

УДК 796.011.3  
doi: 10.15330/fcult.39.68-71

Ігор Фольварочний

## ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В КИТАЇ

**Мета.** Визначити напрями консолідації суспільства у пошуках шляхів популяризації й усвідомлення важливості фізичної активності та її користі для здоров'я дітей і підлітків, створення законодавчих передумов у КНР щодо усвідомлення на державному рівні консенсусу стосовно фізичної активності молоді. **Методи.** Узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних джерел щодо історії розвитку фізичного виховання молоді в Китаї, ретроспективний і порівняльно-історичний методи. **Результати.** Враховуючи традиційні культурні цінності та очікування, пов'язані з академічними досягненнями в Китаї, існувала потреба розробити програми фізичної активності, які дозволять дітям перерозподіляти свій час, який вони проводять у сидячому положенні, витрачений на виконання домашнього завдання, на фізичні навантаження (від легкої до високої інтенсивності) у домашніх умовах. Стратегічна мета Китаю полягає в тому, щоб 60% молоді досягли "відмінних" показників у фізичній формі до 2030 року. **Висновок.** Отже, реформування системи фізичного виховання на державному рівні в Китаю базується на активній просвітницькій роботі в сфері поширення здорового способу життя серед населення та залучення молоді до активних занять фізичною культурою і спортом.

**Ключові слова:** фізична активність, традиційні культурні цінності, поширення здорового способу життя.

**Goal.** To determine the directions of strengthening of society's commitment in the search for ways to popularize and realize the importance of physical activity and its benefits for the health of children and adolescents, to create legislative prerequisites in China for the realization of a consensus on youth's physical activity at the state level. **Research methods.** Generalization of data from scientific and methodological literature, Internet resources and documentary sources on the history of the development of physical education of youth in China, retrospective and comparative-historical methods. **Results.** Given the traditional cultural values and expectations associated with academic achievement in China, there was a need to develop physical activity programs that would enable children to shift their time from desk-bound positions and homework to physical activity (from light to high intensity) at home. Children and adolescents who engage in moderate to vigorous physical activity have better health regardless of the time they spend sitting. There is evidence to suggest that replacing sedentary time or low-intensity physical activity with moderate- to vigorous-intensity physical activity in children and adolescents can reduce cardiometabolic risk factors, including waist circumference, systolic blood pressure, and cholesterol. China's strategic goal is to increase the proportion of young people achieving excellent physical fitness from the current rate of 50% to 60% by 2030. **Conclusion.** Thus, the reform of the physical education system at the state level in China is based on active educational work in the field of promoting a healthy lifestyle among the population and involving young people in active physical education and sports.

**Key words:** physical activity, traditional cultural values, promotion of a healthy lifestyle.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** За останні десятиліття в Китаї спостерігаються позитивні тенденції у сфері популяризації спорту: інтенсифікаційні процеси поширення нових видів спорту, просвітницька діяльність системи міжнародних і національних спортивних федерацій, а також тенденція комерціалізація спорту. Серед основних проблем, що значно гальмують розвиток реформ – відсутність сучасних спортивних залів, неефективність системи управління спорту, недостатність фінансування підготовки та відновлення спортсменів, відсутність цільових програм розвитку виду спорту, недоліки науково-методичного забезпечення [5; 7].

У Плані дій "Здоровий Китай до 2030" особливо підкреслюється, що школярі та підлітки мають щодня займатися фізичною активністю в школі не менше 60 хвилин. Ця фізична активність повинна включати виконання вправ помірної інтенсивності, які виконуються принаймні три рази на тиждень [1]. Проте стратегічне завдання сприяння активному і здоровому способу життя серед китайських дітей шкільного віку та підлітків залишається серйозною проблемою на практиці. Відомо, що підлітки з надмірною масою тіла мають високий ризик розвитку інших проблем зі здоров'ям, включаючи

серцево-судинні, метаболічні захворювання та захворювання опорно-рухового апарату, а також депресію [2]. Загальна тенденція щодо низького рівня фізичної активності серед китайських дітей і підлітків супроводжується високою поширеністю сидячого способу життя, що проявляється поза шкільним середовищем. Ситуація погіршується надмірним споживанням калорій з їжею і сприяє епідемії ожиріння.

Існують різноманітні докази суттєвих впливів навколишнього середовища на рівні фізичної активності дітей та підлітків. Фактори, які зазвичай впливають на рівень фізичної активності, включають соціально-економічний статус (дохід та освіта), фізичне та навколишнє середовище, повітря і вода, а також антропогенне середовище (дизайн мікрорайону, парки та рекреаційні об'єкти, зелені зони, безпека, доступ до об'єктів фізичної активності та вуличне сполучення) [3].

Незважаючи на важливість регулярної фізичної активності та переконливі докази зі зростаючої кількості наукової літератури щодо її користі для здоров'я дітей і підлітків, в Китаї бракує консенсусу щодо фізичної активності. Відсутність цього може перешкодити зусиллям національної охорони здоров'я щодо запобігання хронічним захворюванням і сприяння здоровому розвитку мільйонів китайських дітей і підлітків [8]. Якщо цю кризу не вирішити своєчасно, вона підірве стратегічну мету Китаю, яка полягає в тому, щоб 60% молоді досягли “відмінних” показників у фізичній формі до 2030 року.

**Мета** – визначити напрями консолідації суспільства у пошуках шляхів популяризації й усвідомлення важливості фізичної активності та її користі для здоров'я дітей і підлітків, створення законодавчих передумов у КНР щодо усвідомлення на державному рівні консенсусу стосовно фізичної активності молоді. **Методи дослідження.** Узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних джерел щодо історії розвитку фізичного виховання молоді в Китаї, ретроспективний і порівняльно-історичний методи.

**Результати дослідження.** Дослідження проблеми популяризації здорового образу життя в Китаї за останні сто років допомагають зрозуміти загальні тенденції поширення фізичного виховання в цій країні. Розвиток фізичного виховання в Китаї демонстрував характерний дисбаланс у різних регіонах у різні часи.

У 1938 році керівник країни Мао Цзе Дун опублікував есе “Теорія нового етапу”, і закликав до проведення різноманітних спортивних заходів, щоб покращити національну свідомість китайського народу. У 1949 році була заснована Китайська Народна Республіка. На початку її заснування Мао Цзе Дун висунув керівні принципи: “Здоров'я – це на першому місці, а навчання – на другому”, “Будьте здорові, добре вчіться і добре працюйте”. Пізніше Центральний Народний Уряд Державної Ради Китаю опублікував Рішення щодо оздоровлення учнів у різних класах шкіл. Все це вплинуло на популяризацію фізичного виховання.

У той же час під впливом спортивних ідей фізичне виховання Китаю сформувало систему навчання, цілями якої були: передача знань, рухових навичок і технологій, прагнення досконалості та повноти технології. У 1978 році відділ освіти КНР склав “Програму фізичного виховання в звичайних середніх школах” і “Національний стандарт фізичної підготовки” – навчальні принципи навчальної програми з фізичного виховання, які посилили фізичне виховання, вдосконалили систему навчання, запропонували критерій дослідження шкільного фізичного виховання [4].

Після 1978 року Державна рада прийняла рішення про створення відкритих міст і впровадження стратегії розвитку країни, що позитивно вплинуло на розвиток популяризації фізичного виховання. Проте, незважаючи на це, в країні все ще існував незбалансований стан між різними регіонами та різними школами. У 2002 році “Таблиця здорового фізичного стану учнів”, видана Департаментом освіти та Головним управ-

лінням спорту, почала впроваджуватися в більшості шкіл по всій країні, продовжуючи реалізацію керівних принципів “Бути здоровим – це перш за все” [9].

На думку китайських науковців, заняття оздоровчим спортом краще влаштувати в позаурочний час через щільний графік і насиченість занять. Більше того, необхідно збагатити зміст навчання в класі, щоб педагоги могли повною мірою пробувати та проявляти ініціативу учнів. Діти та підлітки, які займаються фізичною активністю від середньої до високої інтенсивності, мають кращий кардіометаболічний стан незалежно від часу, який вони проводять у сидячому положенні. Є дані, які свідчать про те, що заміна сидячого часу або фізичної активності невеликої інтенсивності на фізичну активність середньої та інтенсивності діти та підлітки можуть знизити кардіометаболічні фактори ризику, включаючи окружність талії, систолічний артеріальний тиск, холестерин [6].

Незважаючи на важливість регулярної фізичної активності та переконливі докази зі зростаючої кількості наукової літератури щодо її користі для здоров'я дітей і підлітків, в Китаї бракує консенсусу щодо фізичної активності. Відсутність цього може перешкодити зусиллям національної охорони здоров'я щодо запобігання хронічним захворюванням і сприяння здоровому розвитку мільйонів китайських дітей і підлітків. Якщо цю кризу не вирішити своєчасно, вона підірве цільову мету Китаю, яка полягала в тому, щоб 50% молоді досягли “відмінних” показників у фізичній формі до 2022 року та 60% до 2030 року.

**Дискусія.** Безумовно, фізична активність безпосередньо пов'язана з покращенням психічного здоров'я людини, тоді як сидяча поведінка (наприклад, час перед екраном) пов'язана з погіршенням психічного здоров'я дітей і підлітків. Напрями наукових досліджень китайських науковців включають різноманітні проблематики: депресії, стресу, самооцінку людини, рівень задоволення життям та відчуття комфорту й щастя, психологічне благополуччя [1; 7].

Китай не застрахований від цієї глобальної проблеми гіподинамії, про що свідчить недостатній рівень фізичної активності та енергетичний дисбаланс серед приблизно 170 мільйонів дітей і підлітків. Ця проблема в поєднанні з середовищем, що викликає ожиріння, відсутністю безпечних і доступних об'єктів для занять спортом і соціально нав'язаним тиском на успіх у навчанні, представляє значну, культурно специфічну проблему для реалізації планів дій, визначених планом “Здоровий Китай 2030” та іншими глобальними зусиллями.

**Висновки.** Незважаючи на важливість регулярної фізичної активності та переконливі докази зі зростаючої кількості наукової літератури щодо її користі для здоров'я дітей і підлітків, в Китаї бракує консенсусу щодо фізичної активності. Відсутність цього може перешкодити зусиллям національної охорони здоров'я щодо запобігання хронічним захворюванням і сприяння здоровому розвитку мільйонів китайських дітей і підлітків. Якщо цю кризу не вирішити своєчасно, вона підірве цільову мету Китаю, яка полягала в тому, щоб 50% молоді досягли “відмінних” показників у фізичній формі до 2022 року та 60% до 2030 року.

**Перспективи подальших досліджень.** Реформування системи фізичного виховання на державному рівні в Китаю передбачає подальшу науково-дослідницьку роботу вітчизняних науковців з питань популяризації та подальшої активної просвітницької роботи в сфері поширення здорового способу життя серед населення, що суттєво сприяє залученню молоді до науково-дослідницької роботи у сфері порівняльної педагогіки.

1. Ao D, Wu F, Yun C-F, et al. Trends in physical fitness among 12-year-old children in urban and rural areas during the social transformation period in China. *Adolesc Health*, 2019;64:250-7.

2. Aubert S, Barnes JD, Abdeta C, et al. Global matrix 3.0 physical activity report card grades for children and youth: results and analysis from 49 countries. *Phys Act Health*, 2018;15:S251-73.
3. Biddle SJH, Atkin AJ, Cavill N, et al. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *Int.Rev.Sport.Exerc Psychol.*, 2011;4:25-49.
4. Li Xinghua. *The History of Education in the Republic of China*. (Shanghai: Shanghai Education Publishing House, 1997).
5. Liyan Wang. Leisure Sports: Regression of Humanity. *Journal of Shenyang Physical Education Institute*, 2004,23 (2): 153-155.
6. Parrish A-M, Tremblay MS, Carson S, et al. Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: a systematic literature review and analysis. *Behav Nutr.Phys. Act*, 2020;17:16
7. Yang Tangxun. Research on the selection of chinese olympic champions and cross-event selection. *Sichuan Tiyu Kexue. Sichuan Sports Science Research Institute (China)*. 2021;(1):58-62.
8. Yubao Xi. Discussion of Leisure Sports on the Evolution and Characteristics, *Journal of Beijing Sport University*, 2006, 29 (1): 11-13.
9. Zhang Pinghai. The research on the early modernization of China's education. (Shanghai: East Lv Da. The Courses in China's Modern History [M]. (Beijing: People's Education Publishing House, 1994).

#### Цитування на цю статтю:

Фольварочний ІВ. Популяризація фізичної активності молоді в Китаї. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 68-71

#### Відомості про автора:

**Фольварочний Ігор Васильович** – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: igor.folv@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-9369-0199>

УДК 796.011.3-057.87:378:355.01  
doi: 10.15330/fcult.39. 71-75

*Вікторія Церетелі, Олексій Юшко,  
Сергій Грззелідзе*

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

**Мета дослідження.** Вивчення впливу фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану в Україні. **Методи дослідження:** аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики. **Результати.** 81% студентів мали середній або високий рівень фізичного здоров'я. 3 питання депресії – 40% студентів не мали жодних ознак депресії, 28% мали легкий рівень депресії, 23% – помірний рівень, а 9% мали високий рівень депресії. Аналіз дисперсії (ANOVA) показав низький рівень депресії, а за результатами t-тесту Стьюдента було підтверджено більші вищій рівень самооцінки у студентів, які займалися фізичною культурою, порівняно з тими, хто не займався. **Дискусія.** Фізичне виховання сприяє покращенню настрою, зменшенню рівня тривоги і стресу, що є ключовими факторами ризику розвитку депресії. Спеціальні програми фізичного виховання можуть бути ефективним інструментом для профілактики та лікування депресії серед студентів під час воєнного стану. Заклади вищої освіти можуть розробити спеціалізовані програми, які включатимуть спортивні заходи, фітнес-класи та виходи на природу, коли це безпечно. Ці програми повинні сприяти регулярним заняттям фізичною культурою та заохочувати студентів до включення її в їх щоденний розклад. Програми фізичного виховання мають відігравати важливу роль у покращенні психічного здоров'я та благополуччя студентів і повинні розглядатися як частина комплексного підходу до профілактики та лікування депресії. **Висновки.** Результати дослідження довели, що фізичне виховання може бути ефективним інструментом для зменшення ризику розвитку депресії серед студентів під час воєнного стану в Україні. Було доведено, що фізичне виховання відіграє важливу роль у покращенні рівня самооцінки. Студенти, які займалися фізичною культурою, мали значно вищі рівні самооцінки, порівняно з тими, хто не займався.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична культура, депресія, студенти, воєнний стан, спорт.