

# Шляхи оптимізації рухової активності підлітків Китаю в процесі дозвілєвої діяльності

Марія Пальчук, Ши Янь Цзе, Рудольф Сухомлинов

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Анотація.** Подано інформацію про необхідність залучення підлітків Китаю до дозвілєвої діяльності та підходи до удосконалення її методичного та змістового наповнення. **Мета.** Проаналізувати підходи до підвищення рухової активності підлітків Китаю в процесі дозвілєвої діяльності. **Методи.** Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, аналіз ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз документальних та статистичних матеріалів, синтез, узагальнення. **Результати.** Аналіз статистичних даних дозволив визначити передумови залучення підлітків Китаю до дозвілєвої діяльності, зокрема, низький рівень рухової активності та фізичної підготовленості. Виявлено необхідність у забезпеченні належного рівня рухової активності підлітків, зниженні академічного стресу, формуванні мотивації до навчальної та пізнавальної діяльності. Встановлено, що серед інноваційних форм освітнього дозвілля значним потенціалом володіє такий сучасний педагогічний підхід, як едьютейнмент. Ця технологія, яка має ряд методичних переваг і перспектив, може бути ефективним інструментом організації дозвілєвої діяльності підлітків. Використання едьютейнмент-технологій дозволяє залучити підлітків до соціально значущих видів діяльності, які здійснюються у вільний від навчання час.

**Ключові слова:** підлітки, дозвілля, рухова активність, технології, едьютейнмент.

Mariia Palchuk, Shi YanjieJie, Rudolf Sukhomlynov

## WAYS OF OPTIMIZING PHYSICAL ACTIVITY OF CHINESE ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF LEISURE ACTIVITIES

**Abstract.** Information is presented on the need to involve Chinese adolescents in leisure activities and approaches to improving its methodological and substantive content. **Objective.** To analyze approaches to increasing physical activity of Chinese adolescents in the process of leisure activities. **Methods.** Theoretical analysis of specialized scientific and methodological literature, analysis of Internet resources, content analysis of documentary and statistical materials, synthesis, generalization. **Results.** The analysis of statistical data made it possible to determine the prerequisites for the involvement of Chinese adolescents in leisure activities, in particular, the low level of physical activity and physical fitness. The need was identified to ensure the proper level of physical activity of adolescents, reduce academic stress, and build motivation for educational and cognitive activities. It was found that among innovative forms of educational leisure, edutainment has significant potential as a modern pedagogical approach. This technology, which has a number of methodological advantages and prospects, can be an effective tool for organizing leisure activities of adolescents. The use of edutainment technologies enables to involve teenagers in socially significant activities that are carried out during their out of school time.

**Keywords:** adolescents, leisure, physical activity, technologies, edutainment.

**Вступ.** У Національній програмі «Здоровий Китай 2030» («Healthy China 2030»), розробленій урядом Китаю для поліпшення здоров'я населення, пріоритетне місце відводиться політиці з удосконалення системи фізичного виховання, зокрема підлітків. Для досягнення цілей, передбачених цією програмою, підлітки повинні: удосконалювати уміння та навички в понад одному виді спорту, щоденно відвідувати заняття тривалістю не менше 1 год, виконувати фізичні навантаження середньої інтенсивності більше трьох разів на тиждень [19].

У «Національному середньостроковому та довгостроковому плані реформи та розвитку освіти Китаю (2010–2020)» («National Medium- and Long-Term Education Reform and Development Plan 2010–2020») чітко зазначено, що родина, школа та суспільство повинні забезпечувати освітню діяльність людини, в тому числі неперервне фізичне виховання, протягом всього життя. Таким чином модель освіти – це кооперативна модель школи, сім'ї та соціального виховання [21], які є основними сферами здійснення фізичного виховання протягом усього життя [16].

За даними ВООЗ, сьогодні один з п'яти дорослих і чотири з п'яти підлітків (11–17 років) у всьому світі не мають достатньої фізичної активності. У зв'язку з цим урядом Китаю офіційно оприлюднено «Глобальний план фізичної активності на 2018–2030 роки» («Global action plan on physical activity 2018–2030»), спрямований на вирішення цієї проблеми [15].

Дані наукових досліджень [17,18] свідчать, що 81 % учнів 11–17 років у всьому світі не мають достатнього рівня фізичної підготовленості. Національні дослідження, проведені в Китаї, засвідчили, що фізична активність (від помірної до інтенсивної) протягом 60 хв на день притаманна лише 29,9–34,1 % підлітків.

У дослідженні [12] зазначається, що рекомендованого обсягу рухової

Palchuk M., Shi Yanjie, Sukhomlynov R. Ways of optimizing physical activity of Chinese adolescents in the process of leisure activities. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2023; 3: 44–48  
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.44–48

Пальчук М., Ши Яньцзе, Сухомлинов Р. Шляхи оптимізації рухової активності підлітків Китаю в процесі дозвілєвої діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023; 3: 44–48  
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.44–48

активності не дотримуються 80 % китайських хлопців та 89 % дівчат, саме тому існує необхідність у вивченні предикторів, що впливають на рухову активність підлітків. Автори наполягають на необхідності такої організації уроків фізичної культури, на яких підлітки витрачали б більше часу на фізичну активність, а також на їхньому залученні до активних ігор під час перерв.

Зниження рівня рухової активності та необхідність застосування рішучих дій з метою вирішення означеної проблеми пов'язані також із об'єктивними факторами, такими як пандемія Covid-19 та соціальні обмеження, пов'язані із запобіганням її поширенню [13].

Процес сучасної освіти відбувається в умовах стрімкого наростання обсягів нової інформації. Запроваджена в Китаї політика так званого «подвійного скорочення» («Double Reduction») спрямована на зменшення надмірного навантаження у вигляді домашніх завдань на учнів початкової та середньої школи на обов'язковому етапі освіти [18]. Таким чином, відбувається збільшення вільного часу, який підлітки можуть використати для участі в організованих позашкільних заняттях руховою активністю, змістовного та корисного дозвілля.

Нерідко можна зустріти дослідження, у яких розглядаються питання, пов'язані зі зниженням академічного стресу підлітків, пов'язаного із протиріччям між кількістю інформації, яку необхідно опанувати, та кількістю часу, який на це відводиться, шляхом їхнього залучення до спеціально організованої рухової активності [14], а також дані про позитивний вплив останньої на показники когнітивних здібностей підлітків [20].

Вкрай важливим у процесі залучення дітей підліткового віку до дозвілєвої діяльності є урахування їхніх мотивів та потреб, що продиктовано психофізіологічними особливостями даної вікової категорії [11], адже, якщо зміст дозвілєвої діяльності неадекватний інтересам та потребам особистості, можливості дозвілля лишаються нереалізованими і не впливають на їх творче розкриття [10].

У зв'язку зі сказаним, об'єктивною є необхідність у пошуку шляхів оптимізації рухової активності підлітків у процесі дозвілєвої діяльності, які б дозволили усунути негативні наслідки самоізоляції, спричиненої Covid-19, знизити академічний стрес, сформулювати мотивацію до навчальної та пізнавальної діяльності.

**Мета дослідження** – проаналізувати підходи до підвищення рухової активності підлітків Китаю у процесі дозвілєвої діяльності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, аналіз ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз документальних та статистичних матеріалів, синтез, узагальнення.

**Результати дослідження.** Вивченням питань, котрі стосуються організації дозвілля підлітків як вільного часу, який використовується з метою підвищення рівня рухової активності, фізичного вдосконалення чи відпочинку, займалось чимало дослідників [7, 11, 20, 21].

На думку Р. Шевченка [10], дозвілєва діяльність здійснюється у вільний для людини час, надає свободу вибору дозвілєвих занять та участі в них. Зміст дозвілєвої діяльності нерегламентований і не запрограмований, багатоманітність її видів дає змогу інтегрувати різні види, сприяти вияву та розвитку творчого потенціалу людини. Міжособистісне культурне спілкування на дозвіллі посилює привабливість дозвілєвої діяльності для людини. Самодіяльна та ініціативна основа дозвілєвої діяльності передбачає активну участь особистості в дозвілєвих заходах. Якщо зміст дозвілєвої діяльності неадекватний інтересам та потребам особистості, можливості дозвілля лишаються нереалізованими. Дозвілля створює умови для духовного розвитку особистості, обміну, засвоєння та створення нових духовних цінностей, воно є засобом соціалізації особистості. Завдяки участі в дозвілєвій діяльності особистість засвоює досвід суспільства, його цінності, накопичує соціальні знання та норми поведінки.

У процесі організації дозвілєвої діяльності підлітків значної ваги на-

бувають її культурно-розвиваюче та виховне значення. Саме тому, що у підліткову віці особистість більше за можливостями й вподобаннями орієнтована та виявляє прихильність до дозвілєвої діяльності, остання має значні можливості у формуванні дитини, може значно впливати на розвиток творчого та соціального потенціалу, саме тому, її варто розглядати як потужний засіб формування зростаючої особистості. Раціонально організоване дозвілля дозволяє формувати й розвивати особистість за рахунок визначення здібностей та задоволення потреб; формування ціннісних орієнтацій та моделей поведінки; набуття корисних умінь і навичок в комунікативній, творчій, соціальній сферах діяльності; сприяння самовираженню, самоствердженню та саморозвитку; формування об'єктивної самооцінки та можливості прояву творчої ініціативи; добровільності та не регламентованості занять; свободі і незалежності [7].

Враховуючи усе сказане, одним із ключових завдань, яке стоїть перед спеціалістом у сфері фізичного виховання, – обрати з усього різноманіття засобів, форм і методів саме ті, котрі дадуть можливість якнайкраще вирішити поставлені завдання. Саме тому постійні пошуки нових, більш ефективних форм, методів і засобів організації дозвілєвої діяльності, які відповідають запитам, інтересам і потребам підлітків, є актуальними.

Значним потенціалом у проєктуванні інноваційних форм освітнього дозвілля є використання такого сучасного педагогічного підходу, як едьютейнмент, який заснований на принципі навчання через розвагу. Метою такого підходу є залучення до навчально-розважального процесу великої недостатньо мотивованої до навчання аудиторії. Мета едьютейнменту не так розважити і залучити, скільки сформулювати стійкий інтерес до проблеми, що вивчається, та стимулювати саморозвиток і самоосвіту.

Специфічність цієї технології обумовлюється наявністю таких ознак: акцент на захоплення (важливим є безпосередній інтерес учня, який сприяє розвитку нових навичок і на-

копичення знань); акцент на розвагу (сама розвага виступає основним мотивом, який веде до задоволення і, таким чином, формує інтерес до процесу навчання, нівелює психологічне навантаження від освітнього процесу); ігровий підхід (незалежно від віку, завдяки універсальним властивостям гри, процес навчання є ефективним); акцент на сучасність (використання сучасних технологій: відео та аудіо-матеріали, дидактичні ігри, навчальні програми мультимедійного формату, дає можливість залучити максимально можливу кількість здобувачів освіти до освітнього процесу) [2].

Едьютейнмент як самостійна освітня технологія базується на таких педагогічних принципах: *зв'язку теорії із практикою*, оскільки правильно організоване навчання та виховання випливає із самого життя і нерозривно з ним пов'язане як через джерело знань, так і через сам результат; *послідовності*, оскільки людина тільки тоді володіє інформацією та знаннями, коли володіє системою чітко взаємопов'язаних понять, послідовність яких визначена внутрішньою логікою навчального матеріалу та пізнавальними можливостями учнів; *доступності*, котрий визначається віковими та індивідуальними особливостями учнів, організацією навчального процесу, застосовуваними методами навчання тощо [1].

У науковій літературі виділено ряд особливостей едьютейнмент-технологій, а саме: наявність процесу двосторонньої взаємопов'язаної діяльності суб'єктів освітнього процесу (суб'єкт-суб'єктне спілкування); наявність мети в організації процесу навчання; наявність комфортних умов; гарантія досягнення конкретного результату; комплексне застосування дидактичних, технологічних засобів навчання та контролю [1].

**Дискусія.** Трансформації, котрі відбуваються в сучасному суспільстві, безперечно, впливають на діяльність людини у вільний час, відтак позначаються і на сфері дозвілля, яка характеризується різноманітністю форм, незалежністю вибору, величезними можливостями для розширення соціально-культурної взаємодії. У зв'яз-

ку з цим надзвичайно важливим є надання можливості вибору з різноманіття можливих видів дозвілля саме того, який би повністю, або хоча б частково, задовольняв запити та потреби особистості.

Активна участь у різних видах змістовної дозвіллевої діяльності сприяє підвищенню рівня рухової активності, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків, їх соціалізації. Можливість вільно вибирати бажаний вид діяльності та форму спілкування під час дозвіллевих занять забезпечує сприятливі умови для виявлення індивідуальності особистості, реалізації творчого потенціалу [3].

Попри об'єктивну необхідність залучення підлітків до дозвіллевої діяльності, складність у здійсненні поставленого завдання пов'язана із суперечливістю віку: на цьому етапі розвитку людина намагається стати в опозицію до соціуму, одночасно ж відчуваючи потребу в його схваленні за певні особисті якості та вміння.

Вихід із суперечливої ситуації полягає у використанні сучасних технологій, що дозволяють залучити підлітків до соціально схвалюваних видів діяльності, які здійснюються у вільний від навчання час.

З метою формування раціональної культури вільного часу школярів А. Б. Мандюк [5] обґрунтував використання різних форм рухової активності.

У роботі В. П. Стельмахівської [9] представлено основні напрями оптимізації рухової активності дітей та підлітків: формування мотивації дотримання рухового режиму; створення організаційно-педагогічних умов, необхідних для оптимізації рухової активності дітей та підлітків під час перебування у школі та у вільний час; моніторинг рухової активності школярів, зокрема, в контексті моніторингу стану здоров'я.

Н. В. Ковальовою [4] розроблено технологію проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, що спрямована на підвищення залученості школярів до рухової активності. Серед соціально-педагогічних умов, які впливають на ефективність позакласної роботи з

фізичного виховання, нею виділено: створення освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості дитини; впровадження інноваційних форм організації позакласної роботи з фізичного виховання; раціональне структурування вільного часу школярів, соціально-педагогічних механізмів підвищення загальної культури учнів; удосконалення кадрового забезпечення сфери дозвілля школярів.

У роботі М. О. Носко зі співавт. [6] розкрито особливості діяльності позашкільних освітніх закладів у напрямі підвищення рухової активності дітей та підлітків та наголошено на необхідності впровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності за місцем проживання.

І. Б. Рапацькою [8] обґрунтовано методичку підвищення рівня добової рухової активності дітей 10-11 років у режимі дня клубів за місцем проживання засобами рухливих ігор з елементами інтеграції.

Незважаючи на інтерес науковців до питань, присвячених вивченню едьютейнмент-технології [2], в яких розкрито позитивні аспекти їх застосування в освітній сфері, відсутні роботи, в яких висвітлено особливості застосування означеної технології в процесі дозвіллевої діяльності підлітків.

**Висновки.** Аналіз наукової літератури вказує на те, що необхідність у пошуку шляхів залучення підлітків до дозвіллевої діяльності та удосконалення її змістовного та методичного наповнення має об'єктивне підґрунтя – недостатній рівень рухової активності, високий рівень навчальних навантажень, відповідно, наявність академічного стресу, недостатній рівень мотивації до навчальної та пізнавальної діяльності. Серед інноваційних форм освітнього дозвілля значним потенціалом володіє такий сучасний педагогічний підхід, як едьютейнмент. Технологія, яка має ряд методичних переваг і перспектив, може бути ефективним інструментом організації дозвіллевої діяльності підлітків. Відтак, питання методичної значущості та цінності використання технології едьютейнмент в організації до-



звілленої діяльності, вимагає подальших теоретичних та практичних досліджень.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у формулюванні теоретичних та методичних положень едьютейнмент-технології, спрямованої на удосконалення змістовного наповнення дозвілленої діяльності підлітків Китаю.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Боруцька ЛС. Едьютейнмент в освіті. В: Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції; 2021 Квіт 15–16; Тернопіль: СМП «Тайп»; 2021. с. 57.
2. Громова НВ, Ковальчук КІ, Кулікова НЮ. Едьютейнмент як засіб формування цілісного уявлення про природничо-наукову картину світу [Інтернет]. Київ; 2020. 58 с. Доступно: <https://cutt.ly/iVhET61>
3. Загнибіда Р. Організація соціально-педагогічної роботи у сфері дозвілля учнів гірських шкіл. Гірська школа Українських Карпат. 2018;18:22-6. doi: 10.15330/msuc.2018.18.27-31
4. Ковальова НВ. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2013. 22 с.
5. Мандюк АБ. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2021. 36 с.
6. Носко МО, Гаркуша СВ, Воседілова ОМ, Носко ЮМ, Гришко ЛГ. Позашкільна здоров'я-збережувальна діяльність з фізичного виховання як спосіб підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я учасників освітнього процесу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2017;147(2):86–90.
7. Осьмук Н. Дозвілля як засіб виховання дітей та молоді в сучасних умовах. В: Освіта для XXI століття: виклики, проблеми, перспективи. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції; 2020 Лист 12–13; Суми. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка; 2020. с. 376.
8. Рапацька ІБ. Оптимізація добової рухової активності дітей 10-11 років у клубах за місцем проживання. International Journal of Innovative Technologies in Social Science. 2021;1(29). [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_ijitss/30032021/7485](https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032021/7485)
9. Стельмахівська ВП. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022;4(149):118–122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26
10. Шевченко Р. Проблеми дозвілля в соціокультурній сфері. В: Сучасні соціокультурні процеси: компетентісно-аксіологічний аспект. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції; 2020 Жовт 28–29; Полтава. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка; 2020. с. 152–9.
11. Яворська Л. Психологічні особливості дозвілленої діяльності підлітків. В: Дем'янчук Ю, редактор. Психологічні дослідження: наукові

праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка; 2022. с. 38.

12. Carver A, Akram M, Barnett A, Huang WY, Gao GY, Mellecker RR, Cerin E. Family, school and individual characteristics associated with adolescents' physical activity at school in Hong Kong: the iHealt (H) study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2021;18(1):1–20.

13. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. Journal Sport Health Sci. 2020;9(4):322–4. doi: 10.1016/j.jshs.2020.04.003

14. Giorgi G, Leon-Perez JM, Pignata S, Topa G, Mucci N. Addressing Risks: Mental health, work-related stress, and occupational disease management to enhance well-Being 2019 [Internet]. BioMed Research International. 2020. Available: <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2020/1863153/>. <https://doi.org/10.1155/2020/1863153>

15. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. 104 p.

16. Jinga Li, Seung-Yong Kimb. The Development Measures of «School-Family-Society Integration» in the Context of the Healthy China Program and the Theoretical Basis of Lifelong Physical Education. Development 2020;13.3.

17. Liu T. Home-school Cooperative Education: Reflections on the Double Reduction Policy. International Journal of Education and Humanities. 2022;4(3):238–243. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v4i3.1815>

18. 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>

19. 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>.

20. 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

21. 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.

## LITERATURE

1. Borutska LS. Edutainment in education. In: The development of the teacher's professional skills under the conditions of new socio-cultural reality. Proceedings of the IVth International scient.-pract. conf.; April 15-16, 2021; Ternopil: SMP «Тайп»; 2021. p. 57.
2. Gromova NV, Kovalchuk KI, Kulikova NYu. Edutainment as a means of development of a holistic view of the natural and scientific worldview [Internet]. Kyiv; 2020. 58 p. Retrieved from: <https://cutt.ly/iVhET61>
3. Zagnybida R. Organization of social-pedagogical work in the field of mountain school

students' leisure. Mountain School of Ukrainian Carpaty. 2018;18:22-6. doi: 10.15330/msuc.2018.18.27-31

4. Kovaliova NV. Technology of designing extracurricular work of high school students in physical education [автореферат]. Kyiv: NUPESU; 2013; 22 p.

5. Mandiuk AB. Theoretical and methodological foundations of the formation of schoolchildren's free time culture using various forms of motor activity [автореферат]. Lviv: LSUPC; 2021; 36 p.

6. Nosko MO, Harkusha SV, Voiedilova OM, Nosko YM, Hryshko LG. Out-of-school health saving activity concerning physical education as a method of increasing of moving activity and improvement the participants' of educational process state of health. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. 2017;147(2):86–90.

7. Osmuk N. Leisure as a means of educating children and young people in modern conditions. In: Education for the 21st century: challenges, problems, prospects. Proceedings of the II International scient.-pract. conf.; November 12–13, 2020; Sumy. Sumy: Sumy A.S. Makarenko State Pedagogical University; 2020. p. 376.

8. Rapatska IB. Optimization of daily physical activity of 10-11 year-old children in clubs at the place of residence. International Journal of Innovative Technologies in Social Science. 2021;1(29). [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_ijitss/30032021/7485](https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032021/7485)

9. Stelmakhivska VP. Modern approaches to optimizing the physical activity of children and adolescents of school age. Naukovyi chasopys of M. P. Dragomanov National Pedagogical University. 2022;4(149):118–122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26

10. Shevchenko P. Leisure problems in the socio-cultural sphere. In: Modern sociocultural processes: competence-axiological aspect. Proceedings of the International scient.-pract. conf.; October 28-29, 2020; Poltava. Poltava: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University; 2020. p. 152-9.

11. Yavorska L. Psychological features of leisure activities of teenagers. In: Demianchuk Y, editor. Psychological studies: scient. works of teachers and students of the faculty of social and psychological sciences. Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University Publ. House; 2022. p. 38.

12. Carver A, Akram M, Barnett A, Huang WY, Gao GY, Mellecker RR, Cerin E. Family, school and individual characteristics associated with adolescents' physical activity at school in Hong Kong: the iHealt (H) study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2021;18(1):1–20.

13. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. Journal Sport Health Sci. 2020;9(4):322–4. doi: 10.1016/j.jshs.2020.04.003

14. Giorgi G, Leon-Perez JM, Pignata S, Topa G, Mucci N. Addressing Risks: Mental health, work-related stress, and occupational disease management to enhance well-Being 2019 [Internet]. BioMed Research International. 2020. Available: <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2020/1863153/>. <https://doi.org/10.1155/2020/1863153>

15. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. 104 p.

16. Jinga Li, Seung-Yong Kimb. The Development Measures of «School-Family-Society Integration» in the Context of the Healthy China Program and the Theoretical Basis of Lifelong Physical Education. *Development* 2020;13.3.

17. Liu T. Home-school Cooperative Education: Reflections on the Double Reduction Policy. *International Journal of Education and Humanities*. 2022;4(3):238–243. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v4i3.1815>

18. 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>

19. 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>.

20. 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

21. 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.

#### ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

**Пальчук Марія Борисівна** <https://orcid.org/0000-0003-2774-1960>, [mielnichukmaria@gmail.com](mailto:mielnichukmaria@gmail.com)

**Ши Янь Цзе** <https://orcid.org/0000-0003-4369-0825>, [jiejie101388@foxmail.com](mailto:jiejie101388@foxmail.com)

**Сухомлинов Рудольф Олегович** <https://orcid.org/0000-0002-4086-1433>, [rud.sukhomlynov@gmail.com](mailto:rud.sukhomlynov@gmail.com)

Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Palchuk Mariia** <https://orcid.org/0000-0003-2774-1960>, [mielnichukmaria@gmail.com](mailto:mielnichukmaria@gmail.com)

**Shi Yanjie** <https://orcid.org/0000-0003-4369-0825>, [jiejie101388@foxmail.com](mailto:jiejie101388@foxmail.com)

**Sukhomlinov Rudolf** <https://orcid.org/0000-0002-4086-1433>, [rud.sukhomlynov@gmail.com](mailto:rud.sukhomlynov@gmail.com)

National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine

Надійшла 27.02.2023