



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-063>

УДК 796.035(510)

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В КИТАЙСЬКІЙ НАРОДНІЙ РЕСПУБЛІЦІ

Сергєєв С.Ю.^{ABDE}, Москаленко Н.В.^{ADE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Сергєєв Сергій Юрійович

Sergeev Sergey

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: uhkbu3utop@me.com

<https://orcid.org/0009-0005-6785-446X>

Москаленко Наталія Василівна

Moskalenko Nataliya

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: moskalenkonatali2016@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. З огляду на зростаючі темпи урбанізації та технологічного прогресу, люди в різних країнах все частіше потерпають від малорухливого способу життя. Аналіз розвитку фізичної рекреації – важливого інструменту підтримки фізичного та психічного здоров'я в Китаї, який є одним з найбільших виробників товарів для фізичної активності, дозволяє виявити унікальні підходи та моделі, які можуть бути корисними для інших країн. Також це сприяє обміну досвідом та інтеграції Китаю у світовий рекреаційний простір. **Мета дослідження** – вивчення досвіду Китайської Народної Республіки в сфері сприяння розвитку фізичної рекреації та фізичної активності. **Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось у Навчально-науковому інституті «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій. Використані загальнонаукові принципи: історизму, аналізу, синтезу, узагальнення та індукції, методи: порівняльний, формально-логічний, діяльнісний, соціокультурний та ін. **Результати.** Китайська Народна Республіка є прикладом держави, де розвиток фізичної рекреації інтегрується у національну політику здоров'я, соціального розвитку та культурної спадщини. Після реформ і відкритості Китаю позиціонування китайського спорту трансформувалося зі «спорту, що рятує країну» на «спортивну силу». Уряд Китаю приділяє значну увагу масовій фізичній культурі, розглядаючи її як інструмент національного оздоровлення. Рекреація інтегрується з традиційною китайською культурою (ци-

гун, тайцзицюань), що сприяє формуванню гармонійного способу життя. Особливою ознакою китайської моделі рекреації є поєднання традиційних практик оздоровлення з інноваційними підходами (онлайн-фітнес, додатки для активності), а також масовий характер рекреаційної діяльності та технологічна інтеграція (використання фітнес-браслетів, мобільних застосунків, платформ для колективних тренувань). **Висновки.** Серед перспективних напрямів розвитку фізичної рекреації можна виділити, зокрема такі: розвиток державно-приватного партнерства; подальша цифровізація сфери фізичної активності; популяризація китайських оздоровчих практик за межами Китаю. Фізична рекреація в Китаї є важливою складовою соціального розвитку та охорони здоров'я. Комплексний підхід, що включає державну підтримку, культурні традиції й інноваційні технології, сприяє формуванню рекреаційної культури в суспільстві. Досвід Китаю може бути корисним для країн, які прагнуть сформувати ефективну систему масової фізичної активності.

Ключові слова: фізична рекреація, фізична активність, Китайська Народна Республіка, здоровий спосіб життя.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL RECREATION IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Annotation

Introduction. Given the increasing pace of urbanization and technological progress, people in different countries are increasingly faced with a sedentary lifestyle. Analysis of the development of physical recreation – an important tool for supporting physical and mental health – in China, which is one of the largest manufacturers of goods for physical activity, allows us to identify unique approaches and models that may be useful for other countries. It also contributes to the exchange of experience and the integration of China into the global recreational space. **The purpose of the study** is to study the experience of the People's Republic of China in promoting the development of physical recreation and physical activity. **Material and research methods.** The research was conducted at the Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies. General scientific principles and methods were used: historicism, analysis, synthesis, generalization and induction, methods: comparative, formal-logical, activity, socio-cultural, etc. **Results.** The People's Republic of China is an example of a state where the development of physical recreation is integrated into the national health policy, social development and cultural heritage. After the reforms and opening up of China, the positioning of Chinese sports was transformed from «sports that save the country» to «sports power». The Chinese government pays significant attention to mass physical culture, considering it as a tool for national recovery. Recreation is integrated with traditional Chinese culture (qigong, taijiquan), which contributes to the formation of a harmonious lifestyle. A special feature of the Chinese recreation model is the combination of traditional health practices with innovative approaches (online fitness, activity apps), as well as the mass nature of recreational activities and technological integration (the use of fitness bracelets, mobile applications, platforms for collective training). **Conclusions.** Among the promising areas of development of physical recreation, one can single out, in particular, the development of public-private partnerships; further digitalization of the sphere of physical activity; popularization of Chinese health practices outside China. Physical recreation in China is an important component of social development and health care. An integrated approach, including state support, cultural traditions and innovative technologies, contributes to the formation of a recreational culture in society. China's experience can be useful for countries that seek to form an effective system of mass physical activity.

Keywords: physical recreation, physical activity, People's Republic of China, healthy lifestyle.

Вступ. З огляду на зростаючі темпи урбанізації та технологічного прогресу, люди в різних країнах все частіше стикаються з малорухливим способом життя. Фізична рекреація – важливий інструмент підтримки фізичного та психічного здоров'я. Вивчення її розвитку допомагає розробляти ефективні стратегії популяризації активного способу життя серед різних вікових груп. Аналіз розвитку фізичної рекреації в Китаї,

який є одним з найбільших виробників товарів для фізичної активності, дозволяє виявити унікальні підходи та моделі, які можуть бути корисними для інших країн. Також це сприяє обміну досвідом та інтеграції Китаю у світовий рекреаційний простір.

Рекреаційна діяльність сприяє соціалізації, міжособистісному спілкуванню та формуванню громадянської свідомості. У багатонаціональному та соціально

різноманітному Китаї розвиток фізичної рекреації слугує засобом зміцнення соціальної єдності та стабільності, що наразі є дуже актуальним й для нашої країни.

Індустрія рекреації в Китаї має великий економічний потенціал. Розвиток спортивного туризму, будівництво спортивно-оздоровчих комплексів, організація масових заходів – усе це створює нові робочі місця та сприяє економічному зростанню.

Китай активно реалізує національні програми, спрямовані на підтримку здоров'я населення, включаючи ініціативу «Здоровий Китай 2030». Фізична рекреація є важливою складовою цієї стратегії, тому її наукове дослідження має велике значення.

Світовий досвід фізичної рекреації досліджується в роботах О.В. Андрєєвої [1], А.С. Близнюка [2], Н.В. Москаленко [3] та інших вітчизняних дослідників.

Після оприлюднення у 2010 р. Рекомендацій Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я [4] у багатьох країнах розробляються аналогічні настанови. Розробка рекомендацій щодо фізичної активності, заснованих на концепції життєвого циклу (під життєвим циклом розуміється життя від початку зв'язування репродуктивних клітин до смерті, включаючи різні етапи, і це поняття в даний час використовується в багатьох сферах досліджень [5]), сприяє прискоренню реалізації мети «всебічного, повного циклу підтримки та захисту для значного покращення здоров'я людей» у Стратегічному плані «Здоровий Китай до 2030 року», заснованого на таких принципах: зміцнення секторальної співпраці та створення системи політичних інструментів; підвищення публічності та наукової обізнаності щодо фізичної активності та фізичних вправ; зосередження на розвитку талантів і вдосконалення керівних принципів досліджень і розробок; та мобілізація влади всіх секторів для сприяння впровадженню керівних принципів фізичної активності [6].

Застосування Китаєм життєвого циклу в охороні здоров'я почалося через документ, оприлюднений Державною радою в 2013 році, а саме: «Кілька висновків Державної ради щодо сприяння розвитку галузі охорони здоров'я» [7]. Концепція життєвого циклу все частіше використовується в охороні здоров'я в Ки-

таї. Китайський вчений Чжан розділив життєвий цикл на п'ять стадій: внутрішньоутробний, дитячий, підлітковий, дорослий і старший [8]. Він зазначив, що незважаючи на те, що в Китаї було опубліковано кілька планів і політик щодо фізичної активності, оскільки це відносно нова сфера, – зріла система та рекомендації для деяких етапів життєвого циклу ще не розроблені. Також немає керівництва, що підтверджує етапи життєвого циклу.

Це актуалізує необхідність дослідження позитивного досвіду КНР в сфері сприяння розвитку фізичної рекреації та фізичної активності.

Мета дослідження – вивчення досвіду КНР у сфері сприяння розвитку фізичної рекреації та фізичної активності.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводилось у Навчально-науковому інституті «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій. Використані загальнонаукові принципи: історизму, аналізу, синтезу, узагальнення та індукції; методи: порівняльний, формально-логічний, діяльнісний, соціокультурний та ін.

Результати

Після заснування Китайської Народної Республіки – 1 жовтня 1949 року уряд спеціально запропонував впровадити стратегію «цілої національної системи», зосередившись на вдосконаленні всебічної сили змагальних видів спорту. У сучасному світі фізична рекреація набуває особливого значення як чинник збереження та зміцнення здоров'я, підвищення якості життя населення, формування активної життєвої позиції. Китайська Народна Республіка є прикладом держави, де розвиток фізичної рекреації інтегрується у національну політику здоров'я, соціального розвитку та культурної спадщини.

Розвиток фізичної рекреації в Китаї проходив кілька етапів:

- 1950–1980 роки – домінування трудової гімнастики, фізичної культури на підприємствах і в навчальних закладах. Рекреація розглядалася як частина колективної праці й ідеологічного виховання;
- 1980–2000 роки – зростання ролі особистісно-орієнтованого підходу у період реформ. З'явилися фітнес-програми, секції з оздоровчих видів спорту, спортивний туризм;
- з 2000 року до сьогодні – швидкий розвиток інфраструктури фізичної активності: облаштування міських парків, побудова спортивних майданчиків, поширення цифрових технологій у сфері рекреації.

Після реформ і відкритості Китаю позиціонування китайського спорту трансформувалося зі «спорту, що рятує країну» на «спортивну силу». Після Олімпійських ігор 2008 року в Пекіні позиціонування «спортивної сили» почало поступово переходити в поняття «спортивний гігант». У 2019 році Китай офіційно оприлюднив політику «Нарису побудови провідної спортивної нації». Уряд Китаю приділяє значну увагу масовій фізичній культурі, розглядаючи її як інструмент національного оздоровлення:

- програма «Фітнес для всіх» передбачає розширення доступу до занять спортом для людей різного віку.
- проєкт «Здорова нація» стимулює розвиток рекреаційних просторів, фізичної активності в школах та університетах.

Рекреація інтегрується з традиційною китайською культурою (цигун, тайцзицюань), що сприяє формуванню гармонійного способу життя.

Тим часом, обізнаність населення про фізичну рекреацію також стає все більш глибокою. Згідно з опитуванням National Fitness Bulletin 2020 року, хоча частка

людей, які займаються фізичною активністю в Китаї, продовжує зростати, у Китаї бракує рекомендацій щодо фізичної рекреації, що призвело до відсутності ефективних настанов для людей брати участь у цій діяльності [9].

Особливою ознакою китайської моделі рекреації є поєднання традиційних практик оздоровлення з інноваційними підходами (онлайн-фітнес, додатки для активності), а також масовий характер рекреаційної діяльності (участь у рекреаційній діяльності є соціальною нормою, підтримується як у містах, так і в сільській місцевості) та технологічна інтеграція (використання фітнес-браслетів, мобільних застосунків, платформ для колективних тренувань).

Концепція життєвого циклу привертає увагу до необхідності залучення до фізичної рекреації різних соціально-демографічних груп, починаючи з вагітних жінок. Поширені традиційні уявлення до XXI століття в Китаї не сприяли залученню вагітних жінок до фізичної активності [10]. Наразі, під впливом прогресивного світового досвіду, китайські вчені все частіше демонструють важливість фізичної рекреації під час вагітності, особливо через поширення ожиріння, гіпертонії та діабету серед цієї групи людей [11]. Однак жодних національних рекомендацій не розроблено, а документи Національного фітнес-плану не включають фізичну рекреацію та активність для вагітних.

Китай також перетворився на старіюче суспільство, що створює унікальні проблеми. За результатами сьомого перепису населення кількість людей у віці 60 років і старше в Китаї становить 264 млн, що становить 18,70% населення [12]. Залучення людей похилого віку до фізичної рекреації шляхом розвитку здорового способу життя та здорового старіння є поточним фокусом уваги китайського уряду [13]. Уряд також оприлюднив низку політик, спрямованих

на зміцнення здоров'я людей похилого віку. Попри те, що це виявилось ефективним, адже згідно результатів соціологічних опитувань, кількість фізично активних людей похилого віку в Китаї, зростає [14], – показник відповідності фізичній підготовці значно не покращився або не продемонстрував тенденцію до зниження. Це є підтвердженням думки, що наразі бракує настанов щодо фізичної активності для літніх людей та інших особливих груп, таких як вагітні, діти тощо [15].

Китай надає великого значення здоровому розвитку дітей і підлітків і розробив ряд політик і правил. З моменту реформування та відкриття, хоча деякі показники здоров'я (наприклад, зріст та фізична підготовка) у дітей та підлітків значно покращилися, ще залишаються проблеми із серцево-легеневою функцією, якістю витривалості, зниженням середнього зору та зростанням рівня ожиріння [16]. У 2018 році були опубліковані Рекомендації щодо фізичної активності для дітей та підлітків у Китаї з чіткими правилами щодо інтенсивності, часу та типу фізичної активності. Однак рекомендації не містять конкретних обмежень щодо часу сидячого способу життя та сну та не наголошують на побудові мережі сприяння фізичній активності для дітей та підлітків за принципом «школа–сім'я–громада». На початку 2011 року було опубліковано пробне видання Рекомендацій щодо фізичної активності для дорослих китайців. Однак не вистачало інформаційної кампанії та реклами, що обмежувало ефект. Крім того, подібно до Національного фітнес-плану та плану програми «Здоровий Китай до 2030 року», зміст не був конкретним і включав загальні стратегії та плани [17]. Тому стан здоров'я дорослого населення в Китаї істотно не покращився, особливо у жінок і сільських і малозабезпечених людей.

За визнанням китайських науковців, реалізації Програм фі-

зичної активності та фізичної рекреації не вистачає кластерних рекомендацій за цільовими групами, які б відповідали всім етапам життєвого циклу: для вагітних, для дітей, для молоді, для дорослих та для людей похилого віку. Можливо також охоплення рекреаційною діяльністю груп соціальної інклюзії [17, 18].

Стадія старшого дорослого віку є останньою стадією життєвого циклу. Зі старінням організму найбільш очевидним проявом є поступове зниження різних функцій організму людини, таких як рухові здібності, м'язова сила та серцево-судинна функція. Люди похилого віку, які виконують відповідні фізичні навантаження, можуть відстрочити зниження фізичних функцій, а також запобігти та лікувати різні хронічні захворювання [19].

Крім того, рекомендації повинні бути зосереджені на розвитку та підтримці м'язової сили та рівноваги у людей похилого віку [20]. Рекомендовані фізичні вправи включають тайцзицюань, танці на площі та інші види спорту, відповідно до традиційної культури Китаю та способу життя людей похилого віку. Нарешті, дослідники продемонстрували, що малорухлива поведінка стала новим фактором ризику, пов'язаним з ожирінням, діабетом і серцево-судинними захворюваннями, особливо у старших популяціях [21]. Оскільки люди похилого віку мають нижчу серцево-легеневу витривалість і більш сприйнятливі до сидячої поведінки, також слід зробити акцент на обмеженні їхнього сидячого часу.

На сьогодні Китай випустив Керівництво з фізичних вправ для дітей дошкільного віку (3-6 років) (Expert Consensus Edition) і Керівництво по фізичній активності для китайських дітей і підлітків, які містять попередні рекомендації щодо фізичної активності для дітей і підлітків. Однак основні рамки для 24-годинного керівництва, що включають фізичну ак-

тивність, фізичну рекреацію, сидячий час і сон, ще не встановлені [22]. Рекомендації щодо фізичної активності для дітей та підлітків в економічно розвинених країнах повинні використовуватися як довідкові з відповідними коригуваннями. По-перше, уряд повинен розуміти загальні фізичні умови та різні вимоги до рівня здоров'я відповідно до результатів фізичного моніторингу дітей та підлітків у Китаї та рекомендувати необхідний час та інтенсивність фізичної активності, конкретні часові обмеження сидячого способу життя та відповідний час сну. Відповідно до історичної культури, географічного середовища та інших характеристик Китаю, слід включати рекреаційні заходи, які стимулюють інтерес дітей та молоді до спорту. Крім того, слід визначити місця для фізичної рекреації та активності та встановити ефект зв'язку «школа–сім'я–громада». Нарешті, це слід доповнити ризиками фізичної активності та інформацією про управління ризиками.

Що стосується фізичної активності дорослих, Китай оприлюднив Рекомендації щодо фізичної активності для дорослих китайців (Trial Edition) у 2011 році [17], але як рекламні зусилля, так і практичність контенту потребують вдосконалення, зокрема уточнення умов забезпечення відповідного рекреаційного середовища та покращенні умов для виконання дорослими фізичних навантажень.

Більшість поточних рекомендацій Китаю щодо фізичної рекреації є макроорієнтованими. Як зазначалося вище, надані інструменти політики надають інформаційні, консультаційні та освітні послуги на різних етапах життєвого циклу, такі як рекомендації щодо фізичної активності та брошури, які мотивують людей займатися фізичною активністю [23]. Інструменти політики попиту посиляються на документи, оприлюднені урядом для заохо-

чення людей проявляти ініціативу щодо занять фізичною рекреацією, і обидва містять конкретні та ефективні вказівки щодо фізичної активності. Таким чином, система інструментів політики має бути вдосконалена, а для досягнення балансу необхідно розробити відповідні інструменти політики попиту та пропозиції. Наприклад, Китай може вчитися на рекомендаціях інших країн щодо рівнів фізичної активності на всіх етапах життєвого циклу та вносити корективи на основі даних китайського звіту про фізичні випробування. При цьому зміст кожного етапу має бути максимально конкретним. Також можуть бути запропоновані конкретні програми фізичної рекреації відповідно до культурних особливостей Китаю, такі як тайцзицюань, танці на площі тощо.

Брак недостатньої фізичної активності та необхідність щоденної фізичної рекреації слід наголошувати людям всіх зазначених груп різними каналами. Слід зробити акцент на концепції «профілактика краще, ніж лікування, підтримка краще, ніж профілактика», що буде просувати концепцію «фізичні вправи – це ліки». Створення загального середовища для національного фітнесу також створить міцну соціальну основу для формулювання та впровадження рекомендацій щодо фізичної активності, заснованих на концепції життєвого циклу.

Розробка рекомендацій та становлення щодо фізичної рекреації та активності – це процес участі та досягнення консенсусу між професіоналами з різних дисциплін. Посилюючи підготовку резервних талантів у різних професійних дисциплінах, необхідно також приділяти особливу увагу підготовці міждисциплінарних талантів. Це має бути зроблено шляхом забезпечення відповідних міждисциплінарних курсів у медичних школах або коледжах фізичного виховання для підготовки міждисциплінарних студентів зі

спорту та медицини, які займаються підготовкою рекомендацій з фізичної активності та рекреації на теоретичному та операційному рівнях.

Мобілізуючи зусилля всіх верств суспільства, уряд повинен надавати політичну та фінансову підтримку на макrorівні, фахівці з медичного сектору повинні надавати теоретичну підтримку, інструктори зі спорту та фітнесу зі спортивного сектору повинні забезпечувати технічне керівництво, а сектор міського будівництва повинен розширювати майданчики, необхідні жителям для фізичної рекреації. Крім того, організації з усіх рівнів суспільства повинні співпрацювати для створення системи обслуговування точок, ліній та поверхонь для охоплення всіх мешканців у тривимірному просторі та ефективного сприяння впровадженню рекомендацій щодо фізичної рекреації.

Дискусія

Розвиток фізичної рекреації в Китайській Народній Республіці демонструє поєднання традиційних культурних підходів із сучасними управлінськими, технологічними та політичними стратегіями. Комплексність і масштабність впроваджених ініціатив дозволяють розглядати Китай як приклад держави, яка на інституційному рівні розуміє важливість фізичної активності для забезпечення суспільного добробуту та соціальної стабільності.

Одним із ключових аспектів китайського досвіду є системне бачення фізичної рекреації як складової національної стратегії «Здоровий Китай – 2030». Це дозволяє не лише інтегрувати фізичну активність у сферу охорони здоров'я, освіти, урбаністики та соціального забезпечення, а й розробляти довгострокові підходи, орієнтовані на все населення – від дітей до людей похилого віку. При цьому особлива увага звертається на концепцію життєвого циклу, що сприяє персоналізації підходів до різних вікових та соціальних груп.

Водночас дослідження виявило низку проблем, які стримують реалізацію потенціалу фізичної рекреації в Китаї. Серед них – відсутність уніфікованих рекомендацій, орієнтованих на всі етапи життєвого циклу, недостатня увага до окремих категорій населення (зокрема, вагітних жінок, людей з хронічними захворюваннями, сільського населення), а також недостатня конкретизація політик, що обмежує їхню ефективність на практиці. Попри широку популяризацію фізичної активності, все ще бракує ефективних комунікаційних стратегій та міжвідомчої взаємодії, які б сприяли практичному впровадженню усіх ініціатив на всіх рівнях.

Особливістю китайського підходу є масштабне використання цифрових технологій, таких як мобільні додатки, онлайн-платформи для тренувань, фітнес-браслети, що значно підвищують доступність фізичної рекреації. Поеднання таких інновацій із традиційними видами фізичної активності (цигун, тайцзицюань) формує унікальну модель, що забезпечує культурну тяглість і водночас, відповідає вимогам сучасного способу життя.

Не менш важливою є роль держави як координатора та основного інвестора в розвиток рекреаційної інфраструктури. Програми масового фітнесу, будівництво

рекреаційних просторів у містах і селах, а також активна участь у міжнародному рекреаційному дискурсі свідчать про стратегічну орієнтацію Китаю на формування рекреаційної культури. Така політика дозволяє не лише покращити фізичне здоров'я населення, а й сприяє соціальній інтеграції, культурному збагаченню та економічному розвитку.

Ураховуючи демографічні зміни, зокрема старіння населення, підвищення рівня урбанізації та поширення малорухливого способу життя, Китай стикається з тими самими викликами, що й більшість країн світу. Однак його підхід до розв'язання цих проблем через рекреаційні програми, культурну інтеграцію та державне планування дає підстави вважати цей досвід цінним для адаптації в інших країнах, включно з Україною.

Висновки

Світовий досвід формує тренд створення ефективної системи політичних інструментів для заохочення національної фізичної активності. Серед них співвідношення між фізичною активністю та здоров'ям «доза-ефект», ідея «фізичні вправи – це ліки», концепція здорового способу життя «24 години» стали основною теоретичною базою для розробки рекомендацій з фізичної активності та рекреації. Відсутність щоденної фізичної активності в Китаї

стала популярною тенденцією, а фітнес став національною стратегією для прискорення реалізації стратегічної мети «Здоровий Китай 2030», яка була розроблена для сприяння, підтримки та захисту здоров'я людей та підвищення рівня здоров'я. Розробка та популяризація рекомендацій щодо фізичної активності, які б охоплювали всі етапи життєвого циклу, є важливим завданням і частиною цієї ініціативи.

Попри позитивну динаміку, існують певні виклики: нерівномірний доступ до рекреаційної інфраструктури між регіонами; зростання сидячого способу життя, особливо серед молоді.

Серед перспективних напрямів розвитку фізичної рекреації можна виділити, зокрема, розвиток державно-приватного партнерства; подальша цифровізація сфери фізичної активності; популяризація китайських оздоровчих практик за межами Китаю.

Фізична рекреація в Китаї є важливою складовою соціального розвитку та охорони здоров'я. Комплексний підхід, що включає державну підтримку, культурні традиції й інноваційні технології, сприяє формуванню рекреаційної культури в суспільстві. Досвід Китаю може бути корисним для країн, які прагнуть сформувати ефективну систему масової фізичної активності.

Література

1. Андреева ОВ. Физическая рекреация разных групп населения: [монография]. К. ТОВ «НВП Поліграфсервіс». 2014. 280 с.
2. Близнюк АС. Світовий досвід функціонування державних механізмів регулювання розвитку рекреаційної сфери. Інвестиції: практика та досвід. 2018. № 17. С.72-76. http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2018/15.pdf
3. Москаленко Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки: Фізичне виховання і спорт. 2013. Вип. 11. С. 7-11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_2.18.

References

1. Andriieva O V. Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naselennia: [monohrafiia]. K. TOV «NVP Polihrafservis». 2014. 280 s.
2. Blyzniuk AS. Svitovyi dosvid funktsionuvannia derzhavnykh mekhanizmv rehuliuвання rozvytku rekreatsiinoi sfery. Investytsii: praktyka ta dosvid. 2018. № 17. S.72-76. http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2018/15.pdf
3. Moskalenko N. Tendentsii ta zakonomirnosti stanovlennia fizychnoi rekreatsii na riznykh istorychnykh etapakh. Molodizhnyi naukovi visnyk Shkhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky: Fizychnye vykhovannia i sport. 2013.Vyp. 11. S. 7-11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_2.

4. Рекомендації Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я (2010 рік). <https://clinic.gov.ua/rekomendatsii-vsesvitnoi-orhanizatsii-okhorony-zdorovia-shchodo-fizychnoi-aktyvnosti-dlia-zdorovia/>
5. Zang, S.M. Development of mass health care concepts and enrichment of the connotation of health care management. *Scientific Research and Aging* 2016,4, 3–8.
6. Здоровий Китай 2030 (від бачення до дій). <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china>
7. State Council. State Council on Several Opinions on the Promotion of Medical Services. *International Business News*. http://www.gov.cn/zwggk/2013-10/14/content_2506399.htm
8. Zhang, J.; Wang, H. Z. Study of the complex development of sport in the full life cycle. *J. Beijing Sports University*. 2020,43, 1–10.
9. Wang, J., Li, F., Wu, L., Wang, Z., Xie, T., Ruan, L., Yan, S., & Su, Y. (2022). Developing Physical Activity Guidelines for a Healthy China Using a Life Cycle Concept: A Five-Country Policy Tool Perspective. *Sustainability* 14 (19), 11956. <https://doi.org/10.3390/su141911956>
10. Huang, J.; Yang, H. Prevalence, prevention, and lifestyle changes in gestational diabetes mellitus in China. *In-t J. Healthcare* 2020,17, 9517.
11. Yu, Y.; Xie, R.; Shen, K.; Shu, L. Effects of exercise during pregnancy on the prevention of gestational diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *G. Maternal fetus. Neonatal medicine*. 2018,12, 1632–1637.
12. Council of State. Basic data from the press release of the Seventh National Population Census. http://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content_5606149.htm.
13. Zhang, P.; Ma, XX; Li, S. Migration, population aging, and income inequality in China. *Zh. Asian Econ*. 2021,76, 101351.
14. Feng, J. H.; Yang, G.; Cao, L. Evaluation and improvement of physical fitness monitoring in sports for the elderly. *J. Anhui Sports Sciences*. 2020,41, 71–74+86.
15. Zhao, WH; Li, KJ; Wang, YY; Wang, JJ; Liu, AL; Chen, XR; Xu, JF; Yang, P.; Ding, CC; Wang, M. Physical Activity Guidelines for Chinese (2021). *Chin. J. Public Health* 2022,38, 129–130.
16. Chen, P.; Wang, D.; Shen, H.; Yu, L.; Gao, Q.; Mao, L.; Jiang, F.; Luo, Y.; Xie, M.; Zhang, Y.; Etc. Physical Activity and Health of Chinese Children and Adolescents: An Expert Statement. *PC*. 2020,54, 1321–1331.
17. Liu, K.M.; Li, W.K. Comparison of Chinese and U.S. Physical Activity Recommendations. *Zhejiang Sports Science*. 2015,37, 14–20.
18. DiPietro, L.; Evenson, K.R.; Bloodgood, B.; Sprow, C.; Troiano, R.P.; Percy, K.L.; Vaux-Bjerke, A.
4. Rekomendatsii Vsesvitnoi Orhanizatsii okhorony zdorovia shchodo fizychnoi aktyvnosti dlia zdorovia (2010 rik). <https://clinic.gov.ua/rekomendatsii-vsesvitnoi-orhanizatsii-okhorony-zdorovia-shchodo-fizychnoi-aktyvnosti-dlia-zdorovia/>
5. Zang, S.M. Development of mass health care concepts and enrichment of the connotation of health care management. *Scientific Research and Aging* 2016,4, 3–8.
6. Zdorovyi Kytai 2030 (vid bachennia do dii). <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china>
7. State Council. State Council on Several Opinions on the Promotion of Medical Services. *International Business News*. http://www.gov.cn/zwggk/2013-10/14/content_2506399.htm
8. Zhang, J.; Wang, H. Z. Study of the complex development of sport in the full life cycle. *J. Beijing Sports University*. 2020,43, 1–10.
9. Wang, J., Li, F., Wu, L., Wang, Z., Xie, T., Ruan, L., Yan, S., & Su, Y. (2022). Developing Physical Activity Guidelines for a Healthy China Using a Life Cycle Concept: A Five-Country Policy Tool Perspective. *Sustainability* 14 (19), 11956. <https://doi.org/10.3390/su141911956>
10. Huang, J.; Yang, H. Prevalence, prevention, and lifestyle changes in gestational diabetes mellitus in China. *In-t J. Healthcare* 2020,17, 9517.
11. Yu, Y.; Xie, R.; Shen, K.; Shu, L. Effects of exercise during pregnancy on the prevention of gestational diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *G. Maternal fetus. Neonatal medicine*. 2018,12, 1632–1637.
12. Council of State. Basic data from the press release of the Seventh National Population Census. http://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content_5606149.htm.
13. Zhang, P.; Ma, XX; Li, S. Migration, population aging, and income inequality in China. *Zh. Asian Econ*. 2021,76, 101351.
14. Feng, J. H.; Yang, G.; Cao, L. Evaluation and improvement of physical fitness monitoring in sports for the elderly. *J. Anhui Sports Sciences*. 2020,41, 71–74+86.
15. Zhao, WH; Li, KJ; Wang, YY; Wang, JJ; Liu, AL; Chen, XR; Xu, JF; Yang, P.; Ding, CC; Wang, M. Physical Activity Guidelines for Chinese (2021). *Chin. J. Public Health* 2022,38, 129–130.
16. Chen, P.; Wang, D.; Shen, H.; Yu, L.; Gao, Q.; Mao, L.; Jiang, F.; Luo, Y.; Xie, M.; Zhang, Y.; Etc. Physical Activity and Health of Chinese Children and Adolescents: An Expert Statement. *PC*. 2020,54, 1321–1331.
17. Liu, K.M.; Li, W.K. Comparison of Chinese and U.S. Physical Activity Recommendations. *Zhejiang Sports Science*. 2015,37, 14–20.
18. DiPietro, L.; Evenson, K.R.; Bloodgood, B.; Sprow, C.; Troiano, R.P.; Percy, K.L.; Vaux-Bjerke, A.

- Powell, K.E. Benefits of physical activity during pregnancy and after childbirth: a review review. Medical Sciences. Sports Exercises.2019,51, 1292–1302.
19. Mora, J. C.; Valencia, W. M. Physical exercise and the elderly. Wedge. Geriatric. Med.2018,34, 145–162.
20. Izquierdo, M.; Duque, G.; Morley, J. E. Physical Activity Recommendations for the Elderly: Knowledge Gaps and Future Directions. Lancet healthy Longev.2021,2, 380–383.
21. De Rezende, L.F.; Rey-López, J.P.; Matsudo, W.K.; to Carmo Luis, O. Sedentary behavior and health status in the elderly: a systematic review. BMC Public Health2014,14, 333.
22. Ning, K.; Wang, T.Z.; Hu, B.S. Formulation and preliminary interpretation of the International 24-Hour Early Childhood Movement Manual. Chinese Health Education.2020,36, 747–750.
23. Zhang, B.; Wang, K. Z. Analysis of Physical Activity Policy for the Elderly and Its Characteristics from the Perspective of Policy Instruments. Chinese Sports Sciences.2017,37, 28–36+56.
- Powell, K.E. Benefits of physical activity during pregnancy and after childbirth: a review review. Medical Sciences. Sports Exercises.2019,51, 1292–1302.
19. Mora, J. C.; Valencia, W. M. Physical exercise and the elderly. Wedge. Geriatric. Med.2018,34, 145–162.
20. Izquierdo, M.; Duque, G.; Morley, J. E. Physical Activity Recommendations for the Elderly: Knowledge Gaps and Future Directions. Lancet healthy Longev.2021,2, 380–383.
21. De Rezende, L.F.; Rey-López, J.P.; Matsudo, W.K.; to Carmo Luis, O. Sedentary behavior and health status in the elderly: a systematic review. BMC Public Health2014,14, 333.
22. Ning, K.; Wang, T.Z.; Hu, B.S. Formulation and preliminary interpretation of the International 24-Hour Early Childhood Movement Manual. Chinese Health Education.2020,36, 747–750.
23. Zhang, B.; Wang, K. Z. Analysis of Physical Activity Policy for the Elderly and Its Characteristics from the Perspective of Policy Instruments. Chinese Sports Sciences.2017,37, 28–36+56.

Отримано/Received: 05.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 04.07.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Сергеев С, Москаленко Н. Розвиток фізичної рекреації в Китайській Народній Республіці. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):63-70. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-063>

Sergeev S, Moskalenko N. Development of physical recreation in the People's Republic of China. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):63-70. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-063>