де можна використовувати критерії успіху, і де виконання такої діяльності може призвести до успіху або невдачі» [90]. Вчений вказує, що успіх чи невдача визначаються лише завданнями середньої складності. За його дослідженням, досягнення дуже простих цілей не вважається успіхом, а невдача в складних завданнях не вважається невдачею.

Отже, теоретичне обґрунтування моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР є однією з передумов щодо її розробки і може сприяти не лише покращенню фізичного здоров'я, а й впливати на їхні успіхи у навчанні, професійному рості та взаємовідносинах. За аналогією з концепцією Хекхаузена, де досягненням є не лише фізична активність, а й успіх у власному здоров'ї та особистому розвитку, підкреслюємо важливість розробки моделі для загального благополуччя і досягнення життєвих цілей китайської молоді.

В рамках розробки моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у ЗВО КНР нами було визначено наступні передумови.

- *Особливості культурного середовища КНР та його впливу на сприйняття та цінності фізичної активності*, що є однією з ключових передумов для розробки моделі формування мотивації до рухової активності

китайських студентів. Ми враховували традиційні китайські погляди на здоров'я та фізичну активність, які можуть відрізнятися від західних підходів; соціальні аспекти та взаємини, що мають вплив на мотивацію до рухової активності в китайському суспільстві; вплив освітнього середовища та підходів до фізичного виховання в Китаї на мотивацію студентів; вплив особливостей ритму життя та робочого графіку китайців, що може впливати на доступність та бажання займатися руховою активністю.

- *Особистісно-орієнтовані* передумови формування мотивації до рухової активності китайських студентів розглядаються нами як спрямування на становлення цілісної особистості, гармонізацію її духовно-тілесного потенціалу, розвиток індивідуальності, самобутності і самостійності з урахуванням індивідуальних рис особистості кожного студента, таких як темперамент, стиль навчання, психологічних особливостей, особистих цінностей, інтересів, вподобань та обов'язкове забезпечення системи зворотного зв'язку, що дозволяє китайським студентам отримувати оцінку свого прогресу та покращувати власні досягнення.

- *Психолого-педагогічні* передумови, як правило є основою проектування продуктивного освітнього середовища з урахуванням інтерактивних методів та форм навчально-виховного процесу, спрямованих на досягнення позитивної мотиваційної активності та вдосконалення професійно-важливих якостей китайських студентів в освітній діяльності [22]. На наше переконання розробка моделі формування мотивації китайський студентів до рухової активності буде ефективнішою, якщо будуть реалізовані наступні психолого-педагогічні умови: створення здоров'язберігаючого освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм рухової активності; формування усвідомленої мотивації китайських студентів до потреби у фізичному самовдосконаленні (формування ціннісних орієнтацій, самосвідомості, Я-концепції, морально-вольових якостей); удосконалення змісту інтерактивних технологій на позааудиторних заняттях з фізичного

виховання китайських студентів; урахування вікових та індивідуальних особливостей китайських студентів, що передбачає оптимізацію навчально-виховного процесу.

Зміст моделі формування мотивації до занять руховою активністю студентів в процесі фізичного виховання у ЗВО КНР включає: мету, завдання, форми, методи, засоби та критерії ефективності (рис 4.1). Метою моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР є *забезпечення сталого і глибокого інтересу китайських студентів до рухової активності, спрямованого на покращення фізичного та психосоціального благополуччя.*

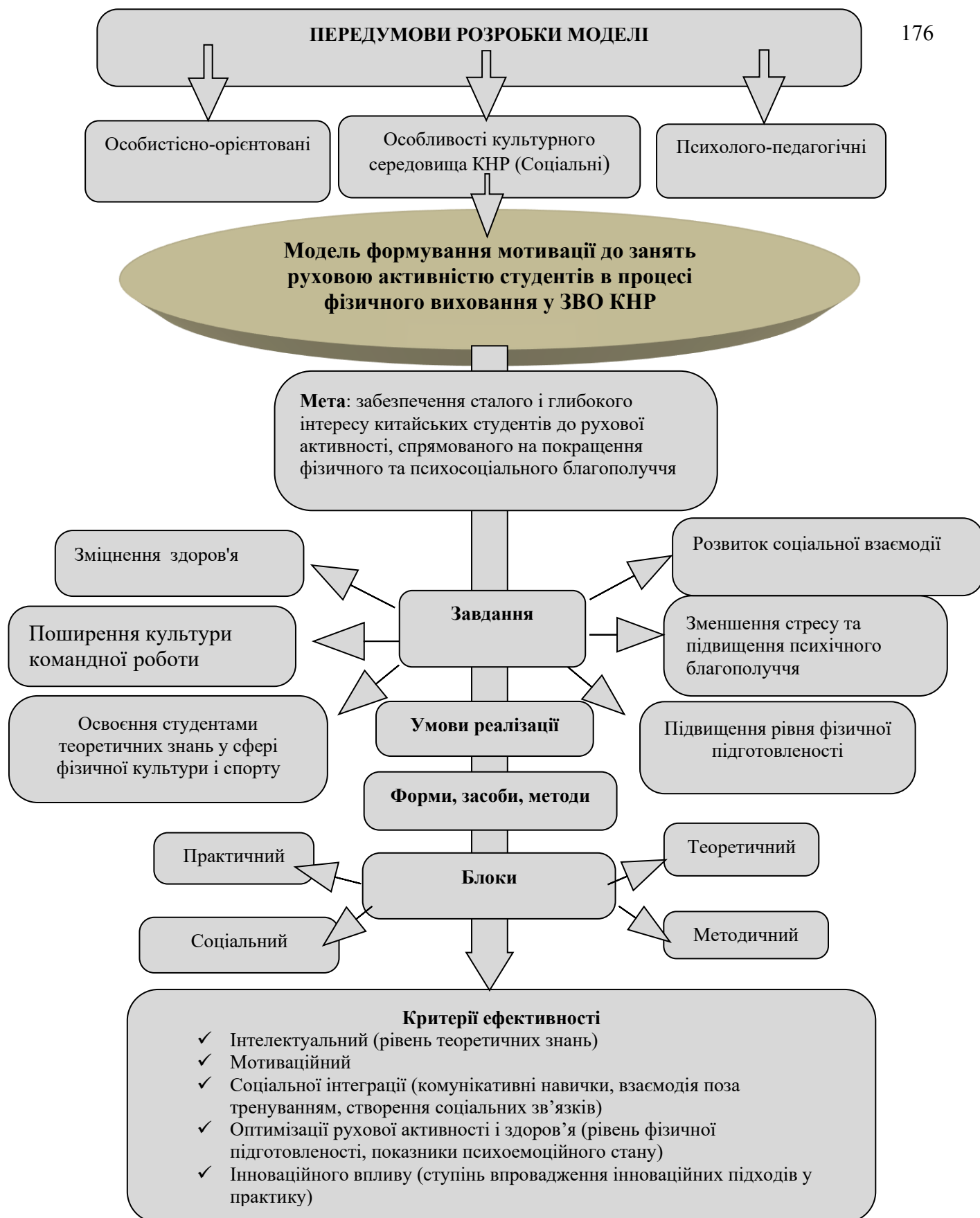
Завдання моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР:

- створення позитивної атмосфери для рухової активності серед китайських студентів;
- сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості;
- розвиток соціальної взаємодії;
- покращення психоемоційного стану за допомогою рухової активності.

На основі аналізу фахової літератури [3, 13, 24, 26, 28, 39, 45, 46, 59, 95] та власних розробок і досліджень [33, 37, 50, 51, 54], нами запропоновано організаційно-методичні умови реалізації моделі формування мотивації до рухової активності китайських студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР, які включають впровадження інноваційних підходів та творчих методик, що дозволяють студентам виражати свою індивідуальність через фізичну активність; розробка персоналізованих планів тренувань, враховуючи індивідуальні побажання та фізичні можливості кожного студента; включення елементів релаксації та психоемоційної підтримки в програму, розвиток релаксаційних та медитативних практик для зниження рівня тривоги; організація інформаційних заходів та лекцій, спрямованих на підвищення усвідомленості щодо позитивного впливу рухової активності; впровадження; використання ь інтерактивних технологій,

які роблять рухову активність цікавішою та забезпечують відстеження прогресу.

Організаційно-методичні умови реалізації моделі формування мотивації до рухової активності китайських студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти складаються з чотирьох блоків. *Теоретичний блок* включає: свідомість про важливість рухової активності (поглиблення знань про: позитивний вплив рухової активності на фізичне та психічне здоров'я; вивчення традицій фізичної культури в китайському суспільстві та їхню роль у ЗСЖ; ознайомлення із специфікою впливу фізичних вправ на організм людини, покращення настрою та зниження ризику виникнення хвороб в контексті китайської культури *Методичний блок* включає вивчення ефективних методик фізичної активності, які враховують індивідуальні особливості студентів КНР; розробка плану тренувань: індивідуальне планування рухових активностей, враховуючи інтереси та можливості кожного учасника експерименту. *Практичний блок* спрямований на конкретну реалізацію теоретичних знань та формування мотивації до рухової активності: тренувальні сесії з фізичного виховання: регулярні заняття, що сприяють зміцненню фізичної форми та відчуттю задоволення від рухової активності; участь у спортивних заходах: залучення до участі у спортивних змаганнях та іграх для розвитку конкурентоспроможності та спільної діяльності; експериментальні заняття: впровадження нових, цікавих форм тренувань, що стимулюють інтерес та активність студентів; залучення до здоров'я зберігання звичок: розробка індивідуальних планів щодо збереження та покращення здоров'я через фізичну активність. *Соціальний блок* передбачає створення системи менторства та підтримки, де старшокурсники можуть допомагати молодшим студентам в розвитку фізичної активності, а також: впровадження елементів технологій блокчейну та організація соціальних заходів, пов'язаних із фізичною активністю, для створення позитивного соціального середовища.



**Рисунок 4.1** – Структура моделі формування мотивації до занять руховою активністю студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР



Акцент зроблений на створенні середовища навчання та організаторського дозвілля, яке поліпшує здоров'я, добробут і стійкість студентської молоді, що дає змогу досягти успіхів.

Критерії ефективності моделі мають суттєве значення, оскільки через них можна правильно оцінити результати проведеної роботи. У нашій роботі такими критеріями були:

*Інтелектуальний (теоретично-пізнавальний)*, за яким визначався рівень засвоєння студентами теоретичних знань, які стосуються рухової активності та її впливу на здоров'я та фізичну підготовленість, знання правил здорового способу життя і впровадження загартувальних процедур.

*Мотиваційний*, за яким встановлювалась фактична залученість до систематичних занять руховою активністю після впровадження моделі формування мотивації та зміна рівня мотивації студентів протягом періоду участі в науковому експерименті, враховуючи активність у заняттях руховою активністю.

*Соціальної інтеграції (комунікативні навички, взаємодія поза тренуванням, створення соціальних зв'язків)*, за яким оцінюється за розвитком комунікативних навичок, взаємодією між учасниками поза тренуванням та формуванням соціальних зв'язків.

*Оптимізації фізичної активності і здоров'я (рівень рухової активності, фізичної підготовленості, показники психоемоційного стану)*, який включає в себе визначення рівня фізичної активності, фізичної підготовленості та оцінку психоемоційного стану учасників наукового експерименту.

*Інноваційного впливу (ступінь впровадження інноваційних підходів у практику)*, який рефлектує впровадження новаторських методів та технологій у модель, спрямованих на активізацію інтересу та покращення результативності участі студентів.

## **4.2 Організаційно-методичні умови реалізації моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР**

Формування мотивації студентів до рухової активності та розвитку стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні представляє собою систему чинників, яка визначає їхню поведінку, спонукає до дій, мобілізує внутрішню енергію та спрямовує їхні вчинки [6, 25]. Це також є характеристикою процесу, яка каталізує та підтримує активність китайських студентів у фізкультурно-спортивній діяльності на базовому рівні. Для ефективного впровадження моделі формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти КНР, нами були запропоновані різноманітні форми роботи. А саме: розроблений тематичний план моделі, реалізовано основний задум моделі, що була представлена вище, сформовано (за добровільною згодою студентів КНР ) експериментальну групу із 100 китайських студентів (50 дівчат та 50 юнаків), які приймали участь у перетворювальному експерименті, який тривав 6 місяців. Практична реалізація моделі здійснювалася в процесі навчальних занять 2 рази на тиждень по 80 хв і самостійної роботи не менше 4 разів на тиждень.

З одного боку, були використані традиційні форми організації занять з фізичного виховання в закладі вищої освіти КНР, з іншого – з метою підвищення ефективності формування мотивації до занять руховою активністю китайських студентів, традиційні форми фізичного виховання були доповнені інтерактивними.

Результати аналізу актуальних робочих програм для дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти КНР та першого етапу експерименту (розділ 3.2) вказують на недостатню кількість запропонованих годин для теоретичної підготовки китайських студентів. Під час організації практичних занять з фізичного виховання, ми використовували

запропоновані С. І. Присяжнюком [68] три групи методів, а саме: практичні методи, методи використання слова і методи демонстрації.

З метою забезпечення ефективності проведення занять у ході перетворювального експерименту використовувались такі методи: пояснення, бесіда, розповідь, самостійна робота з рекомендованою літературою, а також усний та тестовий контроль. Практичні методи включали навчання рухових дій (загальних та по частинам), удосконалення та закріплення рухових дій (ігрові, змагальні, тренування), а також методи організації діяльності та способи виконання фізичних вправ (фронтальний, груповий, індивідуальний). Метод демонстрації використовувався на початковому етапі навчання за допомогою слайд-презентацій та відеороликів. Вирішення завдань теоретичного блоку здійснювалося у процесі проведення теоретичних (факультативних) занять.

Для підвищення якості занять нами використовувались інтерактивні методи навчання, які є ефективним способом залучення китайських студентів та поліпшення їх розуміння та зацікавленості в підвищенні знань з валеології, здоров'я та рухової активності: *групові дискусії* (Додаток Н) (розподіл китайських студентів на групи для обговорення тем, пов'язаних із ЗСЖ та руховою активністю); *проекти здоров'я* (студентам надавалася тема, яка була пов'язана зі станом здоров'я, заняття певним видом спорту, проведенням вільного часу, способом життя тощо, для розробки проекту, що включає рекомендації для покращення стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та рухової активності); *віртуальні екскурсії* (використання віртуальних турів або відеоматеріалів, щоб показати різні способи рухової активності, розваг та здорового способу життя в Китаї); *використання ігор та симуляцій* (створення ігор чи симуляцій, які дозволяють китайським студентам вирішувати завдання, пов'язані із їхнім дозвіллям, способом життя, вибором виду спорту, який їм подобається, власним здоров'ям тощо) (Додаток З, К); *віртуальні тренажери* (використання інтерактивних віртуальних тренажерів для демонстрації правильної техніки фізичних вправ); *рольові ігри*

(пропонуються рольові ігри, де китайські студенти можуть втілити різні ролі, пов'язані зі спортивною діяльністю або підтриманням власного здоров'я) (З, К); *квести* (вирішення студентами завдань, загадок та подолання викликів для досягнення конкретної мети або вирішення проблеми) (Додаток ); *використання досвіду* (запрошення відомих спортсменів, докторів, дієтологів, тренерів, які ділилися своїм досвідом та відповідали на запитання студентів). Інтерактивні методи допомогли зробити процес вивчення більш цікавим та взаємодійним для китайських студентів, сприяючи збільшенню їх мотивації та розумінню важливості рухової активності та здорового способу життя. Основна мета впровадження інтерактивних методів полягає в поліпшенні процесу навчання та забезпеченні більш ефективного засвоєння знань студентами. Використання інтерактивних методів має кілька ключових цілей, таких як: створення умов для активної участі студентів у навчальному процесі, сприяння аналізу та критичному оцінюванню інформації, стимулювання запам'ятовування та засвоєння матеріалу за допомогою активних методів, розвиток комунікативних навичок, командної роботи та взаємодії, підвищення доступності та ефективності навчання через використання інноваційних методів.

Основними методами роботи були: індивідуальна та групова робота, робота в малих групах. *Групова робота* використовувалася при проведенні лекційних занять (Додаток Н), при запрошенні інструкторів з різних видів рухової активності (таких як фітнес, йога, танці, зумба, функціональний тренінг тощо) для коротких демонстраційних занять для обговорення переваги та особливості кожного виду активності, дозволяючи китайським студентам визначити свої уподобання.

Для створення сприятливого середовища взаємодії та обміну ідеями, забезпечення участі кожного учасника у процесі навчання, розвитку навичок ефективної комунікації та співпраці в групі, сприяння розвитку емпатії та взаєморозуміння ми використовували роботу в *малих групах*. Робота в малих групах у сполученні з інтерактивним навчанням сприяє більш осмисленому

та збагаченому навчальному процесу, розвиваючи різноманітні аспекти особистості китайських студентів. Метод роботи в малих групах нами використовувався для проведення рольових ігор з метою створення стимулюючого навчального середовища та підвищення рівня теоретичних знань у сфері фізичної культури і спорту.

Впровадження практичного блоку моделі ми почали з проведення групового інтерактивного заняття «Всесвіт рухової енергії» для сприяння у виборі виду рухової активності учасникам експерименту (Додаток 3). Розділення студентів на групи за інтересами де кожна група досліджує конкретний вид рухової активності, ділиться інформацією та готує коротку презентацію з подальшим обговоренням переваг і недоліків кожного виду, враховуючи інтереси студентів сприяло розвитку комунікаційних навичок китайських студентів та вміння співпрацювати в групі. Запрошення інструкторів з різних напрямків рухової активності та групове дослідження видів активності (плавання, аквааеробіка, скейтбординг, велоспорт, баскетбол, волейбол, футбол, пінг-понг, фітнес, йога, танці з інших культур, такі як сальса, танці живота, бойові мистецтва, тайцзи чи кунг-фу, High-intensity interval training (високоінтенсивні інтервальні тренування), функціональний тренінг та інші активності), інформаційний обмін та короткі практичні спроби сприяло збільшенню інтересу китайських студентів до різних видів рухової активності та допомогло у виборі виду рухової активності для подальшої участі в експерименті.

Методичний блок моделі включав в себе наступні елементи: розроблення детального графіку занять, враховуючи кожен вид рухової активності, який обрали студенти, підготовка методичних матеріалів для інструкторів та учасників, тренінг інструкторів щодо ефективної комунікації з різними групами учасників, рекомендації щодо вибору і придбання необхідного спортивного інвентарю, створення системи обліку та відстеження результатів, аналіз результатів та внесення коректив у програму тренувань.

У процесі роботи була створена комплексна програма занять руховою активністю призначена для китайських студентів. Ця програма враховує їхні мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, а також базується на детальному аналізі рівня фізичної підготовленості. Тривалість програми складала 6 місяців. Окрім традиційної форми фізичного виховання у кількості практичних занять з фізичного виховання 2 рази на тиждень, китайським студентам запропоновано на вибір заняття різними видами рухової активності, які проводяться 5 разів на тиждень протягом 1,5-2 годин, але відвідування запропонованих занять можна коригувати від 3 до 5 разів на тиждень в залежності від самопочуття та рівня фізичної підготовленості та (таблиця 4.1).

**Таблиця 4.1** Приблизний графік занять руховою активністю для китайських студентів, (n =1855)

День тижня	Час	Заняття для юнаків,(n=945)	Заняття для дівчат, (n=910)
Понеділок	15.00:16.00	Функціональний тренінг або кросфіт (на вибір)	Функціональний тренінг або кросфіт (на вибір)
	17:00-17:30	Стретчінг та ментальний фітнес	Стретчінг та ментальний фітнес
Вівторок	16:00-17.00	Баскетбол	Танці
	17.30-18:30	Плавання	Танцювальна аеробіка
Середа	8:00-9:30	Традиційне заняття з фізичного виховання	Традиційне заняття з фізичного виховання
	16:00-17:30	Функціональний тренінг	Функціональний тренінг або танцювальна аеробіка (на вибір)
Четвер	16:00-17:30	High-intensity interval training	Стретчінг та ментальний фітнес
	18:00-18:30	Плавання	Аквааеробіка
П'ятниця	8:00-9:30	Традиційне заняття з фізичного виховання	Традиційне заняття з фізичного виховання
	16:00-17:30	Йога або плавання (на вибір)	Йога або стретчінг та ментальний фітнес (на вибір)
Субота	12.00 - 13.30	High-intensity interval training або баскетбол (на вибір)	High-intensity interval training або танці (на вибір)
Неділя	Вихідний	Рекреаційні заняття разом із сім'єю або друзями	Рекреаційні заняття разом із сім'єю або друзями

Заняття проводилися у форматі офлайн, груповим методом. Крім того, програма включала щоденні самостійні заняття тривалістю до 30 хвилин, додатково раз на тиждень групове інтерактивне заняття за різноманітною тематикою, а також рекреаційні заняття вихідного дня разом із сім'єю або друзями. Зміст програми включає такі напрямки рухової активності як танцювальна аеробіка, функціональний тренінг, силовий фітнес, стретчинг та ментальний фітнес, баскетбол, настільний теніс (пінг-понг), кунг-фу, танці, йога. Так як експеримент проходив на базі Університету Січан, ми використовували матеріально-технічну базу університету зі змогою відвідування секційних занять різними видами рухової активності, які представлені в даному університеті. В таблиці 4... представлено приблизний графік відвідування занять для експериментальної групи китайських студентів протягом тижня.

В ході наукового дослідження були складені та впроваджені інноваційні програми функціонального тренінгу, спрямовані на покращення роботи організму студентів в повсякденному житті та підвищення ефективності виконання різноманітних функціональних завдань (додаток С). Основні принципи функціонального тренінгу включають: вправи, які спрямовані на розвиток декількох м'язових груп та покращення координації; вправи орієнтовані на зміцнення корпусу тіла, включаючи м'язи, які грають важливу роль у стабільності та ефективності рухів; вправи спрямовані на покращення стійкості та рівноваги, що є важливим для попередження травм та підтримання загального фізичного здоров'я; вправи, які можна адаптувати до різних рівнів фізичної підготовки та індивідуальних потреб студентів. Запропоновані програми сприяють не лише розвитку основних рухових якостей та досягненню ефективності на заняттях, але й змінюють ставлення китайських студентів до рухової активності та ЗСЖ. Для управління даними, визначення системи винагород, трекінгу фізичної активності, моніторингу прогресу результатів ми використовували елементи технології блокчейну. Блокчейн представляє собою децентралізовану базу даних, яка забезпечує

високий рівень безпеки та прозорості. Блокчейн — це революційна технологія, яка дозволяє безпечно, надійно та прозоро зберігати всі дані за допомогою мережі комп'ютерів [133]. Зокрема, для зберігання та захисту особистих даних студентів, зокрема медичних або інших конфіденційних відомостей, пов'язаних із здоров'ям, ми використовували платформу (розробник Університет Січань КНР) для збереження медичних даних у безпечному блокчейн-реєстрі, який може бути використаний для ведення історії фізичного стану та використовується для підтримки різних фітнес-програм.

Для зацікавлення китайських студентів у програмі, ми впровадили в модель формування мотивації до фізичної активності китайських студентів *гейміфікацію*. Гейміфікація - це використання елементів гри в неігрових контекстах для стимулювання участі, мотивації та досягнення конкретних цілей. Основна ідея полягає в тому, щоб використовувати принципи та механізми, які роблять гру цікавою, для залучення і утримання уваги учасників будь-якого проєкту [75]. Студенти отримували бали за виконання конкретних завдань або досягнення цілей. За допомогою лідербордів було створено таблицю лідерів, де учасники могли порівнювати свої досягнення та конкурувати між собою. Також було введено систему досягнень, що надавало додаткового стимулу китайським студентам до постійного вдосконалення та займатися обраним видом спорту з мінімальною кількістю пропусків. Використання психофізичного тренінгу в технології поліпшення психоемоційного стану студентів Китаю базується на фізичних вправах, спрямованих на подолання труднощів та викликання мобілізації всіх сил організму. Ці вправи моделюють стресові ситуації та стимулюють позитивний вплив на психоемоційний стан студентів.



### **4.3 Оцінка ефективності моделі формування мотивації до рухової активності студентів закладів вищої освіти КНР та організаційно-методичних умов її реалізації**

Ефективність (лат. – *effektus* – виконання; дія; вплив; результат) – результат чого-небудь, результативність будь-якої діяльності [146]. Ефективність впровадження моделі формування рухової активності китайських студентів визначається комплексом аспектів. Високий рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості китайських студентів, є ключовими елементами, що забезпечують успішну професійну та життєдіяльність майбутнього фахівця. Проведений формуючий етап педагогічного експерименту дав змогу здійснити глибокий аналіз його результатів. Під час проведення формуючого етапу педагогічного експерименту, який мав порівняльний характер, було проаналізовано розбіжність між показниками експериментальної групи студентів до та після впровадження моделі та оцінено значущість розбіжностей досліджуваних показників. Важливою передумовою є вимога проведення t-критерію Стьюдента, який передбачає перевірку нормальності розподілу досліджуваної ознаки в кожній порівнюваній групі. Слід відзначити, що t-критерій Стьюдента є параметричним і враховує параметри розподілу, такі як середні та дисперсії. Використовуючи цей критерій, було визначено ступінь статистичної значущості відмінностей між двома вибірками, кожна з яких була представлена середнім арифметичним.

Визначення ефективності впровадження моделі формування мотивації до занять руховою активністю студентів КНР здійснювалося в процесі формуючого (перетворюючого) педагогічного експерименту, тривалість якого була 6 місяців. Оцінка ефективності проводилася згідно визначених критеріїв ефективності (рис. 4.1.): інтелектуальний (рівень теоретичних знань), мотиваційний; соціальної інтеграції (комунікативні навички, взаємодія поза тренуванням, створення соціальних зв'язків), оптимізації рухової активності і здоров'я (рівень фізичної підготовленості, показники

психоемоційного стану), інноваційного впливу (ступінь впровадження інноваційних підходів у практику). Перевірка ефективності результатів проведених досліджень включала тестування та анкетування студентів. Цей процес був заснований на загальних принципах теорії управління та передбачав чітку координацію дій викладача та студентів експериментальних груп. Метою було отримання достовірної та об'єктивної інформації про ефективність впровадженої системи, а також прийняття обґрунтованих рішень для коригування освітнього процесу. Для оцінки *інтелектуального критерію ефективності* моделі використані методи тестування та оцінювання, що включають теоретичні знання стосовно питань, впливу фізичних вправ на організм людини, самоконтролю показників фізичного стану під час занять руховою активністю та відновлення організму людини після фізичного навантаження. Оцінювання теоретичних знань здійснювалося проведенням тестування у Google Forms. До тестування було включено 16 питань з трьома варіантами відповідей (Додаток Н). Студенти повинні були засвоїти: основні компоненти ЗСЖ та роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму до фізичних, психічних і розумових навантажень, професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища; методикку побудови індивідуальних оздоровчих програм; методи контролю фізичного стану в процесі виконання індивідуальних оздоровчих програм; теоретико-методичні засади оздоровчого тренування; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання з визначеними цілями; засоби та методи розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації; правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапруженню; характеристику суб'єктивних та об'єктивних показників самоконтролю та їх відображення у спеціальному щоденнику студента; тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості. Студенти повинні були освоїти: мотиваційно-ціннісне ставлення, самовизначення та самовдосконалення у фізичному вихованні, з

установкою на ЗСЖ; систему практичних умінь і навичок, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, підтримання працездатності, психічного благополуччя, розвиток психофізіологічних якостей особистості, а також самовизначення у засобах фізичної культури; загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість, яка визначає психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності; методику самоконтролю у процесі занять фізичними вправами.

Результати дослідження рівня теоретичної підготовленості китайських студентів до та після проведення перетворювального експерименту свідчать про те, що більшість студентів мали недостатній рівень знань з питань здоров'язбереження та рухової активності, впливу фізичних вправ на організм людини, самоконтролю показників фізичного стану під час занять руховою активністю та відновлення організму людини після фізичного навантаження, що мало негативний вплив на їхнє ставлення до виконання фізичних вправ та мотивації до рухової активності.

Про ефективність запропонованої моделі свідчать результати тестування теоретичної підготовленості китайських студентів до та після експерименту (табл. 4.2). Якщо до експерименту жоден респондент не мав високого рівня теоретичних знань, то після впровадження моделі ми спостерігаємо позитивну тенденцію як серед юнаків, так і серед дівчат.

**Таблиця 4.2** – Рівень теоретичних знань китайських студентів, (n=100, %)

Рівень знань	Юнаки (n=50)		Дівчата(n=50)	
	До	Після	До	Після
Низький	35,8 %	0,0 %	25,8 %	0,0 %
Середній	29,2 %	16,0 %	33,8 %	14,6 %
Достатній	27,0 %	58,4 %	28,4 %	57,4 %
Високий	8,0%	25,6 %	12,0 %	28,0 %

У вихідний момент лише 8% юнаків і 12% дівчат демонстрували високий рівень теоретичних знань. Внаслідок імплементації моделі

формування мотивації до занять руховою активністю в педагогічному експерименті спостерігається позитивна тенденція, що виявляється у практично вдвічі більшому відсотку китайських юнаків і дівчат із високим та достатнім рівнем теоретичних знань. Варто відзначити, що цей розвиток супроводжується зменшенням середнього рівня знань. Важливим аспектом є відсутність китайських студентів із низьким рівнем теоретичних знань після впровадження моделі.

Акцентуємо увагу на результатах перетворювального експерименту для визначення ефективності його впровадження за мотиваційним критерієм, що визначався зміною спонукань китайських студентів до занять руховою активністю, зміною їхніх дозвілевих пріоритетів та визначенням мотивів до занять фізичним вихованням в закладі вищої освіти КНР та визначенням мотивів до занять руховою активністю або певним видом спорту.

Висновки з отриманих результатів розкривають цікаву динаміку та тенденцію у зміні сприйняття китайськими студентами рухової активності до та після застосування моделі формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР.

Порівнюючи спонукання китайських студентів до занять руховою активністю до та після експерименту, виявлено певні відмінності. Серед головних спонукань до занять руховою активністю виявлено рекомендацію викладача фізичної культури. Також відзначимо позитивну тенденцію у відповідях студентів обох статей, де спостерігається збільшення відсотків тих, хто реагує на цей фактор: з 10 % до 20 % відповідей у юнаків та з 12 % до 26% у дівчат.

В рамках впровадження моделі, роль викладача виявляється ключовою у визначенні успіху цієї ініціативи. Викладач з фізичного виховання в закладі вищої освіти КНР виступає не лише як носій інформації, а й як каталізатор, що сприяє змінам у мотивації студентів до рухової активності. Зміна також відбувається у сприйнятті занять певним видом рухової активності через знання про її переваги. У цьому аспекті виявляється зростаючий інтерес та

підвищення відсоткових показників юнаків з 56,3 % до 62 %, дівчат з 38 % до 42 %.

Варто відзначити, що інформація, яка публікується в ЗМІ, зазнає певних коливань. Якщо серед юнаків цей фактор залишається практично незмінним, то серед дівчат відбувається зменшення відсотків (з 3,2 % до 2,3 % )

**Таблиця 4.3** – Спонування до занять руховою активністю студентів КНР до та після проведення експерименту, (n=100)

Варіанти відповідей	Юнаки (50)				Дівчата (50)			
	До		Після		До		Після	
	Кіл-ть відповід ей	%	Кіл-ть відповід ей	%	Кіл-ть відповід ей	%	Кіл-ть відповід ей	%
Дав пораду викладач фізичної культури	76	10,5	68	20,4	68	12,4	42	26,8
Дали пораду батьки	5	1,1	7	1,6	18	3,4	12	2,5
Дали пораду друзі	17	3,9	9	2,0	17	3,2	10	2,1
Спортивні телешоу	12	2,8	14	3,2	14	2,7	14	2,9
Усвідомлення користі занять руховою активністю	251	62,1	258	59,3	288	57,1	281	59,1
Бажання брати участь у змаганнях	8	1,87	11	2,5	6	1,1	9	1,8
Інформація із газет та журналів	0	0,0	1	0,2	0	0,0	1	0,2
Інформація з Інтернет мереж	16	3,7	17	3,9	17	3,2	11	2,3
Інші причини	76	17,7	74	17,0	109	21,0	95	20,0

Таким чином, аналіз отриманих даних виявив, що одним з вагомих факторів, що стимулюють китайських студентів до занять руховою активністю є рекомендація викладача фізичного виховання. Дослідження чітко підтверджує, що завдяки участі в експерименті, викладачі фізичного виховання в університеті мають значний вплив на мотивацію студентів до занять руховою активністю. Їх рекомендації та знання про переваги різних

видів активності відіграють ключову роль у стимулюванні позитивних змін. Роль ЗМІ у цьому аспекті потребує подальшого дослідження..

Дослідження особливостей мотивів китайських студентів до занять руховою активністю до та після експерименту показало, що на початку експерименту основним мотивом відвідування занять з фізичного виховання в закладі вищої освіти для юнаків і для дівчат був мотив «отримання заліку з предмету». Студенти обирали по два мотиви. Результати зміни мотивів до відвідування з фізичного виховання представлено у таблиці 4.4.

**Таблиця 4.4** – Динаміка зміни мотивів щодо відвідування занять з фізичного виховання студентами КНР до та після експерименту, (n=100, %)

№	Мотиви	Юнаки (n=50)		Дівчата (n=50)	
		До	Після	До	Після
1	Отримання заліку	75,2%	46,8%	74,8%	63,9%
2	Поліпшення стану здоров'я	60,3%	65,7%	62,4%	62,6%
3	Подобається організація занять з фізичного виховання	25,2%	25,8%	15,6%	37,4%
4	Отримання додаткової консультації для самостійних занять руховою активністю	12,3%	36,7%	18,2%	47,9%
5	Престижно займатися руховою активністю	14,9%	39,9%	17,4%	41,2%
6	Спілкування з друзями	45,3%	35,4%	36,7%	38,1%

Аналіз мотивів китайських студентів вказує на деякі зміни у сприйнятті відвідування занять з фізичного виховання в закладі вищої освіти. Відмічаємо зниження мотивації, пов'язаної з отриманням заліку: юнаків відсоток тих, хто відвідує заняття з метою отримання заліку, значно зменшився (з 75,2% до 46,8%), у дівчат ця тенденція також спостерігається, але менш виражена (з 74,8% до 63,9%). Відмічаємо зростання мотивації, пов'язаної з покращенням здоров'я: більшість юнаків змінили власне ставлення до стану здоров'я (з 60,3% до 65,7%). Зауважимо, що більша кількість студентів (юнаків та дівчат) прагнуть отримати консультації для самостійних занять (з 12,3% до 36,7% у юнаків; з 18,2% до 41,2% у дівчат). Таким чином, отримані результати дослідження свідчать про зміну пріоритетів та інтересів студентів щодо відвідування занять з фізичного

виховання. Зменшення відсотка у виборі мотиву «Спілкування з друзями» у юнаків (з 45,3% до 35,4%) вказує на те, що під час занять з фізичного виховання мотивація до рухової активності дещо змінилася і спілкуванню з друзями буде присвячено інший час.

Мотиви, які спонукають китайських студентів до занять руховою активністю до та після експерименту представлено у таблиці 4.5.

**Таблиця 4.5** – Динаміка зміни мотивів щодо занять руховою активністю студентами КНР до та після експерименту, (n=100, %)

№	Мотиви	Юнаки (n=50)		Дівчата(n=50)	
		До	Після	До	Після
1	Укріплення стану здоров'я	75,2%	46,8%	74,8%	63,9%
2	Підвищення рівня фізичної підготовленості	60,3%	65,7%	62,4%	62,6%
3	Досягнення спортивних результатів	25,2%	25,8%	15,6%	37,4%
4	Активний відпочинок з друзями	12,3%	36,7%	18,2%	47,9%
5	Покращення статури	14,9%	39,9%	17,4%	41,2%
6	Зниження психоемоційного напруження	45,3%	35,4%	36,7%	38,1%

Результати анкетування свідчать про зміни в уявленнях студентів щодо мотивації до занять руховою активністю. Передусім, спостерігається суттєве зменшення відсотка тих, хто обрав мотив "Укріплення здоров'я" - з 75,2% до 46,8% у юнаків та з 74,8% до 63,9% у дівчат. Це свідчить про те, що студенти почали більше уваги приділяти іншим аспектам фізичної активності, окрім покращення здоров'я.

З іншого боку, незначне збільшення відсотка китайських студентів, що обирають мотив "Підвищення рівня фізичної підготовленості" (з 60,3% до 65,7% у юнаків), свідчить про зростання важливості для них бути у гарній фізичній формі.

Щодо досягнення спортивних результатів, варто відзначити, що відсоток залишається стабільним або навіть зростає, проте можна

припустити, що цей мотив не стоїть на першому місці для китайських студентів.

Значний ріст відсотка у виборі мотиву «Активний відпочинок з друзями» вказує на те, що студенти проводять більше часу разом із друзями, привертаючи їх також до занять руховою активністю. Також прослідковуються позитивні аспекти фізичної активності, такі як можливість соціального взаємодії та покращення психоемоційного стану. Зменшення відсотка обрання мотиву «Зниження психоемоційного напруження» може бути зумовлене перевагою мотиву «Активний відпочинок з друзями».

Певні зміни у мотивації китайських студентів до занять руховою активністю свідчать про їхнє розширене розуміння важливості фізичної активності. Вони вже не обмежуються лише покращенням здоров'я, а також оцінюють інші аспекти, такі як активний відпочинок з друзями та поліпшення фізичної форми. Зростаючий інтерес до підвищення фізичної підготовленості свідчить про позитивний вплив впровадження моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в університетських середовищах Китаю. Важливо також зауважити, що збільшення уваги до активного відпочинку з друзями вказує на соціальний аспект фізичної активності, який є значущим для китайських студентів.

Впровадження моделі формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР також вплинуло на певні зміни пріоритетності у проведенні дозвілля серед китайських студентів (табл. 4.6). Порівняння результатів анкетування свідчить, що кількість китайських студентів, які відводять час на розваги, дещо знизилась. Також відзначимо, що скоротився час, який юнаки та дівчата приділяли гаджетам, хоча відсоток часу проведеного в Інтернет мережі залишається досить високим (табл. 4.5). У вільний час китайські студенти виявили свої індивідуальні уподобання, а зміни в їхніх відповідях після впровадження моделі вказують на динаміку інтересів. Зберігається стабільний інтерес серед юнаків і дівчат до спілкування у соціальних



мережах, але у дівчат такий інтерес більший (від 18% до 22%). Аналіз розділу, присвяченого слуханню музики, вказує на стабільний позитивний тренд серед всіх китайських студентів, і особливо помітний серед представниць жіночої статі (з 34% збільшився до 40%).

**Таблиця 4.6** – Динаміка зміни пріоритетів у проведенні дозвілля китайських студентів до та після експерименту, (n=100)

№	Що вам подобається у вільний час?	Юнаки (n=50)				Дівчата (n=50)			
		До		Після		До		Після	
		Σ	Рейтинг	Σ	Рейтинг	Σ	Рейтинг	Σ	Рейтинг
1	Спілкуюсь у соціальних мережах	8	3,0	9	3,0	9	2,0	9	2,0
2	Спілкуюсь зі своїми друзями	2	7,0	1	8,0	3	6,0	5	5,0
3	Читаю	7	4,5	6	5,0	6	3,0	6	3,5
4	Граю на музичних інструментах	1	9,0	1	8,0	2	7,5	3	6,0
5	Слухаю музику	11	1,0	11	2,0	17	1,0	17	1,0
6	Йду до бару	0	13,0	0	12,5	0	13,0	0	12,5
7	Займаюсь спортом	9	2,0	12	1,0	5	4,0	6	3,5
8	Вивчаю іноземні мови	1	9,0	1	8,0	0	13,0	1	8,5
9	Граю в комп'ютерні ігри	0	13,0	0	12,5	0	13,0	0	12,5
10	Малюю	3	6,0	2	6,0	1	9,5	2	7,0
11	Займаюсь технікою	0	13,0	0	12,5	2	7,5	0	12,5
12	Дивлюсь телевізор	7	4,5	7	4,0	4	5,0	0	12,5
13	Допомагаю батькам	0	13,0	0	12,5	0	13,0	0	12,5
14	Займаюсь мистецтвом	1	9,0	0	12,5	0	13,0	1	8,5
15	Інше	0	13,0	0	12,5	1	9,5	0	12,5

**Примітка 1.**  $\bar{R}$  – середній ранг.

**Примітка 2.** № – місце в ієрархії цінностей.

**Примітка 3.** \* – доведена статистично значущі відмінності між оцінками цінностей дівчат за U-критерієм Манна-Уїтні на рівні  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ).

Це свідчить про значний ріст інтересу до даного виду дозвілля серед обраної аудиторії внаслідок впровадження моделі мотивації до рухової активності. Зокрема, збільшений інтерес до музичного дозвілля може сприяти зниженню рівня стресу, покращенню настрою та створенню позитивного емоційного фону серед китайських студентів. Цей

психоемоційний вплив важливий для їхнього загального благополуччя та виключення проявів психічного перенавантаження.

Згідно з отриманими даними, можна визначити, що у юнаків залишається стійкий інтерес до перегляду відеоматеріалів різного характеру. В той час, серед дівчат відбувається помітне зниження інтересу, оскільки відсоткове співвідношення знижується з 8% до 0%. Інтерпретуючи зниження інтересу дівчат до перегляду відеоматеріалів, можна зробити припущення, що цей тренд може бути частково пов'язаний з обмеженим часом, доступним для дозвілля через активне тренування або заняття руховою активністю. Нехватка часу, можливо, вимагає вибору між різними видами відпочинку, а збільшенням активності може призвести до перерозподілу часу та пріоритетів. Спостерігається певна динаміка у заняттях руховою активністю, де відсоток у юнаків виявив тенденцію до збільшення з 18% до 22%, а в дівчат – з 10% до 12%. Ці зміни можуть вказувати на зростання інтересу до фізичної активності та спортивних занять серед обох груп студентів.

Узагальнюючи отримані дані, слід відзначити загальну тенденцію зі зростання інтересу до активних та творчих видів дозвілля у обох груп студентів. Це вказує на позитивний вплив впроваджених педагогічних методів та відзначає зміни в структурі та виборі дозвілля, спрямовані на покращення фізичного та психоемоційного благополуччя студентів. Зокрема, враховуючи збільшення інтересу до занять спортом у юнаків (від 18 % до 22 %) та у дівчат (від 10 % до 12 %), можна припустити, що модель формування мотивації до рухової активності студентів в процесі фізичного виховання відіграє позитивну роль у вдосконаленні фізичного та психічного стану китайських студентів. Такий підхід сприяє позитивній динаміці у виборі дозвільних заходів та вносить вагомий внесок у загальне психічне здоров'я та емоційний стан китайських студентів.

Аналізуючи динаміку самооцінки рівня фізичної підготовленості китайських студентів до та після впровадження експериментальної моделі, можна відзначити кілька важливих тенденцій (табл. 4.7).

Варто звернутися до важливих аспектів цього психофізіологічного процесу, відзначаючи у юнаків наступні зміни: певне зниження низького рівня самооцінки: від 8 % до 4 %, що може бути сприйнято як позитивний чинник, оскільки ті, хто раніше вважали свій рівень фізичної підготовленості низьким, зазнали певної позитивної трансформації. Середній рівень самооцінки залишається стабільним, трошки зменшившись з 48 % до 44 %. Це може свідчити про те, що участь в експерименті вплинула на сприйняття студентів власної самооцінки фізичної підготовленості, які мали середній рівень, але ці зміни не є кардинальними. Натомість відмічаємо збільшення відсотку високого рівня самооцінки фізичної підготовленості з 40 % до 46 %. Ймовірно, це вказує на стабільну впевненість тих, хто вважав себе фізично підготовленими. Завищений рівень самооцінки залишається стабільним на рівні 4 %, вказуючи на утримання об'єктивності серед студентів.

**Таблиця 4.7** – Рівень самооцінки фізичної підготовленості китайських студентів, (n=100)

Самооцінки рівня фізичної підготовленості	Юнаки (n=50)				Дівчата (n=50)			
	До		Після		До		Після	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Низький	4	8	2	4	7	14	3	6
Середній	24	48	22	44	23	46	25	50
Високий	20	40	23	46	20	40	22	44
Завищений	2	4	4	8	0	0	0	0

Серед дівчат спостерігаються наступні тенденції: низький рівень самооцінки відзначається вираженим зниженням від 14 % до 6 %, що свідчить про позитивні зміни серед тих, хто раніше вважав свій рівень фізичної підготовленості низьким (табл.4.7). Середній рівень самооцінки зростає від 46 % до 50 %. Це може бути показником того, що модель покращила сприйняття власної середньої фізичної форми. Високий рівень самооцінки залишається стабільним на рівні 40 %, що вказує на утримання позитивного сприйняття власної високої фізичної підготовленості.

Завищений рівень самооцінки: залишається на незмінному рівні (0 %), що свідчить про збереження адекватності та об'єктивності у дівчат. Аналізуючи динаміку самооцінки рівня фізичної підготовленості китайських студентів до та після впровадження моделі формування мотивації до занять руховою активністю, можна виділити декілька загальних тенденцій. Серед усіх студентів, не залежно від статі, спостерігається позитивна динаміка самооцінки фізичної підготовленості. У юнаків відзначається позитивний тенденція у підвищенні відсотку тих, хто раніше вважав свій фізичний рівень низьким, та підвищенні впевненості серед тих, хто вважав себе фізично підготовленим. Загальний рівень самооцінки залишається стабільним, що свідчить про об'єктивність у їхньому сприйнятті власної фізичної підготовленості. У групі дівчат помітне зниження низького рівня самооцінки та зростання середнього рівня, вказуючи на покращене сприйняття власної середньої фізичної форми. Позитивне сприйняття власної високої фізичної підготовленості залишається стабільним, а завищений рівень самооцінки не зазнає змін, свідчачи про збереження адекватності та об'єктивності у дівчат.

Отже, можна констатувати, що модель формування мотивації студентів до рухової активності а процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР суттєво вплинула на самооцінку фізичної підготовленості китайських студентів, сприяючи позитивній трансформації у сприйнятті власного фізичного стану для юнаків і дівчат.

У результаті констатуючого експерименту було виявлено, що у студентів КНР спостерігається низький рівень розвитку рухових здібностей. Зокрема, більшості китайських студентів властивий низький рівень фізичної підготовки (ФП), із винятком швидкісних здібностей, які дещо краще розвинені у юнаків. У відношенні до силових здібностей, ситуація є тривожною для всіх респондентів, незалежно від статі, оскільки практично всі вони мають низький рівень розвитку сили. З метою підвищення рівня розвитку силових здібностей респондентів, нами розроблено та рекомендовано до практичного застосування зміст функціональних

тренувань для китайських студентів, які передбачають 2-3 тренування в тиждень. Після проведеного педагогічного експерименту було виявлено, що результати тестів, які вони виконували після впровадження розробленої програми тренувань з функціонального тренінгу, в більшості випадків покращилися (табл.4.8). Це свідчить про ефективність впровадженої програми тренувань. Отримані результати відзначають важливість розробки та впровадження заходів, спрямованих на покращення фізичної підготовки студентської молоді КНР. Треба зазначити, що впровадження моделі формування мотивації до рухової активності серед китайських студентів виявилось значним стимулом для їхнього зацікавлення у заняттях руховою активністю. Це призвело до помітного зростання числа юнаків і дівчат, які активно залучаються до рухової активності у вільний час. Також зауважимо, що в ході проведення педагогічного експерименту були розроблені та впроваджені на заняттях з фізичного виховання і фітнес-програми для інтеграції у процес фізичного виховання студентів КНР. Використання фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання призвело до підвищення інтересу китайських дівчат до рухової активності. Музичний супровід також поліпшив емоційний фон та настрій, сприяючи формуванню не лише основних рухових навичок, але і життєво важливих навичок для самостійних занять руховою активністю. В рамках впровадження моделі формування мотивації до рухової активності була розроблена та випробувана фітнес-програма, яка мала на меті підвищення рухової активності та фізичної підготовленості китайських студентів.

Отже, в ході даного педагогічного експерименту вдалося не тільки підняти рівень фізичної активності студентів, але також суттєво вплинути на їхнє загальне самопочуття та ставлення до рухової активності. Зацікавленість у заняттях фізичними вправами зросла завдяки різноманітним форматам тренувань, а мотивація до рухової активності стала стійкою та позитивною.

Показники рівня розвитку рухових якостей китайських студентів до та після педагогічного експерименту ми оцінювали за критерієм ефективності

«Оптимізація до рухової активності і здоров'я». Результати аналізу середньостатистичних показників розвитку рухових якостей свідчать про позитивні зміни у студентів на кінець педагогічного експерименту (табл. 4.8).

Зафіксовано значні позитивні статистично значущі ( $p < 0,05$ ) зміни наступних середньостатистичних показників розвитку рухових якостей: середня швидкість бігу на дистанції 1000 метрів у юнаків покращилася на 12,4 % (з  $4,28 \pm 0,47$  до  $3,75 \pm 0,48$ ); на 50 метрів – на 6,3 % з  $7,93 \pm 0,62$  до  $7,43 \pm 0,62$ ; результати тестової вправи на вибухову силу, які вимірювалися за допомогою стрибків у довжину з місця, показали покращення результатів юнаків на 5 см ( $p < 0,05$ ); середня швидкість бігу на дистанції 800 метрів у дівчат підвищилася на 12,0 % з  $4,68 \pm 0,30$  до  $4,12 \pm 0,30$ ; результат швидкості бігу на дистанції 50 метрів у дівчат покращився на 4,1 % з  $8,45 \pm 0,58$  до  $8,10 \pm 0,58$ , у тестовій вправі «нахил вперед сидячи» у дівчат відмічається зростання результатів на 6 сантиметрів (з  $14,23 \pm 4,34$  до  $20,21 \pm 4,34$ ); силові здібності дівчат у тестовій вправі «присідання» покращилися з  $27,5 \pm 5,13$  до  $35,5 \pm 5,13$ ,  $p < 0,05$ ).

**Таблиця 4.8** – Показники тестування рухових якостей студентів КНР до та після педагогічного експерименту, ( $n=100$ )

Результати тестування рухових якостей студентів КНР										
Юнаки										
	1000м		50м		Стрибки в довжину з місця		Нахил вперед сидячи		Підтягування	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
S	0,47	0,48	0,62	0,62	14,23	14,23	5,81	5,81	2,35	2,35
$\bar{x}$	4,28	3,79	7,93	7,43	229,00	234,00	12,27	16,37	8,14	13,14
Дівчата										
	800 м		50 м		Стрибки в довжину з місця		Нахил вперед сидячи		Присідання	
S	0,30	0,30	0,58	0,58	13,14	13,14	4,34	4,34	5,13	5,13
$\bar{x}$	4,68	4,12	8,45	8,10	167	172	14,23	20,21	27,5	35,5

Критерій ефективності «Соціальної інтеграції» визначає комунікативні навички китайських студентів, взаємодія поза тренуванням, створення соціальних зв'язків. Впровадження моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР продемонструвало значний позитивний вплив на їхні комунікативні навички (табл. 4.9).

**Таблиця 4.9** – Вплив рухової активності на комунікацію і соціальні зв'язки студентів КНР (юнаки, n=50, %)

№	Питання	До експерименту (n=50)				Після експерименту (n=50)			
		1 б	2 б	3 б	4 б	1 б	2 б	3 б	4 б
1	Як Ви оцінюєте свої комунікативні навички?	22,2	34,8	32,3	13,7	2,0	8,0	56,8	33,2
2	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
3	Як часто Ви берете ініціативу у розмові з одногрупниками чи іншими студентами?	28,8	45,2	26,0	10,0	12,4	24,6	56,0	7,0
4	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
5	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
6	Чи впливає РА на Вашу готовність приймати участь у соціальних подіях чи ініціативах в університеті?	45,9	44,1	10,0	0,0	0,0	9,0	45,0	46,0

**Примітка 1.** 1 б – 1 бал (найнижча оцінка).

**Примітка 2.** 2 б – 2 бали.

**Примітка 3.** 3 б – 3 бали.

**Примітка 4.** 4 б – 4 бали (найвища оцінка).

**Примітка 5.** РА – рухова активність.

Критерій ефективності «Соціальної інтеграції» визначає комунікативні навички китайських студентів, взаємодія поза тренуванням, створення соціальних зв'язків. На початку та в кінці перетворюючого педагогічного експерименту ми провели анкетування китайських студентів щодо вивчення взаємозв'язку рухової активності, комунікацій та соціальних зв'язків у студентському середовищі КНР (Додаток П). За результатами анкетування констатуємо значне покращення комунікативних навичок китайських студентів (табл. 4.9). Студенти, які брали участь у дослідженні, відзначають: покращення рівня ініціативи у розмові, збільшення взаємодії поза академічними аспектами, відчуття добрих соціальних зв'язків у університетському середовищі. Отримані результати свідчать про те, що запропонована модель може бути ефективним інструментом для покращення адаптації та успішності китайських студентів.

Ефективність критерію інноваційного впливу (ступінь впровадження інноваційних підходів у практику), який рефлектує впровадження новаторських методів та технологій у модель, спрямованих на активізацію інтересу та покращення результативності участі китайських студентів ми визначали за допомогою опитування респондентів «Інновації в здоров'ї та руховій активності» (Додаток Р). Опитування дозволило студентам висловлювати свою думку про ефективність та вплив інноваційних підходів, що були запропоновані у перетворювальному експерименті при впровадженні моделі формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР.



## Висновки до розділу 4

Використання розробленої моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР – це ефективний інструмент для підвищення рівня рухової активності та загального благополуччя китайських студентів. Отримані в результаті дослідження дані покладено в основу розробки моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та обґрунтування організаційно-методичних умов її реалізації. Передумовами моделі визначено особистісно-орієнтовані, психолого-педагогічні та особливості культурного середовища КНР. Структура моделі формування мотивації до занять руховою активністю студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР включає: мету, завдання, форми, методи, засоби та критерії ефективності. Метою моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР є забезпечення сталого і глибокого інтересу китайських студентів до рухової активності.

Організаційно-методичними умовами реалізації моделі формування мотивації до рухової активності студентів є: індивідуалізація (розробка індивідуальних планів тренувань з урахуванням рівня фізичної підготовки, стану здоров'я, інтересів та цілей кожного студента); інноваційні методи (використання інтерактивних технологій, таких як віртуальна та доповнена реальність, онлайн-ігри для стимулювання рухової активності та навчання; застосування інноваційних методик фізичного виховання з урахуванням сучасних тенденцій та вподобань молоді); впровадження нових форм рухової активності; психологічна підтримка (включення елементів релаксації та психоемоційної підтримки в процес фізичного виховання); інформування та просвіта (організація інформаційних заходів та лекцій, спрямованих на підвищення усвідомленості студентів щодо позитивного впливу рухової

активності на організм людини; використання різноманітних інформаційних каналів, таких як друковані та електронні ЗМІ, соціальні мережі, для поширення інформації про користь рухової активності; залучення до просвітницької роботи відомих спортсменів, тренерів, лікарів та інших авторитетних осіб); релаксаційні практики (розвиток релаксаційних та медитативних практик, включення елементів релаксації в заняття з фізичного виховання).

Оцінка ефективності впровадження моделі формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та організаційно-методичних умов її реалізації проводилася за результатами перетворювального педагогічного експерименту згідно визначених критеріїв, зокрема за:

- інтелектуальним критерієм відзначено підвищення рівня теоретичних знань студентів з питань впливу рухової активності на організм людини;
- мотиваційним критерієм встановлено зміну спонукань китайських студентів до занять руховою активністю, їхніх пріоритетів у проведенні дозвілля, мотивів щодо відвідування занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти;
- критерієм оптимізації рухової активності і здоров'я зафіксовано значні позитивні статистично значущі ( $p < 0,05$ ) зміни наступних середньостатистичних показників розвитку рухових якостей: середня швидкість бігу на дистанції 1000 метрів у юнаків покращилася на 12,4 % (з  $4,28 \pm 0,47$  до  $3,75 \pm 0,48$ ); на 50 метрів – на 6,3 % з  $7,93 \pm 0,62$  до  $7,43 \pm 0,62$ ; результати тестової вправи на вибухову силу, які вимірювалися за допомогою стрибків у довжину з місця, показали покращення результатів юнаків на 5 см ( $p < 0,05$ ); середня швидкість бігу на дистанції 800 метрів у дівчат підвищилася на 12,0 % з  $4,68 \pm 0,30$  до  $4,12 \pm 0,30$ ; результат швидкості бігу на дистанції 50 метрів у дівчат покращився на 4,1 % з  $8,45 \pm 0,58$  до  $8,10 \pm 0,58$ , у тестовій вправі «нахил вперед сидячи» у дівчат відмічається зростання результатів на 6 сантиметрів (з  $14,23 \pm 4,34$  до  $20,21$

$\pm 4,34$ ); силові здібності дівчат у тестовій вправі «присідання» покращилися з  $27,5 \pm 5,13$  до  $35,5 \pm 5,13$ ,  $p < 0,05$ );

- критерієм ефективності «Соціальної інтеграції» відмічено значне статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення комунікативних навичок китайських студентів, їхньої взаємодії поза заняттями, взаємозв'язку рухової активності та комунікацій і соціальних зв'язків у студентському середовищі КНР.

Аналізуючи динаміку самооцінки рівня фізичної підготовленості китайських студентів до та після впровадження експериментальної моделі, виявлено кілька ключових тенденцій: серед юнаків спостерігається певне зниження низького рівня самооцінки, середній рівень самооцінки тримається стабільним, високий рівень самооцінки зростає. Серед дівчат помітне зниження низького рівня самооцінки; середній рівень самооцінки зростає; високий рівень самооцінки залишається стабільним.

Таким чином, впровадження модель формування мотивації до рухової активності студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР під час перетворювального педагогічного експерименту не лише підвищило рівень рухової активності китайських студентів, але й має позитивний вплив на їхнє загальне самопочуття, психоемоційний стан, сприяючи позитивній трансформації у сприйнятті власного фізичного стану та формуванню мотивації до рухової активності. Результати даного розділу подано у таких публікаціях автора дослідження [34, 48, 51, 54].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

В рамках програми «Здоровий Китай 2030» («Healthy China 2030») [35, 42, 43, 54, 113] уряд КНР визнає важливість здорового способу життя для молоді та активно працює над вдосконаленням системи фізичного виховання. Ця ініціатива підкреслює необхідність створення умов для збереження та підтримки здоров'я китайських студентів, що відображається в пріоритетних завданнях програми. Відзначаючи важливість даної програми, необхідно звернутися до її головних цілей та стратегій: усвідомлення важливості рухової активності для здоров'я та добробуту молодого покоління Китаю [113]. Вона вказує на необхідність розвитку комплексних заходів для стимулювання активного способу життя серед студентської молоді. Одне з пріоритетних завдань цієї програми – вдосконалення системи фізичного виховання, зокрема дітей, підлітків та молоді [35]. Це свідчить про важливість фізичної активності для здоров'я та загального добробуту молодого покоління китайців, та необхідність комплексних заходів для стимулювання активного способу життя серед студентської молоді КНР.

Досліджуючи систему фізичного виховання в школах КНР, Глоба Г. В. зауважує, що на даний час як Західна Європа, так і Америка, переживають системну кризу не тільки в економічному плані, а й у сфері здоров'я населення, соціальному, освітянському [6]. Натомість Азійські країни тим часом залишаються поза увагою широкого загалу та наукових кіл України [6, 17].

На відміну від Сполучених Штатів, у нових стандартах Китаю об'єднали зміст фізичного виховання та санітарної освіти в єдиний набір стандартів. Зміст фізкультурної освіти включає у собі лекції про шкідливість алкоголю, куріння, статеве виховання, та аналіз небезпечних для життя захворювань, включаючи СНІД, уроки правильного харчування та ліки першої допомоги, а планування уроків фізкультури у тижневому циклі

спирається на знання дитячої фізіології [6]. Культурні особливості КНР та рівень технологічного розвитку, можуть впливати на сприйняття та мотивацію до занять руховою активністю в китайському суспільстві. Також, необхідно враховувати психологічні та соціальні чинники, які визначають мотиваційні пріоритети китайських студентів щодо занять різними видами рухової активності.

Матеріалізованим результатом фізичного виховання є рівень сформованості індивідуальної фізичної культури студента. За результатами дослідження виявлено, що частина китайських студентів має низький рівень фізичної підготовленості та відсутній інтерес до рухової активності. Науковці зауважують, що такий підхід сприяє не лише формуванню мотивації до рухової активності, але й розвитку інтегральної особистості студента, забезпечуючи його гармонійний розвиток у різних аспектах життя [17, 33, 65].

Однак, на думку китайських вчених, окрім програм та технологій, важливо також звертати увагу на соціальну інтеграцію КНР та сприяти формуванню позитивних соціальних взаємин серед китайської молоді [7, 124, 127]. Інклюзивні підходи, що враховують різні потреби та інтереси китайської молоді, можуть сприяти більш широкому їхньому залученню до активного способу життя та різних видів рухової активності.

За результатами констатуючого експерименту нами визначено, що певна частка китайських студентів, які приймали участь у дослідженні, не виявляє бажання займатися руховою активністю. Зауважимо, що китайськи юнаки і дівчата, обираючи мотиви до занять руховою активністю, одноставно пріоритетними визначили підвищення рівня фізичної підготовленості. Таку одноставну відповідь ми пов'язуємо з реформуванням системи фізичної виховання в КНР. Сучасна модифікація підсистем фізичної культури та спорту КНР передбачає узгоджений її розвиток за двома стратегіями – олімпізму (спорту вищих досягнень) та здоров'я нації, серед яких стратегія олімпізму визнана більш важливою [34, 59, 70]. Результати

нашого дослідження підтверджуються науковими дослідженнями китайських вчених, які вивчали проблему мотивації студентської молоді до занять спортом [86, 87, 88, 106].

У дослідженні взаємозв'язку між сприйняттям цінностей фізичної культури та мотивацією студентів коледжу, проведеному Лу Сіньсінь та Лі Сінь (2017), було виявлено, що ціннісне усвідомлення студентів ефективно впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. Вченими доведено тісний зв'язок між рівнем усвідомлення цінностей фізичних вправ та схильністю студентів до занять фізичною культурою і спортом.

У процесі навчання в закладі вищої освіти (ЗВО), кожен китайський студент та студентка для отримання заліку з фізичної культури повинен мати спеціальні фізкультурні знання у сфері фізичної культури і спорту та вміння і навички з фізкультурно-спортивної роботи. І головне, що система контролю за рівнем фізичної підготовленості студентів КНР – іспит з предмета «Фізична культура». Тому для подальшого навчання для них є вкрай важливим мати високий рівень фізичної підготовленості і теоретичних знань [78].

Дослідження низького рівня теоретичних знань у сфері фізичної культури і спорту серед студентів Китаю має важливе значення для вирішення проблем та розробки ефективних програм. Аналіз цього питання передбачає врахування психологічних, соціокультурних та освітніх факторів, які впливають на сприйняття та засвоєння китайськими студентами теоретичного матеріалу з питань здоров'я, спорту та фізичного виховання. Дослідження також може включати аналіз самоконтролю при фізичному навантаженні, користі рухової активності для організму людини та інших аспектів. Результати такого дослідження допоможуть розробити ефективніші методики навчання та програми фізичної культури і спорту для студентів у Китаї.

Так, дослідження Lu Xinxin та Li Xin (2017), розкривають тісний зв'язок між формуванням цінностей фізичної культури, мотивацією до занять руховою активністю та рівнем теоретичних знань у сфері фізичної культури і спорту [45]. Зауважимо, що результати нашого дослідження також свідчать, що рівень неспеціальної фізкультурної освіти серед китайських студентів є низьким та проявляється у слабких теоретичних знаннях, несформованості цінностей фізичної культури та низькому рівні розвитку рухових якостей, що має безпосередній вплив на низький рівень мотивації до занять руховою активністю студентів.

Наукові дослідження [137] свідчать про зростаючу актуальність проблеми зайвої ваги серед китайських студентів, особливо у віці від 18 до 20 років. Регулярна фізична активність пов'язана зі здоровою масою та складом тіла в дітей та підлітків [2]. Наші дослідження підтверджують важливість даної проблематики серед студентської молоді КНР: близько 40% студентів, які прийняли участь дослідженні, вважають, що заняття спортом є ефективним засобом досягнення нормальної ваги, тоді як понад 60% віддають перевагу «активному відпочинку та розвагам». Незважаючи на позитивне ставлення до рухової активності, дослідження не охоплює весь спектр вікових груп студентів, а також ми окремо не ставили за мету визначення причин зайвої ваги. Це підкреслює необхідність проведення більш глибоких досліджень, спрямованих на краще зрозуміння проблеми зайвої ваги серед китайської молоді та розробку ефективних стратегій для стимулювання ЗСЖ. Важливо залучити до цього процесу не лише студентів, але й викладачів, батьків та представників влади.

Донг Ся (2012), розглядаючи теорії мотивації світових вчених, прийшов до висновку, що мотивовані студенти коледжу показують кращі результати ніж ті студенти, в яких низький рівень мотивації до занять спортом. Автор розробив авторські методичні рекомендації для коледжів та університетів не фізкультурного профілю. Дані наукових розвідок Сюе Фен (2010) та Кан Сян (2020), вказують на зв'язок між мотивацією та виконанням

фізичних вправ, але вчені не розглядають цю динаміку в широкому соціокультурному контексті студентської молоді в КНР.

Результати власних досліджень встановили, що відповідно до Національного стандарту фізичної підготовленості студентської молоді КНР, середньостатистичні показники загального рівня фізичної підготовленості вважаються задовільними. Шляхом статистичного аналізу нами виявлено наступні закономірності у фізичному розвитку і фізичній підготовленості студентів КНР залежно від статі:

- оцінка співвідношення маси й довжини тіла у дівчат статистично значуще ( $p < 0,05$ ) перевищує співвідношення маси й довжини тіла юнаків;
- дихальна система у юнаків розвинена статистично значуще ( $p < 0,05$ ) краще порівняно з дівчатами;
- дівчата характеризується статистично значуще ( $p < 0,05$ ) вищою витривалістю;
- у юнаків зафіксовано статистично значуще ( $p < 0,05$ ) вищі оцінки швидкісних і швидкісно-силових здібностей;
- загальна оцінка ФР і ФП у юнаків виявилась статистично значуще ( $p < 0,05$ ) вищою ніж у дівчат.

Це дозволило нам на основі отриманих результатів дослідження провести факторний аналіз структурних компонентів, що визначають фізичний стан, рухову активність та мотиваційні пріоритети серед студентської молоді КНР. Факторний аналіз ідентифікував основні змінні та встановити взаємозв'язки між ними, розкриваючи ключові фактори, які впливають на рухову активність та мотивацію до рухової активності серед китайських студентів.

У своїй роботі, Го Сютін (2018) провів порівняльний аналіз студентів коледжу з різними цільовими орієнтаціями – орієнтацією на завдання та самоорієнтацією. Він розглянув їхнє сприйняття здібностей, вибір завдань, когнітивні стратегії та емоційний досвід у цьому контексті. Однак, не дивлячись на розмаїття та складність наукових досліджень китайських



дослідників у цій галузі, відзначається відсутність комплексного підходу та необхідність проведення більш глибоких та системних емпіричних досліджень з даної теми [17, 102, 103].

Варто зауважити, що на мотивацію студентської молоді впливають не лише її індивідуальні особливості, а й навколишнє середовище та оточення. У наукових працях професора Круцевич Т. Ю. розглянуто фактори впливу на формування цінностей студентів засобами фізичної культури, зазначається, що на формування стійкого позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як невід'ємної складової у формуванні індивідуальної фізичної культури здійснюють вплив батьки, школа, коло спілкування, мікросередовище тощо [31, 32]. На сьогодні лише до 10 % у формуванні інтересу молоді до ЗСЖ роблять преса та телебачення [32]. Більша увага китайської молоді зосереджена на Інтернеті та соціальних мережах, де вони знаходять мотивацію для різних сфер діяльності, включаючи заняття руховою активністю [86, 87, 113]. Унаслідок унікальних комунікаційних можливостей, які пропонує Інтернет, ця платформа стала першочерговим інструментом для розповсюдження інформації, що значно впливає на різні сфери людського життя. Хоча Інтернет відкриває безліч можливостей, важливо враховувати його негативні наслідки, зокрема проблему інтернет-залежності (ІА), яка привертає увагу суспільства на всіх рівнях [98, 101, 102, 105]. Статистика до грудня 2021 року свідчить про значний обсяг користувачів Інтернету в Китаї, який сягнув 1,032 мільярда осіб, а також про те, що практично всі вони використовують мобільні телефони для отримання доступу до мережі [China National Network of Industries (CNNIC), 2022] [31]. Так, дослідники з Китаю, Cheng M, Wang S, Wang Y, Zhang R та Qin L (2023), вивчаючи вплив стилів подолання (CS) на зв'язок між фізичною активністю (РА) та інтернет-залежністю (ІА), прийшли до висновку, що фізична активність зменшує рівень залежності від Інтернету серед студентів коледжу. Важливо зауважити, що ці результати відповідають даним нашого дослідження: після проведення трансформаційного експерименту відбулися

зміни в мотивації китайських студентів щодо занять руховою активністю. Ми встановили, що вплив мережі Інтернету зменшився.

Ураховуючи менталітет, релігійність, виховання, а також зовнішні та внутрішні чинники впливу, мотиваційні пріоритети молоді Китаю значно відрізняються від українських студентів, особливо у контексті занять руховою активністю. Наприклад, М. І. Маєвський у своєму дослідженні [57] розглядаючи питання мотивації до занять фізичною культурою і спортом серед студенток педагогічних закладів вищої освіти, показав, що 56,7% дівчат відвідують заняття з фізичного виховання з метою убезпечити себе від можливих проблем з атестацією чи заліком, а не для навчання нових вправ. У нашому дослідженні мотиви китайських студенток показали, що вони надають перевагу підвищенню рівня фізичної підготовленості та покращенню стану здоров'я. Значні відмінності в мотиваційних пріоритетах можуть бути також пов'язані з іншими чинниками, такими як культурні традиції, соціальне середовище, доступність спортивних інфраструктур, підтримка з боку сім'ї та держави, а також вплив масових медіа та соціальних мереж.

У нашому дослідженні ми також докладно розглядаємо національну систему тестування фізичної підготовленості у школярів та студентів в Китаї. Порівняльний аналіз національні системи тестування фізичної підготовленості школярів та студентів в Україні та Китаї цих систем надає можливість виявити відмінності в підходах до оцінки фізичної підготовленості та рівня здоров'я молоді в обох країнах. Крім того, порівнюючи освітні традиції обох країн, ми можемо зрозуміти, як ці традиції впливають на формування концепцій фізичного виховання та розвитку цінностей фізичної культури у молоді. Це дозволить нам краще розуміти фактори, що впливають на сприйняття та відношення до здоров'я та рухової активності серед українських та китайських молодих людей [33, 119]. Система тестування фізичної підготовленості школярів та студентів в Китаї вважається ефективним інструментом для всебічного розвитку особистості

[33, 34]. Порівняльний аналіз нормативних документів показав, що китайські стандарти фізичної підготовки вищі, ніж українські, і доповнені додатковими оцінками, такими як індекс маси тіла та функціональні можливості дихальної системи [13, 20, 21]. У процесі нашого дослідження ми провели аналіз систем фізичного виховання та систем контролю та оцінювання рівня фізичної підготовленості у школярів і студентів України та Китаю [37, 49, 50, 52]. На наше переконання важливо врахувати, що культурні, ментальні та традиційні особливості Китаю значно впливають на процес формування особистості учнів та студентів, що робить порівняння систем об'єктивно неоднозначним. Різноманітність психофізичних характеристик, умов проживання та навчання, а також етнічні та ментальні відмінності створюють унікальні передумови для освітніх реформ у кожній з країн. Однак, на наше переконання, обмін досвідом між Україною та Китаєм може бути корисним для оптимізації сучасних систем фізичного виховання, адже національні освітні традиції кожної країни мають що запропонувати у цьому процесі. Інші дослідження виявили складнощі та перешкоди при оцінюванні фізичної підготовленості в закладах вищої освіти нефізкультурного профілю [4, 8, 14, 25, 28]. Професор Москаленко Н. В., узагальнюючи результати розгляду особливостей розвитку шкільного виховання в КНР, зауважує, що основними передумовами, які стали поштовхом до здійснення реформ в сфері фізичного виховання та створення нормативно-правової бази в сфері фізичної культури і спорту КНР це: економічні, політичні та ідеологічні [17].

Професор Іллін Є.П. слушно зауважує, що мотивація відіграє важливу роль у нашому житті, керуючи нашими цілями, наполегливістю в досягненні їх та, врешті-решт, нашим успіхом. Також, керуючись працями відомих психологів, підкреслимо, що існує два види мотивації: внутрішня та зовнішня [8, 10, 25, 30, 61, 63, 70]. Обидва види рівноцінно є необхідними для досягнення успіху та виконання поставлених завдань. Внутрішня мотивація виникає зсередини, базуючись на наших цінностях та бажанні досягнути особистого розвитку та задоволення від реалізації мрій [25]. З

іншого боку, зовнішня мотивація залежить від зовнішніх факторів, таких як похвала чи фінансова винагорода [25]. Таким чином, щоб досягти певного успіху, необхідно мати чіткі цілі, план дій та наполегливість. І саме мотивація допомагає зосередитися на цілях і надає енергію для подолання труднощів.

За результатами дисертаційного дослідження встановлено, що формування мотивації китайських студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР відбувається під впливом комплексу факторів, а саме: культурні та соціальні впливи (традиційні цінності КНР, що підкреслюють важливість фізичного здоров'я та самовдосконалення, зростаюча популярність рухової активності та ЗСЖ серед молоді КНР, вплив ЗМІ та соціальних мереж, які пропагують ЗСЖ); трансформація освітніх стратегій у сфері фізичної культури і спорту КНР (впровадження комплексних програм з фізичної культури в університетах та коледжах КНР, застосування сучасних методів оцінювання рівня фізичної підготовленості, використання інноваційних методів викладання дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти КНР, застосування особистісно-орієнтованих підходів для стимулювання інтересу студентської молоді КНР до рухової активності); вплив сучасних технологій (застосування віртуальної реальності та аугментованої реальності у навчальному процесі, інтеграція онлайн-гейміфікованих елементів у заняття руховою активністю).

До зовнішніх факторів ми віднесли: умови життя, матеріальне забезпечення, вплив думки батьків, мікросередовище, а також спосіб життя, який студенти можуть дозволити собі у вільний час. До внутрішніх факторів ми віднесли: потреби, мотиви, спонукання та інтерес китайських студентів до рухової активності. Внутрішні особистісні фактори відображають вплив зовнішніх умов та визначають мотивацію та зацікавленість студентів у заняттях руховою активністю. Одним із внутрішніх факторів, який ми

досліджували в процесі роботи – це самооцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я китайських студентів.

Наукові дослідження провідних дослідників вказують на те, що у зв'язку зі зниженням рівня рухової активності серед молоді спостерігається зменшення їхнього фізичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Тому дослідження самооцінки фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості має велике значення і є актуальним напрямком наукових досліджень [4, 114]. Ми враховували внутрішній аспект їхнього фізичного самовизначення. Цей фактор має велике значення, оскільки відображає сприйняття самими студентами своєї фізичної форми та стану здоров'я.

Статистичний аналіз результату нашого дослідження показав, що під впливом моделі формування мотивації змінюється самооцінка китайських студентів. Відсутність занять руховою активністю як у юнаків ( $\chi^2=45,485$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ), так і у дівчат ( $\chi^2=34,850$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) статистично значуще впливає на зниження рівня їхньої самооцінки фізичного розвитку і стану здоров'я. Виявлено середню кореляцію між заняттями руховою активністю та самооцінкою фізичного розвитку та стану здоров'я учасників дослідження ( $V=0,224$ ;  $p<0,05$ ). Серед тих, хто має належний рівень рухової активності статистично значуще вища самооцінка фізичної підготовленості і стану здоров'я порівняно з тими, хто не займається руховою активністю ( $\chi^2=58,206$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ). Виявлені позитивні трансформації у сприйнятті власного фізичного стану можуть свідчити про те, що програма тренувань, в яку вони включені, сприяє покращенню їхнього самопочуття та переконання у власних можливостях. Цей внутрішній фактор є ключовим у формуванні мотивації студентів до занять руховою активністю, оскільки самопочуття та уявлення про власну фізичну форму можуть впливати на їхню бажаність займатися спортом та фізичними вправами.

Подібний висновок задекларований у науковій роботі В. Білецької [4]. Дослідниця визначала рівень фізичної підготовленості студентів за

результатами рухових тестів. Дослідження Малахової Ж. [37] також довели існування взаємозв'язку та взаємозалежності між показниками фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та самооцінки студентів, що має високий ступінь вагомості при розробці системи педагогічних впливів для удосконалення організаційно-управлінських та навчально-методичних умов впровадження самостійної форми занять фізичними вправами студентів для цілеспрямованого самовдосконалення [114].

Таким чином, отримані в результаті дослідження дані було покладено в основу розробки моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та обґрунтування організаційно-методичних умов її реалізації. Структура моделі формування мотивації до занять руховою активністю студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР включає: мету, завдання, форми, методи, засоби та критерії ефективності. Оцінка ефективності впровадження моделі формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР та організаційно-методичних умов її реалізації проводилася за результатами перетворювального педагогічного експерименту згідно визначених критеріїв. За інтелектуальним критерієм ефективності відзначено підвищення рівня теоретичних знань студентів з питань впливу рухової активності на організм людини; за мотиваційним критерієм встановлено зміну спонукань китайських студентів до занять руховою активністю, за критерієм оптимізації рухової активності і здоров'я зафіксовано значні позитивні статистично значущі ( $p < 0,05$ ) зміни середньостатистичних показників розвитку рухових якостей; за критерієм соціальної інтеграції відмічено значне статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення комунікативних навичок китайських студентів та їхньої взаємодії поза заняттями. Отже, модель формування мотивації до рухової активності виявилася ефективним інструментом для підтримки фізичного та психічного

здоров'я студентів, сприяючи розвитку їхніх фізичних здібностей та підвищенню загального рівня рухової активності.

Зважаючи на зазначене вище, можемо констатувати, що в процесі дослідження було:

- доповнено результати наукових досліджень Т. Ю. Круцевич (2018) [32, 36], М. О. Дєдх (2021) [20], М. І. Маєвського (2016) [47], Ж. В. Малахової, (2018) [37], О. Ю. Марченко (2021) [36], Н. В. Москаленко (2022) [58] щодо особливостей формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом;

- доповнено дані Н. В. Москаленко (2020) [57], Г. В. Глоби (2019), Сюе Фенг (2010), Ван Ліхуа (2011) [6], Чжен Хуаян (2017), Ван Ліхуа (2010), Ван Сяофей (2017) [7], Н. В. Москаленко (2020) [57], Гэн Цзе (2020) [17] щодо функціонування системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки;

- розширено дані О.В. Андрєєвої (2020) [2, 3], Максименко А. О. (2020) [3] щодо можливості використання засобів оздоровчого фітнесу та функціонального тренінгу з метою поліпшення показників фізичної підготовленості студентської молоді;

- доповнено та розширено дані О. Ю. Марченко (2018, 2021) [32, 36], Ж. В. Малахової (2019) [37], В. В. Білецької (2021) [4] щодо вивчення самооцінки фізичного розвитку студентів;

- абсолютно новими є дані щодо взаємозв'язку мотиваційного спрямування (досягнення успіху та острах невдачі) і самооцінки фізичної підготовленості та стану здоров'я, способу життя, мотивації до рухової активності студентів КНР;

- уперше науково-обґрунтовано організаційно-методичні засади (модель та умови реалізації) формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР, які, ґрунтуючись на виявлених особливостях культурного середовища КНР, рівня фізичної підготовленості та мотиваційних пріоритетах

китайських студентів, пропонують комплексний підхід до стимулювання їхньої участі у руховій активності. Для оцінки результативності запропонованих організаційно-методичних засад формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР застосовано такі критерії: інтелектуальний, мотиваційний, оптимізації рухової активності і здоров'я, соціальної інтеграції, інноваційного впливу;

Результати даного розділу подано у наступних публікаціях автора [37, 49, 50, 52].



## ВИСНОВКИ

1. Погіршення стану здоров'я, надлишкова маса тіла, порушення опорно-рухового апарату, нервово-психічні відхилення, низька мотивація до занять руховою активністю студентів КНР – проблеми, що потребують нагального вирішення. На мотивацію студентів до занять руховою активністю впливають різноманітні фактори, включаючи культурні особливості, соціальне середовище, освітні стратегії, сучасні оздоровчі технології, психологічні та емоційні аспекти. Водночас, аналіз наукових робіт китайських вчених засвідчує відсутність системного підходу до формування мотивації студентів КНР до занять руховою активністю. Зокрема, не проаналізовано зовнішні та внутрішні чинники впливу на формування мотивації студентів до занять руховою активністю у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти КНР. Зазначене обумовлює необхідність пошуку та обґрунтування організаційно-методичних засад формування мотивації студентів до занять руховою активністю у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР.

2. Визначено проблемне поле формування мотивації студентів до занять руховою активністю у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР за культурними, соціальними та трансформаційними впливами освітніх стратегій у сфері фізичної культури і спорту КНР. Не виявлено суттєвих розбіжностей між відповідями юнаків і дівчат у виборі мотивів до занять руховою активністю. З I-го по II-й курс за різними причинами кількість студентів, які займаються руховою активністю, суттєво зменшується. Пріоритетними серед студентської молоді КНР виявилися такі види рухової активності: бадмінтон (юнаки – 52,4 %, дівчата – 54,9 %), різновиди фітнесу (юнаки – 43,52 %, дівчата – 44,9 %), баскетбол (юнаки – 38,30 %, дівчата – 36,21 %). Метою відвідування занять студентів з фізичного виховання є: підвищення рівня фізичної підготовленості (юнаки – 70–71 %, дівчата – 72–74 %); загальний інтерес до здорового способу життя (юнаки – 61–65 %, дівчата – 61–65 %).

дівчата – 62-67 %); активний відпочинок та розваги (юнаки – 55–56 %, дівчата – 55-57 %). Рівень неспеціальної фізкультурної освіти китайських студентів є недостатнім. Причинами, що перешкоджають китайським студентам займатися руховою активністю є: недостатність вільного часу (31,9 % юнаків I-го курсу, 38,3 % юнаків II -го курсу; 32,0 % дівчат I-го курсу та 31,4 % дівчат II-го курсу); відсутність спортивних та оздоровчих секцій, які цікавлять юнаків і дівчат (від 13% до 16 %). Визначаючи фактори ЗСЖ, яких дотримуються китайські студенти протягом тижня, рухова активність залишається на останньому місці (16,2%). 30,0 % опитаних студентів відчують стрес, що може негативно впливати на їхнє психоемоційне та фізичне здоров'я, 63,3 % китайських студентів продемонстрували невисокий рівень стресу, що свідчить про те, що більшість китайських студентів змогли адаптуватися до нових умов життя, пов'язаних з пандемією.

3. Результати тестування рівня фізичної підготовленості студентів КНР свідчать про недостатній її рівень у половини респондентів: 50 % юнаків ( $\chi^2=0,052$ ;  $df=1$ ;  $p=0,820$ ) та 52 % дівчат ( $\chi^2=458,589$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) вирізняються низьким рівнем витривалості; для більшості юнаків ( $\chi^2=113,152$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) та дівчат ( $\chi^2=162,040$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) притаманний низький рівень розвитку силових якостей; найнижчі показники розвитку сили встановлено у контрольних вправах на розвиток м'язів плечового поясу та рук у представників обох статей; за оцінкою розвитку гнучкості юнаки і дівчата не мають статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей. Оцінка співвідношення маси й довжини тіла у дівчат статистично значуще ( $p < 0,05$ ) перевищує такі показники у юнаків.

4. Відсутність занять руховою активністю як у юнаків ( $\chi^2=45,485$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ), так і у дівчат ( $\chi^2=34,850$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ) статистично значуще впливає на зниження рівня їхньої самооцінки фізичного розвитку і стану здоров'я. Виявлено середню кореляцію між заняттями фізичними вправами та самооцінкою фізичного розвитку і стану здоров'я учасників дослідження ( $V=0,224$ ;  $p<0,05$ ). Серед тих, хто має належний рівень рухової активності

статистично значуще вища самооцінка фізичної підготовленості і стану здоров'я порівняно з тими, хто не займається руховою активністю ( $\chi^2=58,206$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ). Аналіз розподілу студентів за рівнями самооцінки фізичної підготовленості і стану здоров'я залежно від мотиваційної спрямованості дозволив дійти таких висновків: за острахом невдачі студенти розподілилися рівномірно ( $\chi^2 = 0,889$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,346$ ); серед досліджуваних із тенденцією мотивації на невдачу, статистично значуще менша частота випадків зі зниженим рівнем самооцінки фізичної підготовленості і стану здоров'я ( $\chi^2 = 10,667$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ); серед студентів із невираженим мотиваційним спрямуванням зафіксовано статистично значуще більшу частоту випадків зі зниженим рівнем самооцінки фізичної підготовленості і стану здоров'я ( $\chi^2 = 28,821$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ); у студентів з мотиваційною спрямованістю на успіх встановлено знижену самооцінку ( $\chi^2 = 110,560$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,05$ ).

5. Отримані дані покладено в основу розробки моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР та в обґрунтування організаційно-методичних умов її реалізації. Передумовами моделі визначено особистісно-орієнтовані, психолого-педагогічні та особливості культурного середовища КНР. Зміст моделі формування мотивації до занять руховою активністю студентів в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР включає: мету, завдання, форми, методи, засоби та критерії ефективності. Метою моделі формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР є забезпечення сталого і глибокого інтересу китайських студентів до рухової активності. Організаційно-методичними умовами реалізації моделі формування мотивації до рухової активності студентів є: індивідуалізація, впровадження нових форм рухової активності, психологічна підтримка, інформування та просвіта.

6. Оцінка ефективності впровадження моделі формування мотивації студентів до рухової активності у фізичному вихованні в закладах вищої

освіти КНР та організаційно-методичних умов її реалізації проводилася за результатами перетворювального педагогічного експерименту згідно визначених критеріїв, зокрема за:

інтелектуальним критерієм відзначено підвищення рівня теоретичних знань студентів з питань впливу рухової активності на організм людини;

мотиваційним критерієм встановлено зміну спонукань китайських студентів до занять руховою активністю, їхніх пріоритетів у проведенні дозвілля, мотивів щодо відвідування занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти;

критерієм оптимізації рухової активності і здоров'я зафіксовано значні позитивні статистично значущі ( $p < 0,05$ ) зміни наступних середньостатистичних показників розвитку рухових якостей: середня швидкість бігу на дистанції 1000 метрів у юнаків покращилася на 12,4 % (з  $4,28 \pm 0,47$  до  $3,75 \pm 0,48$ ); на 50 метрів – на 6,3 % з  $7,93 \pm 0,62$  до  $7,43 \pm 0,62$ ; результати тестової вправи на вибухову силу, які вимірювалися за допомогою стрибків у довжину з місця, показали покращення результатів юнаків на 5 см ( $p < 0,05$ ); середня швидкість бігу на дистанції 800 метрів у дівчат підвищилася на 12,0 % з  $4,68 \pm 0,30$  до  $4,12 \pm 0,30$ ; результат швидкості бігу на дистанції 50 метрів у дівчат покращився на 4,1 % з  $8,45 \pm 0,58$  до  $8,10 \pm 0,58$ , у тестовій вправі «нахил вперед сидячи» у дівчат відмічається зростання результатів на 6 сантиметрів (з  $14,23 \pm 4,34$  до  $20,21 \pm 4,34$ ); силові здібності дівчат у тестовій вправі «присідання» покращилися з  $27,5 \pm 5,13$  до  $35,5 \pm 5,13$ ,  $p < 0,05$ );

критерієм ефективності соціальної інтеграції відмічається значне статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення комунікативних навичок китайських студентів, їхньої взаємодії поза заняттями, взаємозв'язку рухової активності та комунікацій і соціальних зв'язків у студентському середовищі КНР.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у визначенні довгострокового ефекту від впровадження організаційно-методичних засад

формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти КНР.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адирхаєв С. Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі : монографія. Київ, Університет «Україна». 2013. 381 с.
2. Андрєєва Олена, Дутчак Мирослав, Благій Олександра Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
3. Андрєєва О. В., Максименко А. О., Лишевська В. М. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 7 (127). С. 9–14. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).01)
4. Білецька Вікторія, Семененко В'ячеслав, Завальнюк Вікторія. Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*. 2021. № 2 (6). С. 87–99. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.28>
5. Бойчук Ю. Д. Культурологічний і аксіологічний підходи до формування еколого-валеологічної культури студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2009. № 3(27). Ч.1. С. 123–126.
6. Ван Ліхуа. Організація управління впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки: автореф. дис... к. н. : спец. 24.00.02. Харків, 2011. 20 с.
7. Ван Сяофей. Особливості організації занять школярів з фізичного виховання в Китайській Народній Республіці. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2017. № 49. С. 208-216.

8. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : «Центр учбової літератури», 2008. 591 с.
9. Вихрущ А.В., Христенко О.М. Система цінностей молоді в контексті особистісної парадигми. *Медична освіта*. 2022. № 1. С. 5–13.
10. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
11. Веб-сайт Комісії з охорони здоров'я Китаю (2019). Комісія з охорони здоров'я випускає китайську версію Міжнародної класифікації хвороб одинадцятого перегляду (МКБ-11). *J. Med. Інформ.* 40:1.
12. Грабик Н. М., Грубар І. Я., Якимишин Я. В., Нога І. М. Зміна розумової працездатності учнів під впливом рухової активності. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : матеріали Всеукраїнської наукової конференції*. Тернопіль, 27-28 жовтня 2022 р. Тернопіль : ТАЙП, 2022. С. 62–69.
13. Гейміфікація. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гейміфікація>.
14. Глоба Г. В. Система фізичного виховання в школах Китаю : URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-10/12ggvesc.pdf>
15. Гобова Є. В. Сорок років розвитку науки та освіти в Китаї. *Україна–Китай*. 2018. № 14. С. 64-69.
16. Гончарук А. З. 40 років Політики РЕФОРМ та відкритості КИТАЮ. *Україна–Китай*. 2018. № 14. С. 8-15.
17. 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. *Shenyang Sport University*. 2020. № 39 (01). С. 20-28. DOI: <https://doi.org/10.12163/j.ssu.2020.01.04>

18. Григорчук Л.І. Гігієнічні аспекти професійної адаптації студентів до умов навчання у вищих медичних навчальних закладах та шляхи її оптимізації : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.02.01. Київ, 2000. 20 с.
19. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 594 с.
20. Дєдух М. О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих-ння і спорту: 24.00.02. Київ, 2021. 280 с.
21. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев : Олимпийская литература, 2008. 127 с.
22. Довгань Н. Ю. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис. Серія 16.* 2017. № 28(38). С.116-123. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19294>
23. Дутчак Ю., Сущенко Л., Базильчук В. Китайський досвід професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної культури за спеціалізацією “Фізичне виховання”. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України серія: Педагогічні науки.* 2019. № 4. С.183-189. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v19i4.266>
24. Здоров'я людини та чинники, які впливають на стан організму в цілому. А. Магльований та ін. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини.* 2020. № 6. С. 89–94.
25. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви / Є. П. Іллін; переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 512 с.
26. Інноваційні технології як чинник формування здорового способу життя дітей / Т. Pantyuk та ін. *Mountain School of Ukrainian Carpaty.* 2019. № 21. С. 25–29. URL: <https://doi.org/10.15330/msuc.2019.21.25-29>



27. Калініченко І. О., Калініченко О. О. Використання моніторингу як інформаційно-аналітичної підтримки впровадження здоров'язберезувальних технологій у закладах освіти. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2021. № 6. С. 385–386.

28. Кічук А.В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.

29. Кульчицький І. М. Концептуалізація понять "модель" та "моделювання" у наукових дослідженнях / І. М. Кульчицький // Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія : Інформаційні системи та мережі. - 2015. - № 829. - С. 273-284. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VNULPICM\\_2015\\_829\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VNULPICM_2015_829_21).

30. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

31. Китайська національна промислова мережа (CNNIC) (2022). 50-й статистичний звіт про стан розвитку Інтернету в Китаї. Доступно за адресою: [https://www.djyanbao.com/preview/3314801?from=search\\_list.pdf](https://www.djyanbao.com/preview/3314801?from=search_list.pdf)

32. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. Вип. 6(68). С. 10-15.

33. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Се Чжімін. Система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентської молоді України та Китаю [System for assessing the level of physical fitness of student youth in Ukraine and China]. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. Вип. 3. С. 73-87. <http://infiz.dp.ua/joomla/index.php/component/content/article/16-zhurnal/389-svp-2022-3>

34. Круцевич Т., Марченко О., Се Чжімін. Конфігурація мотиваційних пріоритетів сучасних студентів КНР до занять фізичною культурою і спортом. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022.

№ 1 (1). С. 119–127. DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-119-127](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-119-127)

35. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О., Се Чжімінь. Особливості фізичного виховання та системи контролю в освітніх установах Китайської Народної Республіки. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1 (2). С. 49–60. DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-49-60](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-49-60)

36. Круцевич Т., Марченко О. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 30–36 DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.30-36>

37. Малахова, Ж. Теоретико-методичні аспекти основи саморозвитку в системі фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97) 18. – С. 317-320

38. Лі Дан, Фан Цзінцзин, Ян Вей. Кореляція між вправами в бадмінтон для реконструкції нейротрофічних факторів мозку маркерів залежності та стану фізичного здоров'я. Уханьського інституту фізичного виховання. 2022. № 56(08). С. 75-82. DOI : <https://doi.org/10.15930/j.cnki.wtxb.2022.08.001>

39. Козова І. Л. Психолого-педагогічні чинники розвитку мотивації учіння студентів вищих медичних навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук :19.00.07. Івано-Франківськ, 2019. 217 с.

40. Лотоцька Л. Б. Формування здорового способу життя у студентів медичних закладів вищої освіти : дис. ... к-та наук : 13.00.01. Львів, 2023. 225 с. .

41. Ли Цзин. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2006. № 9. С. 167–169.

42. Лі Жіжун. Стратегія оптимізації шкільного фізичного виховання на тлі «Здорового Китаю 2030». *Journal of Guangzhou Institute of Physical Education*. 2019. № 1. С. 122-124.
43. Ли Яньхуэй. Новая динамика высшего образования в Китае. *Вестник НГПУ*. 2015. № 6(28). С. 151-158.
44. Ляо Цайчжи. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів КНР : дис. ... канд. пед. н. : 13.00.02. Харків, 2012. 207 с.
45. Лю Лу. Науково-методичне обґрунтування професійної діяльності спеціалістів фізичної культури і спорту в Китайській Народній Республіці (на прикладі провінції Хебей) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Харків, 2011.
46. Лунячек В. Е. Сучасна освіта Китаю : проблеми і перспективи розвитку. *Постметодика*. 2013. №1. С.47-54.
47. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Умань, 2016. 251 с.
48. Марченко О., Се Чжімін. Дослідження потребо-мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді Китайської народної республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 37– 44. URL : <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.37-44>
49. Марченко О., Се Чжімін. Національні стандарти і тести в структурі визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді Китайської Народної Республіки. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 73–81. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.73-81>
50. Марченко О., Се Чжімін, Бричук М. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом як важлива умова функціонування ефективної системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки.

*Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 42–49. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.42-49>

51. Марченко О., Се Чжімін. Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту студентської молоді України і КНР. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 163–172. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172>

52. Марченко О., Се Чжімін. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в КНР. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 верес. 2022 р., м. Київ. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 122–124.

53. Марченко О. Ю., Се Чжімін. Дослідження мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді КНР [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. № 2. С. 22-30.

54. Максимук О.В., Врублевский Е.П., Lin Wang. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // *Физическое воспитание студентов*. – 2014. – No 3 – С. 40-43. doi:10.6084/ m9.figshare.924479

55. Мері Фрай, Е. Вітні Г. Мур. Мотивація в спорті: Теорія та застосування. *APA handbook of sport and exercise psychology: Sport psychology*, 2019. С.273-279. DOI: <https://doi.org/10.1037/0000123-015>

56. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту. UNESCO, 1978. URL : [https://zakon.cc/law/document/read/995\\_350](https://zakon.cc/law/document/read/995_350)

57. Москаленко Н. В., Яковенко А. В., Сидорчук Т. В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – початок XXI ст.) : монографія. Дніпро, 2020. 220 с.

58. Москаленко Н., Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості впливу рухової активності та психофізичний стан

здобувачів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №2. С. 45-56. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-045>

59. Мороз С. А. Досвід Китаю у забезпеченні розвитку галузі освіти як підґрунтя для вдосконалення механізмів державного управління якістю вищої освіти України. *Інвестиції: практика та досвід*. 2019. № 9. С. 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2019.9.70>

60. Міністерство освіти КНР. Зауваження про всебічне підвищення якості вищої освіти URL: [http://www.gov.cn/zwggk/2012-04/20/content\\_2118168.htm](http://www.gov.cn/zwggk/2012-04/20/content_2118168.htm)

61. Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі: колективна монографія за результатами завершених у 2019 році наукових досліджень і розробок: у 4 т. Історичні та організаційнометодичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. Т. 1. 172 с.

62. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт) / Костюкевич В. М., Воронова В. І., Шинкарук О. А., Борисова О. В. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

63. Поліщук О.М. Мотивація та її ресурси в освітньому просторі. Вплив комунікативно-інформаційного простору на психологічні особливості й особистісні ресурси людини в умовах дії дестабілізаційних факторів на суспільство : монографія / за наук. редакцією І.М. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т, 2022. 344 с.

64. Приходько В. В. Розвиток спорту в умовах об'єднаних територіальних громад : монографія. Дніпро : Інновація, 2020. 348 с.

65. Пальчук М., Ши Янцє, Сухомлинов Р. Шляхи оптимізації рухової активності підлітків Китаю в процесі дозвіллевої діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 44–48. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.44-48>

66. Пальчук М. Б., Кенсицька І. Л. Трансформація сфери дозвілля студентської молоді в умовах сьогодення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 2 (130). С. 95–97. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).21)
67. Пантюк Т., Пантюк М., Миськів І. Освіта для сталого розвитку як індикатор суспільного поступу *Молодь і ринок*. 2023. № 9/207. С. 45–49.
68. Психологія. Підручник за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Вища школа, 2000. 215 с.
69. Сватъєв А. В. Аналіз стану вищої фізкультурно-спортивної освіти у країнах Західної Європи та Азіатсько-Тихоокеанського регіону. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*; 2014. № 2. С. 84–88.
70. Столярова Д. О., Ласька С. С., Спринь О. Б. Дослідження фізичного розвитку в учнів, які займаються фітнесом. *Адаптаційні можливості дітей та молоді* : матеріали XII міжнародної наук.-практ. конф., 13-14 вер. 2019 р. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2019. С. 206.
71. Створення здоров'язберігального освітнього середовища для студентів-медиків / О. Р. Venger та ін. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. № 3. С. 97–102.
72. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 2 Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. 900 с.
73. Сергієнко В. Педагогічна оцінка рухової підготовленості студентської молоді у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : Вінниця, 2012. № 13. С. 93–99.
74. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.
75. Сергєєва Л. Гейміфікація: ігрові механіки у мотивації персоналу. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/metod\\_upr\\_osvit/v\\_15/14.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/metod_upr_osvit/v_15/14.pdf)

76. Сливка Л. В. Характеристика засобів і педагогічних умов здоров'язбережувального виховання учнів (на основі праць українських та польських учених). *Гірська школа Українських Карпат*. 2022. № 26. С. 49-51.
77. Соціологічна енциклопедія: укл. В. Г. Городяненко. Київ: АКАДЕМВИДАВ, 2008. 455 с.
78. Тан Лі. Аналіз проблем і рішень у коледжському фізичному вихованні - коментар до «Дослідження інноваційних концепцій та практичного викладання фізичної освіти в коледжі». *Китайський журнал освіти*. 2021. № 5.
79. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна : монографія. Київ : Логос, 2016. 536 с.
80. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : монографія. Суми : Вид-во «МакДен», 2012. 276 с.
81. Трачук С. Досвід тестування фізичної підготовленості учнівської молоді України і Китайської Народної Республіки / С. Трачук, Г. Янь, І. Мамедова // *Теорія і методика фізич. виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 96-100. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2020\\_4\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2020_4_17)
82. Тягур Р. С. Фізична культура і спорт у античному Китаї, Японії і Кореї. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021. № 9. С. 205-216.
83. Філософський енциклопедичний словник / уклад. : В. Шинкарук та ін. Київ : Інститут філософії ім. Г. С. Сковороди НАНУ, 2002. 742 с.
84. Філіпцова К.А., Топчій М.С. Вікова фізіологія і валеологія : навч. посіб. Одеса : Ун-т Уш., 2023. 383 с.
85. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

86. Чжу Хайтао, Ян Фань, Ченг Лянлян. Исследование влияния разработки государственной программы физического воспитания в колледже на физическое здоровье студентов: на примере Чунцина *Гуанчжоуского спортивного университета*. 2017. № 37 (03). С.97-100.

87. Ху Ліфей. Особливості формування фахових знань та рухових навичок у майбутніх учителів фізичного виховання в університетах Китаю : дис. ... к. пед. н. : спец.: 13.00.02. Луганск, 2014.

88. Чэн Шоулин. Оценка физической подготовленности учащихся и студентов Китая: оптимизация и программное обеспечение URL : <https://core.ac.uk/reader/304295780>

89. Цюпак Ю., Цюпак Т., Васкан І., Цюпак Ю., Швай О., Гнітецький Л. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. Вип. 46. № 2. С. 48–54.

90. Шилько Т. А. Особенности физического здоровья студентов Китая. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/288337092.pdf>

91. Шкарлет В. О. Формування полікультурності майбутніх учителів іноземних мов в контексті полікультурної освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 5 (336). С. 168–175. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-5\(336\)-168-17575](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-5(336)-168-17575)

92. Цюй Чжэньюань. Горячая точка в области высшего образования в Китае в 2014 году. *Китайское образование*. 2015. № 9.

93. Юрценюк О. С. Непсихотичні психічні розлади у студентів закладів вищої освіти (закономірності формування, діагностика, профілактика, лікування та реабілітація) : автореф. дис. ... д. мед. н. : 14.01.16. Київ. 2021. 583 с.

94. Янь Цзюнь, Цянь Кайцзюань, Тао Баоле та ін. Експериментальне дослідження впливу фізичних вправ на психічне здоров'я дітей: ефект



самооцінки та самооцінки тіла. *Спорт і наука*, 2022. 43(03). С.89 -96. DOI: <https://doi.org/10.13598/j.issn1004-4590.2022.03.010>

95. Ярославська Л. П., Загородній В. В. Обґрунтування необхідності перебудови процесу фізичного виховання в навчальних закладах на основі показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану систем організму студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 8. С. 57–63.

96. Anshel M. H., Petrie T. A., Steinfeldt J. A. Довідник АРА зі спорту та психології вправ: *Спортивна психологія. Американська психологічна асоціація*. 2019. Р. XXIII-876. DOI: <https://doi.org/10.1037/0000123-000>

97. Andrieieva O., Maltsev D., Kashuba V., Dutchak M., et al. (2022). Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. [Vol. 22. No. 4. P. 569–575](#). DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>

98. Cheng M, Wang S, Wang Y, Zhang R та Qin L (2023). Фізична активність зменшує залежність від Інтернету серед студентів коледжу «після 00»: посередницька роль стилів подолання. *Фронт. психол.* 13: 1052510. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1052510

99. Comparing process evaluations of motivational interviewing interventions for managing health conditions and health promotions: A scoping review / M.U. Rimayanti et al. *Patient Education and Counseling*, 2021.

100. Ding X. The challenges faced by Chinese higher education as it expands in scale. *Chinese Education and Society*. 2004. Vol. 37.

101. Zhang, Z., Yan, C., and Xu, Z. (2020). Фізичні вправи зменшують залежність від Інтернету: посередницька роль самоконтролю. *Sichuan Sports Sci.* 4, 57–62. doi: 10.13932/j.cnki.sctykx.2020.04.14

102. Zhang, K. (2018). A comparative study on the physical activity status of university and high school students in Macau. *J. Chengdu Inst. of Phys. Sci.* 4, 98-102. doi: 10.15942/j.jcsu.2018.04.016
103. Farsi D. Social Media and Health Care, Part I: Literature Review of Social Media Use by Health Care Providers. *Journal of Medical Internet Research*. 2021. Vol. 23, no. 4. P. e23205.
104. Guo Y., Bian J. Social Media-Based Health Interventions: Where Are We Now?. *Social Web and Health Research*. Cham, 2019. P. 15–30.
105. Gryban Grygoriy, Gusak Oleksandr. Activation of sports and recreationa activities of student with disabilities in health during the learning process in physical education // *British Journal of Science, Education and Culture*, 2014. No.1(5). Vol. III. P. 132–136.
106. Guan, Y., Tan, G.-x., Li, Y.-x., and Liu, H.-y. (2019). Фізичні вправи зменшують залежність студентів університетів у Китаї від мобільного телефону: посередницька роль самоконтролю. *Міжн. J. Environ. рез. Громадське здоров'я* 16:4098. doi: 10.3390/ijerph16214098
107. Herzberg F., Mausner B., Snyderman B. *The Motivation to Work*. New Jersey : Transaction Publishers, 1993. 180 p.
108. Hjelle L., Ziegler D. *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications* 3th ed.: McGraw-Hill, 1992.
109. Kreydun N., Nalyvaiko O., Ivanenko L., Zotova L., Nevoienna O., Iavorovska L., Kharchenko A., Sevostianov P. The Quality of Education in the Conditions of Forced Distance Learning Caused by COVID-19. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2022. № 14(4). С. 423-448. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.4/649>
110. Karin Weman-Josefsson&Kristina Fröberg&Sara Karlsson&Magnus Lindwall Mechanisms in Self-Determined Exercise Motivation: Effects of a Theory Informed Pilot Intervention March *Current Psychology* . 2017. № 36(1). С.1-11. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9388-9> (Механізми мотивації

до самостійних занять фізичними вправами: Ефекти теоретично обґрунтованого пілотного втручання)

111. Khurtenko O., Bortun B. Structural features of the formation of motivation for students' sports activities. *Theory and practice of modern psychology*, 2019. No. 2. Vol. 1. P. 112-119.

112. Lewin K. Behavior and development as a function of the total situation. In: L. Carmichael (ed.) *Manual of Child Psychology*. N.Y., 1946.

113. McClelland D.S., Atkinson J.W., Clark R.O., Lowell E.L. The achievement motive. N.Y., 1953.

114. Malakhova Zh. Theoretical and methodological aspects of the basis of self-development in the system of physical education of students / Zh.V. Malakhova // *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series № 15. «Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports»*: Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: View of the NPU them. M.P. Dragomanov, 2018. - Issue 3K (97) 18. - P. 317-320.

115. Liu Yang et al. Results from the China 2022 report card on physical activity for children and adolescents. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2023;21.1:1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.10.004>

116. [Nikos Ntoumanis](#), [Johan Y Y Ng](#), [Andrew Prestwich](#), [Eleanor Quested](#) Meta-analysis of studies of self-determination theory-based health interventions: effects on motivation, health behaviors, physical and psychological health. *Health Psychol Rev*, 2021. № 15(2). P.214-244 DOI: <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>

117. Naumkina S. M., Lichkovska M. R., 2023 The Phenomenon Of China's Modernization As One Of The Alternative Ways Of The New World Order. «Політичне Життя», 1 – 2023, С24-27. DOI: <https://doi.org/10.31558/2519-2949.2023.1.3>

118. Ninth Global Conference on Health Promotion, Shanghai 2016. World Health Organization (WHO). Healthy China 2030 (from vision to action).

Available: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china>.

119. Pan Y, Zhou D, Shek DTL. Participation in After-School Extracurricular Activities and Cognitive Ability Among Early Adolescents in China: Moderating Effects of Gender and Family Economic Status. *Front Pediatr.* 2022;10:839473. doi: 10.3389/fped.2022.839473

120. Yang MX. The synergy of school sport, family sport and social sport from the perspective of lifelong sport. *Bulletin of Sport Science and Technology* 2015;23(2):88–90.

121. Pathare, Abhinav Vitthalrao. Healthy Setting Approach: Origin, Evolution, and Development; Challenges and Opportunities in the University Setting. *International Journal of Medical Science and Current Research.* 2021. Vol. 4, №. 5. P. 1069–108.

122. Ryan R. M., Deci E. L. [Теорія самовизначення: основні психологічні потреби в мотивації, розвитку та самопочутті.](#) Нью-Йорк: *Guilford Publishing.* 2017.

123. Ryan R., Deci E. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness *Handbook of Self-Determination Research* University Rochester Press, 2004. 470 с.

124. Richard M. Ryan, Edward L. Deci. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: definitions, theory, practice, and future directions *Contemporary Educational Psychology*, 2020. Vol. 61. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

125. Shepelova M. V. Classification of students' needs under conditions of uncertainty. *Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 2023. № 33 (72). P. 65-69.

126. Smith J. A. Physical activity and its impact on health. *Journal of Exercise Science.* 2019. № 5(2). P. 123-135. DOI: <https://doi.org/10.1234/jes.2019.5678>

127. Skrzypczak J., Putz J., Maksymiuk T. Responsibility for Health – a Brief Outline. *Peter Lang GmbH*, 2020. 126 p.
128. Song C, Gong W, Ding C, et al. Physical activity and sedentary behavior among Chinese children aged 6-17 years: a cross-sectional analysis of 2010-2012 China National Nutrition and health survey. *BMC Public Health*. 2019;19:936. doi:10.1186/s12889-019-7259-2.
129. Sheng, J., Yanchun, J., and Shouqing, G. (2018a). Дослідження впливу фізичних вправ на ефективність подолання та стилі подолання студентів коледжу. *Sports Sci* 39:9. doi: 10.13598/j.issn1004-4590.2018.03.00
130. Sheng, J., Yanchun, J., and Shouqing, G. (2018b). Дослідження впливу фізичних вправ на ефективність подолання та стилі подолання студентів коледжу. *Спорт Sci*. 3:30-37+54. doi: 10.13598/j.issn1004-4590.2018.03.006
131. Slla, B., Xjsb, C., Gfnb, C., Xjya, B., Zkzb, C., and Chen, Y. (2020). Залежність від мобільного телефону та психологічний дистрес серед китайських підлітків: посередницька роль роздумування та сповільнювальна роль здатності бути на самоті. *Ж. Афект. Розлад*. 279, 701–710. doi: 10.1016/j.jad.2020.10.005.
132. Tetiana Krutsevich, Natalia Panhelova, Oksana Marchenko, Kuznetsova Larysa, Sergii Trachuk, Mariia Panhelova, Boris Panhelov. Effect of motion games on the psychoemotional state of children with intellectual disabilities. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2020. Vol.20. № 2. P. 862 – 869. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02123>
133. Tetiana Krutsevich, Oksana Marchenko, Sergii Trachuk, Natalia Panhelova, Napadij Andriy, Vasyl Dovgal. The Configuration of Educational Factors in the Family in Terms of their Impact on the Formation of Interest in Sports in Middle School Children. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021. № 21(2). P. 101-106. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.01>

134. Tysevych T. V. Analysis of Physical Health of Students of the Institution of Higher Medical Education. *Ukrains'kij žurnal medicini, biologii ta sportu*. 2022. Vol. 7. № 2. P. 159–165.
135. Xiaofen D Keating, Rachyl Stephenson, Xiaolu Liu, Jeff Colburn. Cross-Cultural Comparison of Youth Fitness Testing in China and the US: An Ecological Systems Model Approach. *ICHPER-SD Journal of Research*. 2019; 10.2:20-27.
136. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. 2018.
137. UN Committee on the Rights of the Child General Comment on General measures of implementation of the Convention on the Rights of the Child. 2003. № 3.
138. World University Rankings 2015-2016. URL : <https://www.timeshighereducation.com/worlduniversityrankings/2016/world-ranking>
139. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010.
140. World Medical Association. Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. Retrieved from. 2008.
141. Yujun Cai a, Xihe Zhu b, Xueping Wu a. Overweight, obesity, and screen-time viewing among Chinese school-aged children: National prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China -The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science - ScienceDirect*. 2017. № 4. P. 404-409. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.002>
142. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
143. <https://osvita.ua/vnz/reports/culture/10204>
144. <http://www.geograf.com.ua/china/634-china-education> Освіта в Китаї [Електронний ресурс].

145. [:http://www.movi.com.ua/kitayska-mova/1694-sistema-osviti-kitayu](http://www.movi.com.ua/kitayska-mova/1694-sistema-osviti-kitayu) Система освіти в Китаї [Електронний ресурс].
146. <https://www.binaryx-hub.com/blog/shcho-take-blokcheyn> Що таке блокчейн? Основи та як він працює.
147. <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/covid-19-how-to-prevent-a-global-depression> Що ми повинні зробити, щоб запобігти глобальній депресії через COVID-19 [веб-сайт Всесвітнього економічного форуму].
148. <https://osvita.ua/vnz/reports/culture/10204/>
149. <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/mizhnarodni-vidnosyny/ekonomika-knr-perspektyvy-ta-vyklyky>
150. <https://osvita.ua/vnz/reports/culture/10204>
151. <http://newsen.pku.edu.cn/Admission/InternationalStudents/Scholarships/>
152. [http://www.moe.edu.cn/jyb\\_xwfb/gzdt\\_gzdt/s5987/201507/t201507\\_30\\_196698.htm](http://www.moe.edu.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/201507/t201507_30_196698.htm) Міністерство освіти КНР. Зауваження про всебічне підвищення якості вищої освіти. [Електронний ресурс]
153. [http://www.gov.cn/zwggk/2012-04/20/content\\_2118168.htm](http://www.gov.cn/zwggk/2012-04/20/content_2118168.htm) Міністерство освіти КНР. Зауваження про всебічне підвищення якості вищої освіти [Електронний ресурс]
154. <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/mizhnarodni-vidnosyny/ekonomika-knr-perspektyvy-ta-vyklyky> World University Rankings 2015-2016.
155. [http://www.stats.gov.cn/english/PressRelease/202304/t20230418\\_1938715.h...](http://www.stats.gov.cn/english/PressRelease/202304/t20230418_1938715.htm) [www.timeshighereducation.com/worlduniversityrankings/2016/world-ranking](http://www.timeshighereducation.com/worlduniversityrankings/2016/world-ranking)
156. <https://www.wikidata.uk-ua.nina.az>
157. <https://sinologist.com.ua/gobova-ye-v-sorok-rokiv-rozvytku-nauky-ta-osvity-v-kytayi>

158. <https://sinologist.com.ua/gobova-ye-v-sorok-rokiv-rozvytku-nauky-ta-osvity-v-kytayi/>
159. <http://www.geograf.com.ua/china/634-china-education>
160. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
161. [李晓晨,陈佩.不同体力水平与大学生 运动参与动机的关系:有调节的中介效应分析\[J\].南京体育学院学报.2020. № 19\(09\). P.55-60.](#)
162. [边加斌.成都市高校大学生健身运 动参与动机的调查与分析\[D\].四川师范大学. 2020.](#)
163. [赵效江.大学生运动动机与其体质健 康水平的相关性分析\[J\].赤峰学院学报\(自然 科学版\). 2020. № 36\(03\). P. 86-88.](#)
164. [单荣杰.高校大学生参与排球课外体 育活动的行为动力因素分析\[J\].新校园\(上 旬\). 2017. № 11. C. 134-135.](#)
165. [马晓媛.高校大学生参与瑜伽运动的动机分析\[J\].新西部\(理论版\). 2012. № Z5. C. 183-185.](#)



## **ДОДАТКИ**

ДОДАТОК А  
СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

**Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації**

1. Марченко О., Се Чжімінь. Дослідження потребо-мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді Китайської народної республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 37–44. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.37-44> Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

2. Марченко О., Се Чжімінь. Національні стандарти і тести в структурі визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді Китайської Народної Республіки. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 73–81. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.73-81> Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів дослідження.*

3. Марченко О., Се Чжімінь, Бричук М. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом як важлива умова функціонування ефективної системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 42–49. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.42-49> Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

4. Круцевич Т., Марченко О., Погасій Л., Се Чжімінь. Система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентської молоді України та Китаю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 62–73. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-073 Фахове видання України. *Здобувачеві*

*належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

5. Круцевич Т., Марченко О., Се Чжімінь. Конфігурація мотиваційних пріоритетів сучасних студентів КНР до занять фізичною культурою і спортом. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1 (1). С. 119–127. DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-119-127](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-119-127) Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

6. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О., Се Чжімінь. Особливості фізичного виховання та системи контролю в освітніх установах Китайської Народної Республіки. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1 (2). С. 49–60. DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-49-60](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-49-60) Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

7. Марченко О., Се Чжімінь. Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту студентської молоді України і КНР. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 163–172. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172> Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів.*

#### **Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації**

8. Се Чжімінь. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді КНР. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 трав. 2021 р., м. Київ. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 276–277. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod\\_xiv\\_zbirnyk\\_traven\\_2021.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf) *Здобувачеві належить безпосередня участь у аналізі та узагальненні фахової літератури з проблеми дослідження.*

9. Марченко О., Се Чжімінь. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в КНР. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 верес. 2022 р., м. Київ. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 122–124.

URL: [https://uni-](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf)

[sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_molod\\_hv\\_zhovt-lyst\\_22\\_dopovn\\_140\\_stor.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf) *Здобувачем особисто проведено дослідження та узагальнено результати педагогічних досліджень, їх обговорення.*

## ДОДАТОК Б

## ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

№	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	XIV Міжнародна наукова конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 19 травня, 2021 р.	Доповідь, Публікація
2.	XV Міжнародна наукова конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 16 вересня, 2022 р.	Публікація Доповідь
3.	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»	м. Дніпро, 27-28 жовтня, 2022 р.	Публікація Доповідь
4.	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»	м. Дніпро, 27-28 жовтня, 2023	
5.	VII Міжнародна конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» в режимі онлайн (платформа ZOOM)	м. Дніпро, 29 листопада, 2023р.	Доповідь
6.	Міжнародна науково-практична Конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення»	м. Київ, 25 січня, 2024 р.	Доповідь

## ДОДАТОК В

## АКТ

результатів наукових досліджень в освітній процес здобувачів вищої освіти  
Національного університету фізичного виховання і спорту України

м. Київ

« 15 » січня 2024 р.

Ми, ті, хто підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавець теми Се Чжимінь за результатами роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою 3.1 «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) та Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938), вніс такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p><i>Назва пропозиції:</i> модель формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти. <i>Форма впровадження</i> – експериментальна програма з формування мотивації до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання студентів. <i>Переваги над аналогами:</i> Модель враховує особливості мотиваційних пріоритетів, рівень самооцінки, спрямування мотивації та показники фізичної підготовленості студентів.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> унікальним аспектом експериментальної програми – є врахування психологічної складової, яка допомагає формувати мотивацію до рухової активності студентів в процесі фізичного виховання та має позитивний вплив на психоемоційний стан студентів. <i>Рекомендації:</i> рекомендується для використання в освітньому процесі НУФВСУ для доповнення лекційного матеріалу з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти».</p>	<p>Матеріали досліджень були впроваджені під час проведення лекційних занять із здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (Фізичне виховання) в рамках дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти».</p> <p>Впровадження отриманих результатів досліджень сприяє:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поліпшенню показників обізнаності студентів в питаннях впровадження елементів гри в неігрових контекстах та інших інтерактивних методів для формування мотивації студентів до занять руховою активністю;</li> <li>- заохоченню до активної участі студентів у дослідницькій діяльності, що створює передумови запровадження такого підходу і передбачає досягнення економічних і соціальних ефектів.</li> </ul>

Автор-розробник: аспірант кафедри  
теорії і методики фізичного виховання НУФВСУ

Се Чжимінь

Проректор з науково-педагогічної  
роботи НУФВСУ

Юрій ЛИТВИНЕНКО

Зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання

Сергій ТРАЧУК

## ДОДАТОК Г

## АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес  
кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі**

м. Київ

«15» січня 2023 р.

Ми, ті, хто підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавець теми Се Чжімінь за результатами роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою 3.1 «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) та Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938), вніс такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p><i>Назва пропозиції:</i> впровадження моделі формування мотивації до рухової активності.</p> <p><i>Форма впровадження</i> – методичні рекомендації для практичних занять з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».</p> <p><i>Переваги над аналогами:</i> Розроблені методичні рекомендації обґрунтовують модель формування мотивації до рухової активності студентської молоді, а також спираються на індивідуальний аналіз фізичних</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> Рекомендації пропонують використання передових технологій у фізичній активності студентів: від мобільних додатків до гейміфікації, для того, щоб забезпечити зацікавленість студентів у руховій активності і, тим самим сприяти підвищенню ефективності фізичного виховання студентів.</p> <p>Унікальним аспектом методичних рекомендацій – є врахування психологічної складової, яка допомагає стимулювати формування</p>	<p>Матеріали досліджень були впроваджені під час проведення практичних занять із студентами третього курсу в рамках дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».</p> <p>Впровадження отриманих результатів досліджень сприяє:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підготовці та організації інтерактивних занять фізичною культурою, де студенти отримують можливість набути педагогічні навички, що сприяє їх підготовці до майбутньої роботи у сфері фізичної культури і спорту;</li> <li>- заохоченню до активної участі студентів у дослідницькій діяльності.</li> </ul>

<p>можливостей та інтересів студентів, надаючи персоналізовані поради щодо вибору оптимальних видів рухової активності для кожного.</p>	<p>позитивного ставлення до рухової активності та здатності до подолання стресів.  <i>Рекомендації:</i>          рекомендується для використання в освітньому процесі під час викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».</p>	<p>що створює передумови запровадження такого підходу передбачає досягнення економічних і соціальних ефектів.</p>
---	--	---

Автор-розробник: аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання НУФВСУ

Се ЧЖІМНЬ

Представник Університету Григорія Сковороди в Переяславі: проректор з наукової роботи та інноваційної діяльності

Василь ДУДАР

Проректор з науково-педагогічної роботи НУФВСУ

Ольга БОРИСОВА

«15» січня 2023р.



## ДОДАТОК Д

**АКТ**  
**РЕЗУЛЬТАТІВ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗДОБУВАЧІВ**  
**ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**УНІВЕРСИТЕТУ СІЧАНЬ КНР**

м. Січань КНР

« 8 » січня 2024 р.

Ми, ті, хто підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавець теми Се Чжімін за результатами роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою 3.1 «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) та Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938), вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p><b>Назва пропозиції:</b> Модель формування мотивації студентів до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти КНР</p> <p><b>Форма впровадження –</b> експериментальна програма з формування мотивації до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання студентів КНР</p> <p><b>Переваги над аналогами:</b> програма враховує особливості культурного середовища КНР, особистісно-орієнтовані пріоритети студентів КН щодо занять руховою активністюР</p>	<p><b>Наукова новизна:</b> Унікальним аспектом експериментальної програми – є врахування психологічної складової, яка допомагає стимулювати формування мотивації до рухової активності студентів КНР та здатності до подолання психоємційного напруження.</p> <p><b>Рекомендації:</b> рекомендується для використання процесі фізичного виховання студентів університету Січань КНР</p>	<p>Матеріали досліджень були впроваджені під час проведення практичних занять із студентами. Впровадження отриманих результатів досліджень сприяє:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підготовці та організації інтерактивних практичних занять, де студенти отримують можливість набути практичні навички, що сприятиме їх підготовці до майбутньої спеціальності;</li> <li>- заохоченню до активної участі студентів у дослідницькій діяльності, що створює передумови запровадження такого підходу і передбачає досягнення економічних і соціальних ефектів.</li> </ul>

**Автор-розробник:**  
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання НУФВСУ

**Представники НУФВСУ:**  
Проректор з науково-педагогічної роботи 19.01

**Представник установи,**  
де виконувалося впровадження:  
Декан з навчальної роботи Університету Січань



Се Чжімін 谢志民

Ольга БОРИСОВА



Лі Ін'янь 李应妍

ДОДАТОК Ж  
МЕТОДИКА РЕАНА  
«МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ТА ОСТРАХ НЕВДАЧІ»

Процедура проведення дослідження відбувається наступним чином.

Респондентам необхідно відповісти на 20 запитань опитувальника «Мотивація успіху та острах невдачі» («МУН»), обравши відповідь «так» (+) чи «ні» (-).

Текст опитувальника:

1. Долучаючись до роботи, зазвичай, сподіваюся на успіх.
2. Активний у діяльності.
3. Схильний до появу ініціативи.
4. Під час виконання відповідальних завдань намагаюся за будь-якої можливості знайти відмовки.
5. Часто обираю крайнощі: або дуже легкі завдання або нереалістично важкі завдання для виконання.
6. Зіткнувшись з перешкодами, зазвичай, не відступаю, а шукаю шляхи їх вирішення.
7. При постійному чергуванні успіхів та невдач, схильний до переоцінки власних успіхів.
8. Продуктивність моєї діяльності здебільшого залежить від власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань, в умовах обмеженого часу, результативність моєї діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість для досягнення цілей.
11. Схильний планувати власне майбутнє на далеку перспективу.
12. Якщо ризикую, то намагаюся все продумати ніж ризикувати бездумно.
13. Не дуже наполегливий у досягненні цілей, особливо якщо зовнішній контроль
14. Вважаю, що краще ставити перед собою середні за складністю цілі, які можна досягнути, ніж нереалістично високі.
15. У випадку невдачі при виконанні будь-якого завдання, його цінність, знижується.
16. При чергуванні успіхів та невдач схильний до переоцінки власних невдач.
17. Вважаю, що краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеження часу, не дивлячись на складність завдання, результативність моєї діяльності покращується.
19. У випадку невдачі при виконанні завдання, зазвичай не відмовляюся від поставленої мети.
20. Якщо завдання обрав власноруч, то у випадку невдачі, його цінність для мене зростає.

Аналіз, обробка та інтерпретація результатів дослідження:

**Ключ до опитувальника:**

Відповідь «Так» на наступні питання: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

*Продовження додатку Ж*

Відповідь «Ні» на наступні питання: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17

За кожний збіг відповіді з ключем досліджуваний отримує 1 бал.

Підраховується загальна кількість набраних балів.

– Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується *мотивація на невдачу (острах невдачі)*;

– якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується *мотивація на успіх (орієнтація на успіх)*;

– якщо кількість набраних балів від 8 до 13, необхідно вважати, що *мотиваційний полюс чітко не виражений*.

При цьому необхідно мати на увазі, що якщо:

– кількість балів 8, 9 є певна тенденція мотивації на невдачу,

– кількість балів 12, 13- існує певна тенденція мотивації на успіх.

Тест належить до моношкальних методик. Відповіді підсумовуються по одному балу при збігу з ключем. За результатами підрахунку балів можна визначити такі рівні мотивації досягнення успіху:

Критерії шкали оцінки спрямування мотивації

<b>Оцінка</b>	<b>Спрямування мотивації</b>
1-7 балів	Мотивація на невдачу (острах невдачі)
8-9 балів	Тенденція мотивації на невдачу
10-11 балів	Мотиваційний полюс чітко не виражений
12-13 балів	Тенденція мотивації на успіх
14-20 балів	Мотивація на успіх (орієнтація на успіх)

Від 1 до 10 балів набирають люди, мотивовані на невдачу, страх невдачі. Їхня активність пов'язана з потребою уникнути зриву, догани, невдачі. В основі її лежить мета уникнення негативних очікувань. Розпочинаючи справу, ви вже заздалегідь боїтеся можливої невдачі, думаєте про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху. Люди, мотивовані на невдачу, відрізняються завищеною тривожністю, невпевненістю в своїх силах. Намагаються уникати відповідальних завдань, а за необхідності їх виконання можуть впадати в панічний стан. Все це, разом з тим, може співпадати з відповідальним відношенням до справи.

Від 11 до 20 балів – у людей, вчинки яких мотивовані на успіх, сподівання на успіх. При позитивній мотивації в основі активності людини лежить сподівання на успіх і потреба в його досягненні. Такі люди упевнені в собі, своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє цілеспрямованість.

## ДОДАТОК 3

### FITQUEST: ПОДОРОЖ ДО ЗДОРОВ'Я ВСЕСВІТ РУХОВОЇ ЕНЕРГІЇ

Опис: Гра "FitQuest" - це інтерактивна пригода, в якій студенти об'єднуються у невеликі групи, щоб виконати завдання та розв'язати загадки, пов'язані з руховою активністю та здоровим способом життя. Гра FitQuest підкреслює важливість здоров'я та рухової активності, роблячи процес навчання цікавим та захоплюючим. Гра поєднує фізичні вправи та інтелектуальні виклики, сприяючи розвитку як фізичних, так і розумових навичок. Спільні фізичні та інтелектуальні завдання підтримують комунікацію та співпрацю в групі. Створення цікавих та задовільних завдань стимулює мотивацію до рухової активності та здорового способу життя.

Мета: Студенти повинні подолати різноманітні фізичні та інтелектуальні виклики, які символізують різні аспекти рухової активності та здоров'я.

Приклади завдань:

1. *Стеження за кроками:* Кожна група отримує педометр та завдання пройти певну кількість кроків протягом дня. Результати вимірюються на кінці гри.
2. *Квестові завдання:* Загадки та завдання, які вимагають від учасників використовувати фізичну активність для їхнього вирішення (наприклад, фізичні вправи, заняття йогою тощо).
3. *Тестування знань:* Інтерактивні вікторини та питання про здоров'я та фізичну активність, щоб перевірити знання учасників.
4. *Медитаційні паузи:* Короткі сеанси медитації або йоги, щоб підняти енергію та покращити концентрацію.
5. *Спільне тренування:* Виконання групових фізичних вправ або танців, щоб підвищити емоційний настрій та командний дух.
6. *Приготування обіду (здорове харчування):* Групи можуть скласти меню здорових страв, враховуючи правильне харчування для підтримки фізичної активності.

Гра «Активна експедиція»

Опис: Ця гра є захоплюючою експедицією для студентів, спрямованою на підвищення рухової активності та підтримку здорового способу життя.

Мета: Створити захоплюючий інтерактивний досвід, який стимулює енергію та підтримує активний спосіб життя.

Приклади завдань:

1. *Рухливі експедиційні випробування:* групам доручається виконувати фізичні завдання, такі як стрибки на скакалці, заняття йогою чи елементи фітнесу.
2. *Змагання у вигляді експедиційних гравців:* створіть гру, де командам доручається пройти випробування на різних "станціях" експедиції, виконуючи фізичні завдання.

*Продовження додатку 3*

3. *Активні квести:* завдання у вигляді квестів, які стимулюють рух та вимагають використання різних фізичних навичок для їх розв'язання.
4. *Танцювальний марафон:* організуйте конкурс танців або танцювальний марафон для підняття енергії та підтримки фізичної активності.

**Переваги:**

- Емоційне спілкування: гра сприяє позитивному емоційному спілкуванню та підтримці у групі.
- Фізична активність: фізичні завдання підтримують активний спосіб життя та розвивають фізичну силу.
- Досвід туристичних походів: гра надає учасникам відчуття дослідження та пригод, стимулюючи їх до дій та спільних досягнень.

## ДОДАТОК К

### «РІЗНОМАНІТНІСТЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

#### Мета:

- Визначення різноманітних форм фізичної активності.
- Збільшення інтересу студентів до різних видів рухової діяльності.
- Допомога студентам вибрати вид фізичної активності, який їм найбільше підходить.

#### Активності:

##### 1. Вступ:

- Короткий вступний виступ про важливість різноманітності фізичних вправ та впливу на загальне здоров'я.
- Пояснення, що різні види активностей можуть відповідати різним інтересам та фізичним здібностям.

##### 2. Демонстрація Різних Видів Активностей:

- Запрошення інструкторів з різних напрямків, таких як фітнес, йога, танці, зумба тощо.
- Короткі демонстрації або короткі практичні уроки з кожного напрямку.

##### 3. Групова Діяльність: "Вибір Вашого Інтересу":

- Розділення студентів на групи за інтересами.
- Кожна група має досліджити конкретний вид фізичної активності, поділитися інформацією та підготувати коротку презентацію.

##### 4. Презентація та Групова Обговорення:

- Кожна група представляє свій вид фізичної активності.
- Групова обговорення переваг і недоліків кожного виду, враховуючи інтереси студентів.

##### 5. Індивідуальна Рефлексія:

- Студенти записують свої враження та вибір представленого виду активності, який їм здається найцікавішим чи найбільш відповідним їхнім потребам.

##### 6. Планування Подальших Кроків:

- Заклик до того, щоб студенти включили обрану фізичну активність у свій розклад та планування подальших кроків.

Висновок: Це заняття повинно надати студентам можливість ознайомитися з різноманіттю фізичної активності та допомогти їм знайти те, що найбільше відповідає їхнім інтересам і потребам у здоров'ї та фізичній активності.

## ДОДАТОК Л

## КОМПЛЕКС ВПРАВ З ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ЮНАКІВ

Комплекс вправ функціонального тренінгу для юнаків.

Пам'ятайте, завжди слід розпочинати тренування з розминки та консультиватися з фахівцем, особливо якщо у вас є певні обмеження або травми.

Розминка: 10-15 хвилин

1. Кругова бігова пробіжка або стрибки на скакалці - 5 хвилин.
2. Комплекс розтяжок для всього тіла - 5 хвилин.
3. Вправи для активації ядро-м'язової системи: планка, піднімання ніг лежачи на спині, обертання тулуба - 5 хвилин.

Основна частина: 30-40 хвилин

1. Присідання з медичинською м'ячем:
  - Візьміть медичинський м'яч.
  - Зробіть присідання, тримаючи м'яч перед собою.
  - Піднімайте м'яч вгору, коли піднімаєтеся з присідання.
  - 3 сеті по 15 повторень.
2. Стрибки з гирею:
  - Утримуйте гирю перед собою.
  - Зробіть прискок і стрибайте вгору, піднімаючи гирю вгору.
  - Зробіть легкий присідання при приземленні.
  - 3 сеті по 12 повторень.
3. Метання м'яча в стіну:
  - Візьміть м'яч, станьте перед стіною.
  - Зробіть присідання і викиньте м'яч в стіну.
  - Спіймайте м'яч і повторіть.
  - 3 сеті по 10 повторень.
4. Планка з розворотом:
  - Почніть в планці на передпліччях.
  - Підніміть руку вгору, обертаючи тіло.
  - Повертайтеся в планку і повторіть з іншою рукою.
  - 3 сеті по 10 повторень на кожную сторону.

Заключна частина: 5-10 хвилин

1. Статичні розтяжки для всіх м'язових груп - 5 хвилин.
2. Дихальні вправи та релаксація - 5 хвилин.

## ДОДАТОК М

## КОМПЛЕКС ВПРАВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ДІВЧАТ

Розминка: 10-15 хвилин

1. Кругова бігова пробіжка або стрибки на скакалці - 5 хвилин.
2. Комплекс розтяжок для всього тіла - 5 хвилин.
3. Вправи для активації ядро-м'язової системи: планка, піднімання ніг лежачи на спині, обертання тулуба - 5 хвилин.

Основна частина: 30-40 хвилин

1. Присідання з медичинською м'ячем:
  - Візьміть медичинський м'яч.
  - Зробіть присідання, тримаючи м'яч перед собою.
  - Піднімайте м'яч вгору, коли піднімаєтеся з присідання.
  - 3 сети по 15 повторень.
2. Стрибки з гирею (або без):
  - Утримуйте гирю перед собою або використовуйте власну вагу тіла.
  - Зробіть прискок і стрибайте вгору, піднімаючи гирю вгору.
  - Зробіть легкий присідання при приземленні.
  - 3 сети по 12 повторень.
3. Метання м'яча в стіну:
  - Візьміть м'яч, станьте перед стіною.
  - Зробіть присідання і викиньте м'яч в стіну.
  - Спіймайте м'яч і повторіть.
  - 3 сети по 10 повторень.
4. Планка з розворотом:
  - Почніть в планці на передпліччях.
  - Підніміть руку вгору, обертаючи тіло.
  - Повертайтеся в планку і повторіть з іншою рукою.
  - 3 сети по 10 повторень на кожную сторону.

Заключна частина: 5-10 хвилин

1. Статичні розтяжки для всіх м'язових груп - 5 хвилин.
2. Дихальні вправи та релаксація - 5 хвилин.



## ДОДАТОК Н

Тематика лекційних занять у програмі моделі формування мотивації до занять РА студентів в процесі фізичного виховання у ЗВО КНР

Тема	Назва лекції	Короткий опис лекції	Кількість годин
Рухова активність	Фітнес-революція: чому рух стає все більш важливим?	В лекції розглядаються наступні питання: -важливість фізичної активності у сучасному світі, її вплив на загальне благополуччя та переваги регулярних тренувань для фізичного та психічного здоров'я людини; - сучасні тенденції та можливості у сфері фітнесу, дослідження та інновації у цій галузі для розуміння, яким чином рухова активність може стати ключем до здорового та активного способу життя у сучасному світі.	2
Загальна фізична підготовка	Сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація: тренуємо ключові компоненти ЗФП	В лекції зосереджується питання на ключових компонентах загальної фізичної підготовки (ЗФП): силі, витривалості, швидкості гнучкості та координації рухів; буде досліджено кожен з цих аспектів та розглянуто їх значення та вплив на загальне фізичне здоров'я та функціональність організму людини. Окрім цього, буде обговорено ефективні методи тренування кожної фізичної якості та надані практичні поради щодо покращення їх розвитку.	2
Здоров'я та ЗСЖ	Здоров'я – це інвестиція: принципи ЗСЖ для сучасної молоді	Ця лекція буде присвячена принципам здорового способу життя (ЗСЖ). Ми обговоримо, що таке ЗСЖ, чому він важливий, і як його можна впровадити у своє життя. Ми також розглянемо деякі поширені помилки, які люди роблять, коли намагаються вести здоровий спосіб життя.	2
Рухова активність	Аеробні, силові, інтервальні – обираємо оптимальний вид тренування	Ця лекція буде присвячена різним видам рухової активності, таким як аеробні, силові та інтервальні тренування.	2

Мотивація та цілі	Секрети мотивації: як знайти натхнення та не здатися	Ця лекція буде присвячена темі мотивації. Ми обговоримо, що таке мотивація, чому вона важлива, і як її можна знайти. Ми також дамо вам поради, як не здаватися, коли ви намагаєтеся досягти своїх цілей.	2
Харчування та здоров'я	Макро- та мікроелементи: розуміємо мову їжі	Ця лекція буде присвячена основам харчування. Ми обговоримо, що таке макро- та мікроелементи, чому вони важливі, і як їх можна отримати з їжі. Ми також дамо вам поради, як скласти збалансований раціон харчування.	2
Психологічні аспекти фізичної активності	Вплив психологічного стану на результати тренувань	Ця лекція буде присвячена тому, як психологічний стан може впливати на результати тренувань. Ми обговоримо, як стрес, тривога та інші негативні емоції можуть негативно впливати на ваші результати, а також дамо вам поради, як покращити свій психологічний стан і досягти кращих	2

*Продовження додатку Н*

		результатів у тренуваннях.	
--	--	----------------------------	--

ТЕСТОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ СТУДЕНТІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ, ЗДОРОВ'Я ТА ЗСЖ

1. Фізична культура та спорт:
    - Що таке аеробні вправи, і як вони впливають на організм?
      - а) Заняття важкими вантажами
      - б) Вправи для зміцнення м'язів
      - с) Вправи для покращення роботи серця та легень
      - д) Медитаційні вправи
  2. Загальна фізична підготовка:
    - Який компонент фізичної підготовки визначає гнучкість та рухливість суглобів?
      - а) Сила
      - б) Витривалість
      - с) Гнучкість
      - д) Швидкість
  3. Здоров'я та ЗСЖ:
    - Які фактори впливають на загальний стан здоров'я?
      - а) Фізична активність та харчування
      - б) Тільки генетика
      - с) Тільки психічний стан
      - д) Лише середовище проживання
  4. Здоров'я серця та судин:
    - Що таке артеріальний тиск, і які цифри вважаються нормою?
      - а) Тиск в артеріях; норма 120/80 мм ртутного стовпа
      - б) Тиск в венах; норма 90/60 мм ртутного стовпа
      - с) Тиск в легневих артеріях; норма 160/100 мм ртутного стовпа
      - д) Тиск в серці; норма 70/40 мм ртутного стовпа
- Продовження додатку Н*
5. Рухова активність:
    - Яка кількість рухової активності рекомендується щотижня для підтримання здоров'я?
      - а) Мінімум 30 хвилин у день, 5 днів на тиждень
      - б) Мінімум 60 хвилин у день, 3 дні на тиждень
      - с) Мінімум 15 хвилин у день, щодня
      - д) Мінімум 90 хвилин у тиждень
  6. Засоби захисту здоров'я (ЗСЖ):
    - Які засоби захисту здоров'я ви використовуєте для попередження захворювань?
      - а) Вакцинації, медичний огляд, вживання антибіотиків
      - б) Фізична активність, збалансована дієта, відмова від поганих звичок
      - с) Захисні костюми та маски
      - д) Тільки лікування при виникненні захворювань
  7. Мотивація та цілі занять руховою активністю
    - Що є ключовим для успішного досягнення мети занять руховою активністю?
      - а) Лише генетика
      - б) Великий обсяг тренувань
      - с) Відсутність стресу

- d) Мотивація та систематичність
8. Свідомий вибір продуктів харчування:
- Що включає в себе збалансована дієта?
    - a) Тільки білки
    - b) Вуглеводи та цукри
    - c) Всі необхідні поживні речовини у відповідних кількостях
    - d) Тільки овочі та фрукти
9. Психологічний аспект фізичної активності:
- Як психологічний стан впливає на ефективність тренувань?
    - a) Тільки позитивний стан
    - b) Тільки негативний стан
    - c) Психологічний стан не впливає на тренування
    - d) Як позитивний, так і негативний стан
10. Переваги регулярної фізичної активності:
- Які переваги отримує організм людини від регулярної фізичної активності?
    - a) Зменшення ризику серцево-судинних захворювань, покращення настрою, збільшення енергії
    - b) Тільки зменшення ваги
    - c) Тільки покращення фізичної форми
    - d) Зменшення лише м'язового напруження

Ці питання призначені для визначення загальних знань китайських студентів у сфері фізичної культури і спорту, а також стосуються аспектів здоров'я та ЗСЖ.

## ДОДАТОК П

АНКЕТА  
КОМУНІКАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ  
СЕРЕДОВИЩІ КНР»

1. Як Ви оцінюєте свої комунікативні навички?
  - Відмінно (4 бали )
  - Добре (3 бали)
  - Середньо (2 бали)
  - Погано (1 бал )
2. Чи вважаєте Ви, що маєте добрі соціальні зв'язки в університеті?
  - Так, відмінні (4 бали )
  - Так, задовільні (3 бали )
  - Іноді важко сказати (2 бали )
  - Ні, не вистачає соціальних зв'язків бали )
3. Як часто Ви берете ініціативу у розмові з одногрупниками чи іншими студентами?
  - Завжди (4 бали )
  - Часто (3 бали)
  - Іноді (2 бали)
  - Рідко (1 бали)
4. Чи вважаєте Ви, що заняття руховою активністю позитивно впливають на Ваш рівень комунікативних навичок?
  - Так (4 бали)
  - Трошки (3 бали)
  - Не помітив/ла змін (2 бали)
  - Ні (1 бали)
5. Заняття руховою активністю для Вас є додатковим засобом для спілкування з іншими студентами?
  - Так, абсолютно(4 бали)
  - Так, в певних випадках(3 бали)
  - Не помітив/ла (2 бали)
  - Ні (1 бали)
6. Чи впливає рухова активність на Вашу готовність приймати участь у соціальних подіях чи ініціативах університету?
  - Так (4 бали )
  - Іноді (3 бали )
  - Нейтрально (2 бали )
  - Ні (1 бали )

ДОДАТОК Р  
АНКЕТА  
ІННОВАЦІЇ В ЗДОРОВ'І ТА РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

1. Як Ви оцінюєте свою участь у групових дискусіях щодо здоров'я та рухової активності?
  - Завжди, часто, іноді, рідко
2. Як часто для Вас використовували віртуальні екскурсії для демонстрації різних видів рухової активності?
  - Регулярно, Іноді, Рідко, Ні
3. Чи брали Ви участь у рольових іграх, пов'язаних з руховою активністю?
  - Так, іноді, ні
4. Як часто ви вирішуєте завдання чи загадки, пов'язані з фізичною активністю?
  - Часто, іноді, рідко, не вирішую
5. Чи використовуєте Ви віртуальні тренажери для вивчення техніки фізичних вправ?
  - Регулярно, іноді, рідко, не використовую
6. Чи відзначили Ви більшу мотивацію до РА після застосування інтерактивних методів?
  - Так, трошки, не помітив, ні
7. Як Ви оцінюєте загальний інноваційний вплив використання цих методів?
  - Високий, середній, низький, не визначився

## Продовження додатку Р

**Результати анкетування студентів КНР  
Інновації в сфері здоров'я та рухової активності  
(до експерименту)**

Запитання	Завжди	Часто	Іноді	Рідко	Ні
1. Як Ви оцінюєте свою участь у групових дискусіях щодо здоров'я та рухової активності?	100 (5,4%)	500 (27%)	300 (16,2%)	55 (3%)	1000 (54%)
2. Як часто для Вас використовували віртуальні екскурсії для демонстрації різних видів рухової активності?	50 (2,7%)	250 (13,5%)	500 (27%)	400 (21,6%)	655 (35,2%)
3. Чи брали Ви участь у рольових іграх, пов'язаних з руховою активністю?	150 (8,1%)	350 (19%)	450 (24,3%)	300 (16,2%)	605 (32,4%)
4. Як часто ви вирішуєте завдання чи загадки, пов'язані з фізичною активністю?	200 (10,8%)	400 (21,6%)	500 (27%)	350 (19%)	405 (22%)
5. Чи використовуєте Ви віртуальні тренажери для вивчення техніки фізичних вправ?	75 (4,1%)	200 (10,8%)	325 (17,6%)	500 (27%)	755 (40,5%)
6. Чи відзначили Ви більшу мотивацію до РА після застосування інтерактивних методів?	125 (6,7%)	300 (16,2%)	425 (23%)	500 (27%)	505 (27,3%)
7. Як Ви оцінюєте загальний інноваційний вплив використання цих методів?	100 (5,4%)	250 (13,5%)	400 (21,6%)	550 (29,7%)	555 (30%)

**Результати анкетування студентів КНР  
Інновації в сфері здоров'я та рухової активності  
(після експерименту)**

Запитання	Завжди	Часто	Іноді	Рідко	Ні
1. Як Ви оцінюєте свою участь у групових дискусіях щодо здоров'я та рухової активності?	200 (10,8%)	650 (35,2%)	400 (21,6%)	250 (13,5%)	355 (19%)
2. Як часто для Вас використовували віртуальні екскурсії для демонстрації різних видів рухової активності?	150 (8,1%)	450 (24,3%)	600 (32,4%)	350 (19%)	305 (16,2%)
3. Чи брали Ви участь у рольових іграх, пов'язаних з руховою активністю?	250 (13,5%)	550 (29,7%)	500 (27%)	300 (16,2%)	205 (11%)
4. Як часто ви вирішуєте завдання чи загадки, пов'язані з фізичною активністю?	300 (16,2%)	600 (32,4%)	450 (24,3%)	250 (13,5%)	205 (11%)
5. Чи використовуєте Ви віртуальні тренажери для вивчення техніки фізичних вправ?	200 (10,8%)	500 (27%)	550 (29,7%)	350 (19%)	255 (13,5%)
6. Чи відзначили Ви більшу мотивацію до РА після застосування інтерактивних методів?	350 (19%)	700 (37,8%)	400 (21,6%)	200 (10,8%)	205 (11%)
7. Як Ви оцінюєте загальний інноваційний вплив використання цих методів?	250 (13,5%)	600 (32,4%)	500 (27%)	300 (16,2%)	205 (11%)

## ДОДАТОК С

## ЗМІСТ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ КНР

Тривалість основної частини тренування: до 60 хвилин; підготовча частина заняття включає загальну розминку і спеціальну розминку;

- для розвитку силових здібностей використовується інтервальний метод кругового тренування;

- вага обтяження: 50-55% ;

- час виконання вправи: 40 секунд;

- відпочинок між підходами: 20 секунд;

- відпочинок між колами: 1,5-2 хвилини;

- темп виконання вправ: максимальний.

1 день №	Вправи основної частини	Підхід		Тривалість роботи(сек); або кількість разів		Відпочинок між підходами (сек)	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1 коло							
1	Присідання зі штангою на плечах	1	1	40	30	20	40
2	Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві	1	1	40	30	20	40
3	Підйом ніг в упорі на ліктях	1	1	40	30	20	40
4	Тяга вертикального блоку за голову	1	1	40	30	20	40
5	Зведення рук в тренажері	1	1	40	30	20	40
6	Згинання тулуба лежачи на спині з зігнутими колінами	1	1	40	30	20	40
7	Підйом на носки в тренажері сидячи	1	1	40	30	20	40
8	Жим гантелей стоячи	1	1	40	30	20	40
2 коло							
1	Присідання на тренажері	1	1	60	40	30	60
2	Віджимання від підлоги	1	1	15-20 разів	8-10 разів	30	60
3	Підйом ніг лежачи на лаві	1	1	20 разів	15 разів	30	60
4	Тяга верхньої блокової тяги широким хватом	1	1	40	30	30	60
5	Кросовер	1	1	30	20	30	60
6	Вправа «Велосипед»	1	1	50	40	30	60
7	Підйом на носки стоячи			40	30	30	60
8	Жим гантелей лежачи на лавці	1	1	25 разів	15 разів	30	60



2 день №	Вправи основної частини	Підхід		Тривалість роботи (сек); або кількість разів		Відпочинок між підходами (сек)	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1 коло							
1	Тяга гантелі в нахлоні	1	1	60	40	40	60
2	Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві	1	1	40	50	20	40
3	Розведення ніг у стійці	1	1	60	40	20	40
4	Тяга горизонтального блоку до грудей	1	1	60	40	20	40
5	Розведення рук з гантелями	1	1	60	40	20	40
6	Обертання тіла на похилій лаві	1	1	40	30	20	40
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	1	1	15-20	10-15	20	40
8	Жим штанги через голову сидячи	1	1	40	30	20	40
2 коло							
1	Тяга гантелі стоячи	1	1	40	30	30	60
2	Жим гантелей лежачи на невеликій нахиленій лаві	1	1	15-20 разів	8-10 разів	30	60
3	Підйом ніг лежачи на лаві	1	1	20 разів	15 разів	30	60
4	Тяга горизонтального блоку за голову	1	1	40	30	30	06
5	Зведення рук в тренажері	1	1	30	20	30	60
6	Вправа «Велосипед»	1	1	50	40	30	60
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги			40	30	30	60
8	Жим гантелей через голову сидячи	1	1	25 разів	15 разів	30	60

3 день №	Вправи основної частини	Підхід		Тривалість роботи (сек); або кількість разів		Відпочинок між підходами (сек)	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1 коло							
1	Станова тяга	1	1	40	30	30	60
2	Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві	1	1	40	50	20	40
3	Розведення ніг у стійці	1	1	60	40	20	40
4	Тяга горизонтального блоку до грудей	1	1	60	40	20	40
5	Розведення рук з гантелями	1	1	60	40	20	40
6	Обертання тіла на похилій лаві	1	1	40	30	20	40

7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	1	1	15-20	10-15	20	40
8	Жим штанги через голову сидячи	1	1	40	30	20	40
2 коло							
1	Тяга гантелі стоячи	1	1	40	30	30	60
2	Тяга кабельного блоку стоячи в нахилі:	1	1	15-20 разів	8-10 разів	30	60
3	Піднімання штанги через голову стоячи	1	1	20 разів	15 разів	30	60
4	Тяга горизонтального блоку за голову	1	1	40	30	30	06
5	Зведення рук в тренажері	1	1	40	20	30	60
6	Зведення ніг в тренажері	1	1	40	20	30	60
7	Гіперекстензія на підлозі			40	30	30	60
8	Утримання прямих ніг під кутом 45° лежачи на спині	1	1	20	15	30	60

## ДОДАТОК Т

### Анкета для визначення рівня стресу у повсякденному житті у зв'язку з пандемією COVID-19

Ця анкета призначена для оцінки рівня вашого стресу, пов'язаного з пандемією COVID-19. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти, як пандемія впливає на людей, та розробити ефективні заходи для підтримки психічного здоров'я населення.

Будь ласка, дайте відповідь на кожне запитання, обравши один із запропонованих варіантів:

1. Як часто ви відчуваєте себе емоційно виснаженими через пандемію COVID-19?

- Ніколи (0 балів)
- Рідко (1 бал)
- Дещо часто (2 бали)
- Часто (3 бали)
- Дуже часто (4 бали)

2. Наскільки ви стурбовані можливістю заразитися COVID-19?

- Не стурбований (0 балів)
- Дещо стурбований (1 бал)
- Досить стурбований (2 бали)
- Дуже стурбований (3 бали)
- Надзвичайно стурбований (4 бали)

3. Як часто ви відчуваєте себе тривожним або розгубленим через пандемію COVID-19?

- Ніколи (0 балів)
- Рідко (1 бал)
- Дещо часто (2 бали)
- Часто (3 бали)
- Дуже часто (4 бали)

4. Чи відчуваєте ви, що пандемія COVID-19 негативно вплинула на вашу якість життя?

- Ні, зовсім не (0 балів)
- Ні, але трохи (1 бал)
- Так, дещо (2 бали)
- Так, досить сильно (3 бали)
- Так, дуже сильно (4 бали)

5. Як часто ви відчуваєте себе самотнім або ізольованим через пандемію COVID-19?

- Ніколи (0 балів)
- Рідко (1 бал)
- Дещо часто (2 бали)
- Часто (3 бали)
- Дуже часто (4 бали)

*Продовження додатку Т*

6. Чи відчуваєте ви, що пандемія COVID-19 негативно вплинула на ваші стосунки з друзями та родиною?
- Ні, зовсім не (0 балів)
  - Ні, але трохи (1 бал)
  - Так, дещо (2 бали)
  - Так, досить сильно (3 бали)
  - Так, дуже сильно (4 бали)
7. Чи відчуваєте ви себе більш дратівливим або гнівливим, ніж зазвичай, через пандемію COVID-19?
- Ні, зовсім не (0 балів)
  - Ні, але трохи (1 бал)
  - Так, дещо (2 бали)
  - Так, досить сильно (3 бали)
  - Так, дуже сильно (4 бали)
8. Чи відчуваєте ви, що пандемія COVID-19 негативно вплинула на ваш сон?
- Ні, зовсім не (0 балів)
  - Ні, але трохи (1 бал)
  - Так, дещо (2 бали)
  - Так, досить сильно (3 бали)
  - Так, дуже сильно (4 бали)

Оцінка рівня стресу:

- 0-8 балів: Низький рівень стресу
- 9-16 балів: Помірний рівень стресу
- 17-24 бали: Високий рівень стресу
- 25-32 бали: Дуже високий рівень стресу