

СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В КНР

Фольварочний Ігор

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація

Актуальність теми дослідження. Розроблений в КНР Глобальний план дій ВООЗ щодо фізичної активності на 2018-2030 рр. визначає стратегічні цілі щодо скорочення часу, проведеного молоддю в бездіяльності **Мета.** Охарактеризувати напрями реформування китайської системи фізичного виховання та вирішення проблем, пов'язаних із недостатньою фізичною активністю молоді в школах і важливістю впровадження покращених шкільних програм фізкультури для сприяння здоров'ю нації. **Методи дослідження.** Ретроспективний і порівняльно-історичний методи; узагальнення інформаційних ресурсів мережі Інтернет щодо історії розвитку фізичного виховання молоді в Китаї. **Результати.** В початкових і середніх школах існує серйозна нестача вчителів фізкультури, що різко контрастує з вимогою уряду збільшити курси і заняття з фізичного виховання та здоров'я. Тому в майбутньому КНР необхідно змінити концепції та зосередитися на підготовці саме вчителів фізичної культури. **Висновки.** Китай стикається зі значними проблемами охорони здоров'я, пов'язаними з соціальними та демографічними змінами та зміною способу життя. Особливе занепокоєння у сфері охорони здоров'я викликає збільшення рівня надмірної ваги й ожиріння серед молоді в країні в поєднанні з низьким рівнем поширеності підлітків, які дотримуються рекомендованих рівнів фізичної активності. Прогрес сучасних технологій (Інтернет, смартфони, відеоігри) суттєво зменшили час, який китайські школярі проводять, займаючись на ігрових майданчиках і в громадських спортивних залах. Обмежений доступ до шкільних і громадських ресурсів, особливо в сільській місцевості, ще більше зменшує можливості дітей займатися фізичною культурою та брати участь у інших

STRATEGIC DIRECTIONS FOR THE DEVELOPMENT OF A PHYSICALLY ACTIVE LIFESTYLE IN CHINA

Folvarochny Ihor

Abstract

Relevance of the research topic. The WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030, developed in the People's Republic of China, sets strategic goals for reducing the time spent by young people in inactivity **Goal.** The article discusses the problem of reforming the Chinese youth physical education system, which is associated with the insufficient physical activity of youth in schools, and the importance of implementing improved physical education programs. **Research methods.** Retrospective and comparative-historical methods; generalization of information resources of the Internet regarding the history of physical education in China's development process. **The results.** There are many new trends in reforming the physical education teachers system, contrasting the education teachers system, which contrasts the government's demand for increased physical education and health courses and classes. Therefore, the future of the People's Republic of China is oriented on the concepts of physical education teachers' training. **Conclusion.** China is facing significant public health challenges related to social and demographic changes and changing lifestyles. Public health in China concerns with the increasing rate of overweight and obesity among youth in the country, coupled with the low prevalence of adolescents meeting recommended levels of physical activity. The reality of advances in modern technology (Internet, smartphones, video games) have

сучасних і традиційних спортивних заходах. Реформування китайської системи фізичного виховання молоді для вирішення проблем, пов'язаних із недостатньою фізичною активністю в школах, включає: зменшення академічного навантаження, що відчувають учні та збільшення часу на фізкультуру; реформування поточної програми фізкультури з наголосом на збільшенні часу протягом навчання у школі; створення всередині школи можливостей для участі учнів у заняттях спортом і фізичною культурою; інтеграція проблеми фізичного виховання молоді до загальної оцінки якості шкіл у Китаї.

significantly reduced the amount of time Chinese schoolchildren spend exercising on playgrounds and in public gyms. Limited access to school and community resources, especially in rural areas, further reduces opportunities for children to engage in physical education and participate in other modern and traditional sports activities. The process of Reforming China's youth physical education system to address insufficient physical activity in schools includes: reducing the academic load experienced by students and increasing time for physical education; reforming the current physical education program with an emphasis on increasing the time spent studying at school; creation within the school of opportunities for students to participate in sports and physical education; integration of the problem of physical education of youth in China.

Ключові слова: здоров'я нації, фізична активність, здоровий спосіб життя, вчитель фізичної культури, збільшення фізичного навантаження.

Keywords: health of the nation, physical activity, healthy lifestyle, physical culture teacher, increases in physical activity.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Розроблений в КНР Глобальний план дій ВООЗ щодо фізичної активності на 2018-2030 рр. визначає стратегічні цілі щодо скорочення часу, проведеного молоддю в бездіяльності [6]. Національні плани дій щодо фізичної активності є «закликом до дії» для розвитку мотивації та ініціативи населення. Він мотивує займатися діяльністю, яка сприяє фізичній активності людини, а не піддає підвищеному ризику її існування через надмірну вагу та ожиріння та пов'язаних із цим станів, які є шкідливими для здоров'я [7]. Ці умови найбільше пояснюються дисбалансом між достатньою фізичною активністю та надмірним пріоритетом академічних досягнень, що призводить до перевантаження шкільною роботою, а також високої поширеності сидячого способу життєдіяльності, що переважно характеризується часом, проведеним у діяльності за екраном.

Мета – охарактеризувати напрями реформування китайської системи фізичного виховання молоді для вирішення проблем, пов'язаних із недостатньою фізичною активністю в школах і важливістю впровадження покращених шкільних програм фізкультури для сприяння здоров'ю нації.

Методи дослідження. Ретроспективний і порівняльно-історичний методи; узагальнення інформаційних ресурсів мережі Інтернет щодо історії розвитку фізичного виховання молоді в Китаї.

Результати дослідження. Протягом своєї більш ніж 5000-річної історії Китай має давню традицію заохочувати до активної участі у фізичних і спортивних заходах. Стійка традиція, однак, стикається з деякими серйозними перешкодами, оскільки Китай продовжує переживати демографічні й екологічні зміни, пов'язані зі старінням, урбанізацією та зміною способу життя. Все більше доказів вказують на збільшення рівня сидячого способу життя, недостатнього рівня фізичної активності, зростання рівня надмірної ваги й ожиріння, а також зниження рівня фізичної підготовки у китайського населення [11]. Ця проблема призвела до занепокоєння науковців щодо громадського здоров'я й особливостей підготовки фахівців у ВНЗ Китаю у сфері фізичного виховання та спорту [2]. Серед актуальних проблем КНР – будівництво спортивних споруд, організація регулярних спортивних заходів і створення спортивних організацій. На державному рівні усвідомлюється, що разом із масовою рекламою переваг активного способу життя необхідно впроваджувати відповідну політику – оптимізацію та просування заходів державної політики для національної придатності на фоні здорового Китаю.

Фізичне виховання є важливою складовою освіти в Китаї. Згідно з китайською освітньою системою, фізичне виховання є обов'язковим предметом у школах і вищих навчальних закладах [7]. У китайських школах фізичне виховання зазвичай проводиться два-три рази на тиждень, і включає різні види спорту, такі як бадмінтон, настільний теніс, баскетбол, футбол, волейбол, гімнастику, таеквондо й інші. Уроки фізичної культури проводяться як в класних кімнатах, так і на вулиці. Окрім того, у Китаї існує ряд програм фізичного виховання, які розробляються спеціально для школярів, аби розвивати їх фізичні та психічні можливості. Наприклад, в одній з таких програм, яку запровадили в Китаї, діти проводять певну кількість часу на вулиці під час уроків фізичної культури, щоб зменшити час, який вони проводять за комп'ютерами та відволікатися від навчання. Отже, фізичне виховання є важливим елементом освіти в Китаї і включає в себе різні види спорту та програми, щоб розвивати фізичні та психічні можливості дітей.

Китай має значний інтерес у розвитку фізично активного способу життя серед своїх громадян, що є одним із пріоритетів у суспільному розвитку КНР. Для досягнення цієї мети Китай розробив ряд стратегічних напрямків:

1. Популяризація спорту та фітнесу. Китай активно просуває спортивні та фітнес-заходи серед своїх громадян, зокрема, створюючи спеціальні спортивні центри та фітнес-клуби, організовуючи спортивні змагання та фестивалі, та пропагуючи здоровий спосіб життя у ЗМІ та на різних платформах.

2. Розвиток спортивної інфраструктури. Китай вкладає значні кошти у розбудову спортивних споруд, таких як стадіони, бази для тренувань та інші спортивні об'єкти. Крім того, Китай спрямовує зусилля на підвищення якості спортивної інфраструктури, зокрема, шляхом впровадження новітніх технологій і збільшення кількості спортивних заходів.

3. Підвищення спроможностей спортивних тренерів. Китай активно розвиває професійну спортивну освіту та підвищує кваліфікацію спортивних тренерів. Крім того, Китай сприяє обміну досвідом з іншими країнами та підвищує міжнародний статус своїх спортивних тренерів.

4. Використання інтернету та технологій. Китай активно використовує інтернет та технології для підвищення свідомості про здоровий спосіб життя та фізичну активність.

На думку В. Сяофей, в останні роки реформи освіти торкнулися більш за все початкової шкільної освіти і педагогіки. Частина годин занять з фізичного виховання та здоров'я досить велика, але частка вчителів, які мають відповідну освіту недостатня [4]. Причин такої ситуації може бути дві: одна з них полягає в тому, що школа не надає достатньої кількості годин з фізичного виховання відповідно до плану навчальної програми. Для цього не потрібно занадто багато професійних вчителів з фізичного виховання. По-друге, вчителі, що отримують освіту за іншими спеціальностями, викладають фізичне виховання.

Варто зазначити, що фізичне виховання викладається вчителями, які мають зовсім іншу фахову освіту. Випускники факультетів фізичного виховання складають лише 4,1%. Це означає, що фізичну культуру викладають інші за фахом вчителі, і це пояснює відсутність професійних вчителів фізкультури. У молодших класах середньої школи вчителі основних предметів, таких як китайська мова, математика, англійська мова, фізика, хімія, історія, географія, ідеологія та мораль в основному отримують освіту за відповідною спеціальністю з можливістю її подальшого продовження. Серед вчителів фізичної культури найбільш зайнятими є випускники «інших спеціальностей з суспільних наук», а потім ідуть випускники спеціальностей з фізичного виховання. Цікаво, що тільки 2,0% випускників спортивних спеціальностей працюють у галузі своєї освіти, 2,2% займаються історією та соціальними дисциплінами, а 95,8% займаються «іншими курсами» [1]. У середній школі КНР більшість основних предметів викладаються випускниками відповідних фахових спеціальностей.

Щоб заохочувати дітей і підлітків у Китаї до фізично активного способу життя, необхідно було терміново розробити комплексний, заснований на фактичних даних стратегічний план. Ця стратегія виступає науковою основою для розробки подальшої стратегії розвитку фізичної активності серед китайських дітей і молоді та слугуватиме позитивним прикладом для громадської охорони здоров'я та зміцнення здоров'я в усьому світі.

У грудні 1996 року Департамент фізичного виховання, охорони здоров'я та художньої освіти Державної комісії з освіти Китаю випустив «Програму фізичного виховання для старших класів середньої школи», наголошуючи на «покращенні фізичного і психічного здоров'я учнів», визначаючи поліпшення психічного здоров'я учнів шляхом навчання фізичної культури. У ній наголошується, що процес викладання фізичної культури має бути спрямованим на оволодіння необхідними знаннями та навичками, які стануть основою для занять спортом протягом усього життя». Підкреслювалось, що активна участь у фізичних вправах є «соціальною відповідальністю учнів», оскільки «розвиває їх особистість, виховує почуття конкуренції, інноваційності, співпраці та здатності до стійкості» [9].

У червні 1999 року Центральний комітет партії та Державна рада провели Третю конференцію з освітньої роботи Китаю та видали «Рішення про поглиблення освітньої реформи та всебічне сприяння якійсній освіті», підкреслюючи, що здорове тіло є необхідною умовою служіння молоді батьківщині та народу, яке є «втіленням енергійної життєвої сили китайської нації».

У 2000 році було створено «Програму дев'ятирічної обов'язкової освіти повної початкової школи з фізичного виховання та здоров'я». Головною особливістю «Навчального плану з фізичного виховання та здоров'я для старших класів середньої школи є те, що в ньому сформульовано керівну ідеологію змісту курсу. У плані зазначено: «Здоров'я» перш за все», як керівну ідеологію, сприймаючи учнів як основну частину, повноцінно віддаючи всебічні функції фізичного виховання та медико-санітарної освіти, реалізуючи вимоги якісної освіти, покращуючи всебічну якість учнів, зміцнюючи їх фізичну форму та сприяючи фізичному й розумовому розвитку.

Загальна мета навчання фізичної культури полягає в «комплексному занятті фізичними вправами, зміцненні фізичного і психічного здоров'я учнів», «оволодінні елементарними знаннями й елементарними навичками спорту та здоров'я, удосконаленні спортивної діяльності учнів», здоров'я й обізнаності та здібностей, а також закладанні основи для занять спортом протягом усього життя» [6].

У 2002 році «Стандарти фізичного здоров'я для учнів» були спільно оприлюднені Міністерством освіти та Головним управлінням спорту Китаю та почали впроваджуватися в більшості шкіл Китаю, впроваджуючи керівну ідеологію «здоров'я перш за все». Оприлюднення цих правил і впровадження нових заходів мають стратегічне значення для сприяння розвитку фізичного виховання в Китаї.

У рамках національних зусиль команда дослідників із Шанхайського університету спорту, прийшла до певних висновків, аналізуючи дані, отримані за результатами дослідження фізичної активності та фітнесу в Китаї, починаючи з 2016 року (PAFCTYS). Як показано в кількох перехресних дослідженнях, опублікованих у спеціальному випуску *Journal of Sport and Health Science*, існує тривожна статистика: велика поширеність сидячого способу життя та нездорової ваги; низький рівень фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Серед ключових висновків є звіти, які показують, що менше 30% дітей шкільного віку відповідали рекомендації щодо 60-хвилинної щоденної помірної та інтенсивної фізичної активності. Менше 5% досягли позначки категорії «відмінно» у фізичній формі, а близько 37% показали недотримання щоденних рекомендацій щодо перегляду екрану [5].

Ці дані сприяють розумінню існуючих в Китаї проблем зі здоров'ям, які існують серед китайських дітей шкільного віку, вони також висвітлюють деякі з найбільш нагальних викликів громадської охорони здоров'я та потреб реформування китайської системи фізичного виховання.

Прогрес сучасних технологій (Інтернет, смартфони, відеоігри) суттєво зменшили час, який китайські школярі проводять, займаючись на ігрових майданчиках і в громадських спортивних залах. Обмежений доступ до шкільних і громадських ресурсів, особливо в сільській місцевості, ще більше зменшує можливості дітей займатися фізичною культурою та брати участь в інших сучасних і традиційних спортивних заходах [3]. Зазначені заходи, на думку китайських дослідників, суттєво впливають на покращення соціально-економічної ситуації в

країні [11]. Важливість впровадження покращених шкільних програм фізкультури для сприяння здоровому росту та благополуччю китайських дітей шкільного віку вже давно визнана [6]. Відповідно до закону, чинна китайська система освіти вимагає, щоб школярі в початкових класах брали участь принаймні в 4 щотижневих уроках фізкультури тривалістю 35-45 хв кожний, а також те, щоб діти середнього шкільного віку відвідували уроки фізкультури 3 рази на тиждень тривалістю 40-45 хв. Проте виконання цих вимог відбувається повільно. Однак ця політика реформування змісту програми шкільного фізичного виховання молоді є надважливою, оскільки країна працює над досягненням цілей «Здорового Китаю 2030», національного плану, розробленого китайським урядом.

Китай стикається зі значними проблемами охорони здоров'я, пов'язаними з соціальними та демографічними змінами та зміною способу життя. Особливе занепокоєння у сфері охорони здоров'я викликає чотириразове збільшення рівня надмірної ваги та ожиріння серед молоді в країні в поєднанні з низьким рівнем поширеності підлітків, які дотримуються рекомендованих рівнів фізичної активності. Покращення загального стану здоров'я понад 170 мільйонів дітей та підлітків стало національним пріоритетом Китаю [5]. Проте просуванню загальнонаціональних ініціатив у галузі охорони здоров'я та стимулюванню фізичної активності серед цієї групи населення заважає відсутність консенсусу щодо культурних особливостей різних регіонів країни стосовно рекомендацій щодо досягнення цих цілей. Щоб усунути цей недолік і сформулювати політику для досягнення цілей «Здорового Китаю 2030», група китайських експертів, доповнена міжнародними професіоналами, розробила консенсусну заяву [6].

Консенсус було досягнуто через процес, який розпочався з пошуку літератури в електронних базах даних; поглиблене рецензування готових статей, яке проводить керівний комітет; та групові оцінки та обговорення у формі електронного листування, телефонні конференції та письмові повідомлення. Зрештою, експертна група дійшла згоди щодо 10 основних тем із переконливими науковими доказами того, що у дітей і підлітків віком 6-17 років участь у помірних та інтенсивних фізичних навантаженнях призвела до багатьох позитивних наслідків для здоров'я.

У відповідь на План дій «Здоровий Китай до 2030» і зростання епідемії дитячого ожиріння та недостатньої фізичної активності, керівники Шанхайського університету спорту, вчителі шкільної фізкультури, академічні дослідники, лікарі-педіатри та адміністратори охорони здоров'я та освіти, які представляють шість провінцій Китаю, великі муніципалітети та центральний уряд Китаю, працювали щоб досягти згоди щодо досягнення наукового консенсусу щодо фізичної активності та здоров'я у китайських дітей і підлітків.

Ця заява дає поштовх для шкільних педагогів, громадських лідерів, педіатричних лікарів і політиків для розробки культурно відповідних шкільних, клінічних і громадських втручань, а також стратегій сприяння фізичній активності, спрямованих на підвищення фізичної форми молоді з метою запобігання кризі ожиріння та ризиків захворювань, спричинених недостатньою фізичною активністю китайських дітей і підлітків.

Дані наукових досліджень незмінно доводять, що фізична активність є важливою та корисною для дітей і підлітків, якщо вони хочуть зберегти та покращити своє здоров'я [8]. Дослідження показують, що ті, хто є фізично активними, демонструють загальне фізичне та психічне здоров'я, вищий рівень фізичної підготовки та нижчий рівень ожиріння, ніж їхні малорухливі або фізично неактивні колеги, а здорова аеробна підготовка є ідеальною з точки зору громадського здоров'я та профілактики захворювань.

Дискусія. Можна зробити висновок про те, що академічна кваліфікація вчителів КНР в основному відповідає стандарту, але кількість вчителів з окремих предметів все ж таки є недостатньою. Перш за все, в початкових і середніх школах існує серйозна нестача вчителів фізкультури, що різко контрастує з вимогою уряду збільшити курси та заняття з фізичного виховання та здоров'я. Тому, в майбутньому КНР необхідно змінити концепції та зосередитися на підготовці саме вчителів фізичної культури.

Китай був однією з перших країн, які визнали важливість фізичного виховання для здоров'я та розвитку своїх громадян. Протягом останніх десятиліть Китай провів значні реформи у сфері фізичного виховання, які можуть бути корисними для України. Однією з найбільш важливих реформ є введення обов'язкових занять фізичною культурою для учнів у школах та вищих навчальних закладах. Це дозволяє підвищити рівень фізичної активності серед населення та зменшити вплив сидячого способу життя на здоров'я.

Крім того, Китай також активно розвиває спортивну інфраструктуру, зокрема спортивні заклади та комплекси. Це дозволяє громадянам мати доступ до різноманітних видів спорту та займатися фізичною активністю у зручний для них час. Окрім цього, Китай активно використовує технології в сфері фізичного виховання, зокрема застосовується віртуальна реальність для проведення тренувань і спортивних змагань. Це може бути корисним для України, особливо для тих, хто не має можливості займатися фізичною активністю у спортивних закладах.

Досвід КНР свідчить про те, що спортивні коледжі та університети повинні приділяти більше уваги підготовці соціальних спортивних інструкторів та громадських лікарів, реформувати зміст навчальної програми та практики в поєднанні з сучасними технологіям. Відповідні державні установи повинні зосередитися на покращенні фізичної система функціонування державної політики.

Висновки. Реформування китайської системи фізичного виховання молоді для вирішення проблем, пов'язаних із недостатньою фізичною активністю в школах, включає: зменшення академічного навантаження та збільшення часу учнів на фізкультуру; реформування поточної програми фізкультури з наголосом на збільшенні часу протягом навчання у школі; створення всередині школи можливостей для участі учнів у заняттях спортом і фізичною культурою; інтеграція проблеми фізичного виховання молоді до загальної оцінки якості шкіл у Китаї.

Україна продовжує розвивати співпрацю з КНР, готуючи кадри у сфері фізичного виховання, а також шляхом підвищення рівня професійної кваліфікації китайських спортсменів і науковців.

До перспективних напрямів досліджень у цьому аспекті відносимо порівняльне вивчення нормативних механізмів реформування галузі професійної підготовки вчителів фізичної культури, тренерів з фітнесу та спеціалістів у сфері фізичної реабілітації в Україні та КНР.

Список літературних джерел

1. Луначек В.Е. Сучасна освіта Китаю: проблеми і перспективи розвитку. Постметодика. 2013. №1. С.47-54
2. Мумладзе В. В., Мирончук Н. М. Вища педагогічна освіта в Китаї. Модернізація вищої освіти в Україні та за кордоном : збірник наукових праць / За заг. ред. д.п.н., проф. С. С. Вітвицької. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 200-203
3. Сват'єв А. В. Аналіз стану вищої фізкультурно-спортивної освіти у країнах Західної Європи та Азіатсько-Тихоокеанського регіону. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Сер: Педагогіка. Мелітополь, 2014. № 2. С. 84-88
4. Сяофей В, Коробейник ВА, Козіна ЗЛ. Особливості організації навчання майбутніх учителів фізичної культури в КНР та можливість реалізації індивідуального підходу в їх підготовці. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2021;7(2):8-17
5. Cai Y, Zhu X, Wu X. 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. J Sport Health Sci 2017;6:404-9
6. Central Committee of the Communist Party of China, State Council of China. Healthy China 2030 Blueprint Guide. Available at: http://www.gov.cn/zhengce/201610/25/content_5124174.htm; 2016
7. Fan X., Cao Z.B. Physical activity among Chinese school-aged children: national prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—

References

1. Luniachek V.E. Suchasna osvita Kytau: problemy i perspektyvy rozvytku. Postmetodyka. 2013. №1. 47-54.
2. Mumladze V. V., Myronchuk N. M. Vyshcha pedahohichna osvita v Kytai. Modernizatsiia vyshchoi osvity v Ukraini ta za kordonom : zbirnyk naukovykh prats / za zah. red. d.p.n., prof. S. S. Vitvytskoi. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2014. 200-203.
3. Svatiev A. V. Analiz stanu vyshchoi fizkulturno-sportyvnoi osvity u krainakh Zakhidnoi Yevropy ta Aziatsko-Tykhookeanskoho rehionu. Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Ser: Pedahohika. Melitopol, 2014. № 2. 84-88.
4. Siaofoei V, Korobeinyk VA, Kozina ZL. Osoblyvosti orhanizatsii navchannia maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury v KNR ta mozhlyvist realizatsii indyvidualnoho pidkhodu v yikh pidhotovtsi. Zdorovia, sport, reabilitatsiia. 2021; 7(2):8-17.
5. Cai Y, Zhu X, Wu X. 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. J Sport Health Sci 2017; 6:404-9.
6. Central Committee of the Communist Party of China, State Council of China. Healthy China 2030 Blueprint Guide. Available at: http://www.gov.cn/zhengce/201610/25/content_5124174.htm; 2016.
7. Fan X., Cao Z.B. Physical activity among Chinese school-aged children: national prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China –The Youth Study. J Sport Health Sci. 2017; 6: 388-394.
8. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical activity guidelines Advisory Committee scientific report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

The Youth Study. J Sport Health Sci. 2017;6:388-394

8. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical activity guidelines Advisory Committee scientific report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. <https://health.gov/our-work/physical-activity/current-guidelines/scientific-report>

9. 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

10. Zhang J., Chaaban J. The economic cost of physical inactivity in China. Prev Med. 2013;56:75-78

11. Zhang X., Song Y., Yang T.B., Zhang B., Dong B., Ma J. Analysis of current situation of physical activity and influencing factors in Chinese primary and middle school students in 2010. Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi. 2012;46:781-788

<https://health.gov/our-work/physical-activity/current-guidelines/scientific-report>.

9. 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.

10. Zhang J., Chaaban J. The economic cost of physical inactivity in China. Prev Med. 2013; 56:75-78.

11. Zhang X., Song Y., Yang T.B., Zhang B., Dong B., Ma J. Analysis of current situation of physical activity and influencing factors in Chinese primary and middle school students in 2010. Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi. 2012; 46:781-788.

DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-76-84

Відомості про автора:

Фольварочний Ігор; orcid.org/0000-0002-9369-0199; igor.folv@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту України