DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).23
УДК 379.8:796.035-053.6(510)

Пальчук М. Б.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Ши Яньцзе
аспірантка
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ ТА СКЛАДОВІ МОДЕЛІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЦЕНТРАХ КИТАЮ

Необхідність залучення дітей підліткового віку до занять у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю обумовлена тривожними тенденціями щодо зниження їх рухової активності та фізичної підготовленості. Дефіцит науково обґрунтованих підходів до організації занять з підлітками, зокрема, їх методичного забезпечення та змістовного наповнення у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю, зумовлює нагальну потребу в їх ідентифікації та подальшій розробці. Мета – обґрунтувати та розробити модель оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей підліткового віку у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод експертних оцінок, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 12 тренерів-викладачів. Результати дослідження. В процесі експертного опитування було визначено найбільш значущі чинники, котрі сприяють залученню дітей до занять у фізкультурно-оздоровчих центрах, чинники, що лімітують ефективність організації занять у фізкультурно-оздоровчих центрах, шляхи підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення діяльності фізкультурно-оздоровчих центрів, а також критерії ефективності організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю. На основі отриманих даних розроблено модель оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей підліткового віку у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю, складовими якої є мета, завдання, програма занять із використанням едьютейнмент технологій.

Ключові слова: *рекреація, підлітки, дозвілля, фізкультурно-оздоровчі центри.*

Palchuk M. B., Shi Yanjie. Prerequisites for the development and composition models of health and recreational activities of adolescent in physical culture and health centers in China. *The need to involve adolescents in classes in physical education and health centers in China is due to negative trends in reducing their physical activity and physical fitness. The lack of scientifically based approaches to organizing classes with adolescents, methodological support, and content in physical education and health centers in China creates an urgent need for their identification and further development. The goal is to substantiate and develop a model of health and recreational activities of adolescents in physical education and health centers in China. Research methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, expert evaluation method, methods of mathematical statistics. 12 trainers-teachers participated in the study. Research results. During the expert survey, the most significant factors that contribute to the involvement of children in classes in physical education and health centers, factors that limit the effectiveness of organizing classes in physical education and health centers, ways to increase the effectiveness of organizational and methodological support for the activities of physical education and health centers, as well as criteria for the effectiveness of organizing health and recreation activities in physical education and health centers in China were identified. Based on the data obtained, a model of health and recreation activities of adolescents in physical education and health centers in China was developed. The model was based on the principles of physical education and leisure activities. A key link in the model was a program using edutainment technologies.*

Keywords*: recreation, adolescents, leisure, fitness and health centers*

Постановка проблеми. Залучення підлітків Китаю до фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності є одним з першочергових завдань уряду, що відображено у низці документів, зокрема програмі «Здоровий Китай 2030» («Healthy China 2030») [**Error! Reference source not found.**], «Національному середньостроковому та довгостроковому плані реформи та розвитку освіти Китаю (2010-2020)» («National Medium- and Long-Term Education Reform and Development Plan 2010-2020») [5], «Глобальному плані фізичної активності на 2018-2030 роки» («Global action plan on physical activity 2018-2030»), [7] та обумовлено рядом об'єктивних факторів.

Недостатній рівень рухової активності [8], високий рівень навчальних навантажень, наявність академічного стресу [9, 10], недостатній рівень мотивації до навчальної та пізнавальної діяльності [11] вказують на необхідність пошуку шляхів залучення підлітків до оздоровчо-рекреаційної діяльності та удосконалення її змістовного та методичного наповнення. Зміст та організаційні особливості фізкультурно-рекреаційної діяльності повинні відповідати інтересам, очікуванням та уподобанням підлітків, інакше можливості дозвілля так і залишаться нереалізованими [12].

Дані наукової літератури свідчать про те, що удосконаленню організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей підліткового віку Китаю присвячено недостатньо уваги, а наукові пошуки дослідників зосереджені переважно на виявленні шляхів оптимізації діяльності соціальних структур [13, 14].

Мета – обґрунтувати та розробити модель оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей підліткового віку у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю.

Методи та організація дослідження. В процесі дослідження було використано ряд взаємодоповнюючих методів: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод експертних оцінок, методи математичної статистики. До участі у дослідженні було залучено 12 тренерів-викладачів фітнес-центру «Yuedong» провінції Шаньдун КНР, досвід роботи яких становить понад 10 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стратегія впровадження змін в системі фізкультурно-оздоровчої роботи, в першу чергу, передбачає оцінку пріоритетності основних напрямків її реформування [1]. З цією метою було здійснено експертне опитування, яке дозволило визначити найбільш значущі чинники, котрі сприяють залученню дітей до занять у фізкультурно-оздоровчих центрах, чинники, що лімітують ефективність організації занять з підлітками, шляхи підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення діяльності фізкультурно-оздоровчих центрів, а також критерії ефективності організації оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Групою експертів було оцінено значущість чинників, які сприяють залученню дітей до занять у фізкультурно-оздоровчих центрах за 8-бальною шкалою (табл. 1). Доведено наявність від помірного до дуже сильного статистично значущого кореляційного зв'язку між оцінками експертів ($W=0,88$; $\chi^2 = 74,08$; $p<0,01$).

Таблиця 1 – Аналіз чинників, які сприяють залученню дітей до занять у фізкультурно-оздоровчих центрах за рівнем значущості за даними експертної оцінки

Чинник	Розподіл чинників за рангами	
	Середній ранг, $\bar{r}$	Місце у рейтингу
Велика кількість спортивних клубів, секцій з видів спорту	1,50	1
Використання широкого арсеналу засобів, методів та форм проведення занять	2,50	2
Проведення фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів	2,25	3
Сприятливий психологічний мікроклімат	4,25	4
Застосування різних видів заохочення, такі як схвалення, підтримка, створення ситуацій успіху	4,83	5
Проведення відкритих теоретичних та практичних занять із видатними спортсменами	5,83	6
Застосування сучасних інформаційних технологій	7,33	7
Високий рівень методичного забезпечення закладу	7,50	8

Найбільш значущими виявилися чинники, пов'язані з організацією та якістю фізкультурно-спортивної діяльності, що вказує на аспекти, які потребують удосконалення для підвищення ефективності роботи.

Визначальну роль у залученні дітей підліткового віку до занять руховою активністю, на думку експертів) має велика кількість спортивних клубів, секцій з видів спорту (1,50; 0,67), адже це сприяє задоволенню інтересів та потреб великої кількості бажаючих відвідувати заняття.

Експертами відзначено важливість використання широкого арсеналу засобів, методів, зокрема інтерактивних, а також форм проведення занять, що, за їх переконанням, здатне зробити заняття більш привабливими та мотивуючими для учасників (2,5; 1,16).

Значущість масових заходів для популяризації занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, здорового способу життя, проведення фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів також відмічено експертами, як один із найбільш вагомих чинників залучення дітей до занять у фізкультурно-оздоровчих центрах (2,25; 0,75).

Сприятливий психологічний клімат є важливим для створення комфортних умов під час занять та, відповідно, залучення дітей до участі у них. Означена теза підтверджена результатами експертного опитування (4,25; 0,96).

Результати свідчать про пріоритетність організаційних та мотиваційних чинників, адже найвищі оцінки отримали чинники, пов'язані з різноманіттям пропонованих послуг, інноваційними методами проведення занять і фізкультурно-оздоровчими заходами. Зазначене підкреслює необхідність у розширенні спектру пропозицій – різноманіття видів рухової активності з метою задоволення інтересів більшості дітей, використання сучасних методик та технологій, що дозволить зробити заняття цікавими, створення сприятливого психологічного клімату, сприяння розвитку дружніх відносин між дітьми та тренерами, створення атмосфери взаємодопомоги і підтримки.

З метою виявлення прогалин у організаційно-методичному забезпеченні діяльності фізкультурно-оздоровчих центрів Китаю, доцільним було визначення чинників, що лімітують ефективність організації занять (табл. 2).

Аналіз оцінок експертів дозволив ранжувати лімітуючі чинники за ступенем значущості і, відповідно, виділити найбільш вагомі ($W = 0,83$; $\chi^2 = 70,47$; $p<0,01$). Найбільш значущими чинниками, за оцінками експертів, є мотиваційні та методичні, а також недоліки матеріально-технічного забезпечення.

Таблиця 2 – Аналіз чинників, що лімітують ефективність організації занять у фізкультурно-оздоровчих центрах

Чинник	Розподіл чинників за рангами	
	Середній ранг, $\bar{r}$	Місце у рейтингу
Недостатня популярність оздоровчо-рекреаційних занять	4,91	4
Відсутність чіткої системи підвищення мотивації до рухової активності	1,66	1
Неефективне дидактичне наповнення програм занять	1,91	2
Рівень матеріально-технічного забезпечення	6,58	7
Недостатньо ефективні форми організації занять	7,50	8
Невідповідність педагогічних програм віковим і індивідуальним особливостям дітей	6,08	6
Недостатня методична підготовленість працівників	2,41	3
Відсутність методичної літератури з питань організації і проведення занять	4,94	5

Аналіз отриманих даних засвідчив, що ключовим чинником, який, на думку експертів, лімітує ефективність організації занять у фізкультурно-оздоровчих центрах – відсутність чіткої системи підвищення мотивації до рухової активності (1,66; 0,65). Недостатня мотивація є основною перешкодою для залучення учасників до занять, що потребує впровадження системного підходу до її формування. Незадовільний рівень змістовного наповнення навчальних програм, їх невідповідність сучасним вимогам і очікуванням учасників також є однією з першочергових проблем, що потребує вирішення (1,91; 0,79). З-поміж найбільш значущих факторів, які лімітують ефективність організації занять у фізкультурно-оздоровчих центрах експертами відмічено необхідність підвищення кваліфікації фахівців, зокрема, у в області методик організації оздоровчо-рекреаційних занять (2,41; 0,90). Наступними, за значущістю чинниками, було виділено недостатню популярність оздоровчо-рекреаційних занять (4,91; 0,79), відсутність методичної літератури з питань організації і проведення занять (4,94; 1,50). Експертами відмічено необхідність адаптації програм до специфічних потреб різних вікових груп та індивідуальних особливостей учасників та відмічено невідповідність педагогічних програм віковим і індивідуальним особливостям дітей (6,08; 0,79).

Найменш значущими чинниками на думку експертів є рівень матеріально-технічного забезпечення (6,58; 1,31), адже обмеження, пов'язані із цим, ускладнюють реалізацію занять на високому рівні. Недостатньо ефективні форми організації занять як один із лімітуючих чинників, за даними оцінок експертів, посів останнє місце у рейтингу (7,50; 0,52), попри це, зазначене вказує на необхідність модернізації підходів до організації навчального процесу.

Відтак, отримані дані спрямовують основний вектор діяльності на розробку та впровадження системного підходу до вдосконалення мотиваційних, методичних та організаційних аспектів, що сприятиме підвищенню ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей підліткового віку у фізкультурно-оздоровчих центрах.

Важливими виявилися результати аналізу оцінок експертів щодо рекомендацій, які сприятимуть підвищенню ефективності організаційно-методичного забезпечення діяльності фізкультурно-оздоровчих центрів ($W=0,85$; $\chi^2 = 71,78$; $p<0,01$) (табл. 3).

Пріоритетними виявилися інноваційні, методичні та організаційні підходи, спрямовані на оптимізацію рухової активності та підвищення професійної компетентності фахівців.

Таблиця 3 – Рейтинг заходів, які сприяють підвищенню ефективності організаційно-методичного забезпечення діяльності фізкультурно-оздоровчих центрів за даними експертної оцінки

Захід	Розподіл заходів за рангами	
	Середній ранг, $\bar{r}$	Місце у рейтингу
Підвищення професійної компетентності і мобільності працівників	6,83	7
Міжнародне співробітництво з питань організації оздоровчо-рекреаційної діяльності	5,33	5
Обґрунтування та розробка оздоровчо-рекреаційних програм	2,41	3
Застосування в роботі педагогічних інновації, впровадження інноваційних технологій, які сприяють підвищенню ефективності умов організації оздоровчо-рекреаційної діяльності	3,25	4
Відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення альтернативних видів занять, з урахуванням	6,16	6

традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення		
Розробка чіткої організаційної моделі та методичного супроводу оздоровчо-рекреаційної діяльності	2,08	1
Активне використання традиційних і нетрадиційних форм, методів, засобів фізичного виховання, які б сприяли оптимізації рухового режиму дітей	2,25	2
Впровадження наукових інновацій	7,66	8

Серед найбільш значущих заходів, здатних вплинути на ефективність організаційно-методичного забезпечення діяльності фізкультурно-оздоровчих центрів, за даними експертного опитування, лідируючу позицію займає розробка чіткої організаційної моделі та методичного супроводу оздоровчо-рекреаційної діяльності (2,08; 1,16). Наступним за значущістю є використання традиційних і нетрадиційних форм, методів, засобів фізичного виховання, які б сприяли оптимізації рухового режиму дітей (2,25; 1,28), адже використання різноманітних методичних підходів до організації занять може суттєво підвищити їхню ефективність і залученість дітей. Розробка якісних, науково обґрунтованих програм є критичною умовою для вдосконалення оздоровчо-рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих центрів (2,41; 0,90).

Підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення діяльності фізкультурно-оздоровчих центрів напряму пов'язано, на думку експертів, із наступними заходами: застосуванням у роботі педагогічних інновації, впровадженням інноваційних технологій, які сприяють підвищенню ефективності умов організації оздоровчо-рекреаційної діяльності (3,25; 0,86), міжнародним співробітництвом з питань організації оздоровчо-рекреаційної діяльності (5,33; 0,38), що дозволяє переймати досвід і впроваджувати передові практики у сферу оздоровчо-рекреаційної діяльності, а також із відмовою від стандартизації в процесі розробки програмного матеріалу, створення альтернативних видів занять, з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення (6,16; 1,27).

Ефективність функціонування будь-якої системи визначається на основі чітко визначених, об'єктивних критеріїв. Саме тому, наступним кроком у дослідницькому пошуку було визначення критеріїв ефективності організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю (табл. 4). Аналіз оцінок експертів свідчить про їх високу узгодженість ($W = 0,88$; $\chi^2 = 85,02$; $p<0,01$).

Таблиця 4 – Ранжування критеріїв ефективності організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих центрах за даними експертної оцінки

Критерій	Розподіл критеріїв за рангами	
	Середній ранг, $\bar{r}$	Місце у рейтингу
Рівень рухової активності	1,50	1
Рівень фізичної підготовленості	5,16	5
Рівень теоретичних знань	3,83	4
Рівень здоров'я	6,58	6
Удосконалення показників морфо-функціонального стану	8,08	8
Рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять	2,41	3
Психоемоційний стан	2,33	2
Отримання задоволення від занять	6,91	7
Кількість дітей, які відвідують заняття	8,16	9

Високий рівень рухової активності є основою для досягнення позитивних результатів в процесі оздоровчо-рекреаційних занять. Зазначене підтверджено узгодженою думкою експертів (1,50; 0,67).

Другий за пріоритетністю критерій – психоемоційний стан (2,33; 1,15). Виділення зазначеного критерію як одного із основних пов'язано із необхідністю зниження академічного стресу в процесі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, а також фізіологічними особливостями підліткового періоду [2; 3; 4].

З-поміж ключових критеріїв експертами було виділено: рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять (2,41; 0,79), рівень теоретичних знань (3,83; 0,57), рівень фізичної підготовленості (5,16; 0,93).

Менш значущими виявились рівень здоров'я (6,58; 0,90), отримання задоволення від занять (6,91; 0,66), удосконалення показників морфо-функціонального стану (8,08; 1,31), а також кількісні показники відвідування занять дітьми (8,16; 0,93), які на думку експертів, не є об'єктивним відображенням ефективності їх проведення.

Відтак, аналіз отриманих даних свідчить про те, що найвищий пріоритет серед критеріїв ефективності занять мають рівень рухової активності, мотивація та психоемоційний стан дітей підліткового віку.

Отримані дані були покладені в основу розробки моделі, мета якої – вдосконалення організаційно-методичних засад оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей підліткового віку у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю.

Впровадження моделі у практичну діяльність фізкультурно-оздоровчих центрів Китаю передбачало вирішення ряду завдань: підвищення рівня рухової активності підлітків, рівня їхньої фізичної підготовленості, набуття знань про здоров'яформування в процесі занять спеціально організованою руховою активністю, покращення показників психоемоційного стану, підвищення мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

Розробка моделі ґрунтувалась на принципах дозвіллєвої діяльності та дидактичних принципах фізичного виховання: безперервності і наступності, єдності навчання і виховання, послідовності та системності, диференційованого підходу, інтересу, добровільності, доступності та якості дозвіллєвих послуг, їх відповідності місцевим умовам.

Враховуючи результати експертного опитування, які свідчать про пріоритетність використання інноваційних методів проведення занять з підлітками, було розроблено програму занять із використанням едьютейнмент технологій, яка стала ключовою ланкою моделі.

Критеріями ефективності моделі оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей підліткового віку у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю було визначено: емоційний (психоемоційний стан підлітків), мотиваційний (мотивація до занять спеціально організованою руховою активністю), когнітивний (рівень теоретичних знань), діяльнісний (рівень фізичної підготовленості).

Висновки. Необхідність залучення дітей підліткового віку Китаю до занять оздоровчо-рекреаційної спрямованості підтверджується результатами багаточисленних досліджень, які свідчать про недостатній рівень їхньої рухової активності та фізичної підготовленості.

Результати експертного опитування, дозволили виявити найбільш значущі чинники, які сприяють залученню дітей до занять спеціально організованою руховою активністю, чинники, що лімітують ефективність їхньої організації, шляхи підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення діяльності фізкультурно-оздоровчих центрів, а також критерії ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю. Дані експертного опитування стали підґрунтям розробки моделі оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей підліткового віку у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю. Ключовою ланкою моделі була програма занять із використанням едьютейнмент-технологій.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності розробленої моделі оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей підліткового віку у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю на основі визначених критеріїв (емоційного, мотиваційного, когнітивного, діяльнісного).

Література

1.Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова О. В., Шиян А. В., Самошкіна А. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.

2.Wang T., Li M., Xu S., Liu B., Wu T., Lu F., Xie J., Peng L., Wang J. Relations between trait anxiety and depression: *A mediated moderation model. J. Affect. Disord*. 2019. Vol. 244. P. 217–222.

3.Tang X., Tang S., Ren Z., Wong D.F.K. Prevalence of depressive symptoms among adolescents in secondary school in mainland China: A systematic review and meta-analysis. *J. Affect. Disord*. 2019. Vol. 245. P. 498–507.

4.Zhu X., Haegele J. A., Liu H., Yu F. Academic Stress, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18 (14). P. 7257. https://doi.org/10.3390/ijerph18147257

5.Ninth Global Conference on Health Promotion, Shanghai 2016. *World Health Organization (WHO)*. URL: https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china (date of access: 04.02.2025).

6.Yang M. X. The synergy of school sport, family sport and social sport from the perspective of lifelong sport. *Bulletin of Sport Science and Technology.* 2015. Vol. 23 (2). P. 88–90.

7.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.

8.Meng Liu. Recent trends in physical activity correlates among children and adolescents in China: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise.* 2025. Vol. 20.2. P. 547–561.

9.Chen Zihao. The Association between Academic Stress and Problematic Internet Use among Adolescents: A Three-Level Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 2025. № 1 (21).

10. Yang Rui. Combined effect of the smartphone addiction and physical activity on the depressive symptoms in secondary school students: a cross sectional study in Shanghai, China. *Frontiers in Psychiatry.* 2025. № 15. P. 1473752.

11. Zhao Kegang, Yichen Zhao, Weiqiang Xu. Relationship between middle school students' academic stress and physical exercise behavior from the perspective of Self-Determination Theory: The chained mediation of motivation and intention. Plos one. 2025. № 20.1. e0316599.

12. Шевченко Р. Проблеми дозвілля в соціокультурній сфері. *Сучасні соціокультурні процеси: компетентісно-аксіологічний аспект* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 28-29 жовт 2020 р. Полтава, 2020. с. 152–159.

13. Shi Congcong, Xiaoling Huang. Optimizing Social Structures to Improve Adolescents' Physical Health: A Structural Functionalism Approach in China. *International Journal of Education and Humanities*. 2025. № 5.1. P. 114–125.

14. Wu Di, Ali Khatibi, Jacquline Tham. Determinants of program Integration on The Sustainability of Health and Fitness program among Youth in Heilongjiang Province, China. *Library of Progress-Library Science*, *Information Technology & Computer.* 2024. Vol. 44.3.

References

1.Moskalenko, N. V., Vlasiuk, O. O., Stepanova, I. V., Shyian, O. V., Samoshkina, A. V., & Kozhedub, T. H. (2011). Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv: navch. posibnyk [dlia stud. vyshch. navch. zakladiv]. Dnipropetrovsk: Innovatsiia, 238. (in Ukr.)

2.Wang, T., Li, M., Xu, S., Liu, B., Wu, T., Lu, F., ... & Wang, J. (2019). Relations between trait anxiety and depression: A mediated moderation model. Journal of affective disorders, 244, 217-222. (in Eng.)

3.Tang, X., Tang, S., Ren, Z., & Wong, D. F. K. (2019). Prevalence of depressive symptoms among adolescents in secondary school in mainland China: A systematic review and meta-analysis. Journal of affective disorders, 245, 498-507. (in Eng.)

4.Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14), 7257. (in Eng.)

5.*Ninth Global Conference on Health Promotion, Shanghai 2016*. (б. д.). World Health Organization (WHO). https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china (in Eng.)

6.Yang, M. X. (2015). The synergy of school sport, family sport and social sport from the perspective of lifelong sport. *Bulletin of Sport Science and Technology*, *23*(2), 88-90. (in Eng.)

7. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization (WHO). https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187. (in Eng.)

8. Meng, L., Saad, H. A., Geok, S. K., Chuan, Y., & Guangtao, R. (2025). Recent trends in physical activity correlates among children and adolescents in China: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, *20*(2), 547-561. (in Eng.)

9. Chen, Z., Zeng, J., Liao, J., & Guo, C. (2025). The Association between Academic Stress and Problematic Internet Use among Adolescents: A Three-Level Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-21. (in Eng.).

10. Yang, R., Tan, S., Abdukerima, G., Lu, T., Chen, C., Song, L., ... & Shi, J. (2025). Combined effect of the smartphone addiction and physical activity on the depressive symptoms in secondary school students: a cross sectional study in Shanghai, China. *Frontiers in Psychiatry*, *15*, 1473752. (in Eng.).

11. Zhao, K., Zhao, Y., & Xu, W. (2025). Relationship between middle school students' academic stress and physical exercise behavior from the perspective of Self-Determination Theory: The chained mediation of motivation and intention. *Plos one*, *20*(1), e0316599. (in Eng.).

12. Shevchenko, R. (2020). Problemy dozvillia v sotsiokulturnii sferi. Suchasni sotsiokulturni protsesy: kompetentisno-aksiolohichnyi aspekt [Modern socio-cultural processes: competence-axiological aspect : International research and practice conference]. Poltava, 152–159. (in Ukr.).

13. Shi, C., & Huang, X. (2025). Optimizing Social Structures to Improve Adolescents' Physical Health: A Structural Functionalism Approach in China. *International Journal of Education and Humanities*, *5*(1), 114-125. (in Eng.).

14. Wu, D., Khatibi, A., & Tham, J. (2024). Determinants of program Integration on The Sustainability of Health and Fitness program among Youth in Heilongjiang Province, China. Library of Progress-Library Science, Information Technology & Computer, 44 (3). (in Eng.).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).24
УДК 796.853:615.852:613.71

Петрушин Д.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро
orcid.org/0000-0001-9207-0804

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ В ПІДГОТОВЦІ БОКСЕРІВ: ПОЄДНАННЯ МЕТОДИК ФІТНЕСУ, ЙОГИ ТА КРОСФІТУ

Представлено основні принципи і методи фітнесу, йоги та кросфіту, які сприяють вдосконаленню підготовки кваліфікованих боксерів. Проаналізовано вплив цих методик на фізичну форму, швидкість відновлення та психологічний стан спортсменів. Наведено приклад комбінованої тренувальної програми з чотирьох частин, що інтегрує елементи фітнесу, йоги та кросфіту в підготовку боксерів. Надано порівняння результатів традиційних методів підготовки з новими міждисциплінарними підходами, що дає змогу стверджувати про те, що не завжди традиційні методи тренувань забезпечують оптимальний розвиток всіх необхідних фізичних якостей. Поєднання фітнесу, йоги та кросфіту в підготовці боксерів дає значні переваги для фізичної форми, швидкості відновлення та психологічного стану спортсменів. Фітнес покращує фізичні характеристики, йога сприяє розвитку гнучкості і зниженню стресу, а кросфіт допомагає підвищити витривалість і психологічну стійкість. Така комплексна підготовка дозволяє боксерам не тільки досягати вищих результатів на рингу, але й підтримувати стабільний психологічний стан під час інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень. Поєднання різноманітних методик дозволяє знизити ризик травм. Йога допомагає розслабити м'язи та підвищує гнучкість, що знижує ймовірність травм під час інтенсивних тренувань і боїв. Кросфіт і фітнес тренування допомагають розвивати функціональну силу, що покращує стабільність суглобів і дозволяє боксеру бути фізично витривалим навіть у найскладніших умовах. Крім того, йога й інтервальні тренування з кросфіту сприяють швидкому відновленню після інтенсивних фізичних навантажень.

Ключові слова: *боксери, інтеграція підготовки, методика, витривалість, гнучкість, управління стресом.*