

УДК 796.015.132-053.6(510)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.27>**Трачук Сергій Васильович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0002-5580-0510

Холодова Ольга Світозарівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0002-7939-3542

Ген Янь

доктор філософії галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»,
викладач фізичного виховання
Шаньдунський університет фізичного виховання
ORCID ID: 0000-0002-2725-150X

Льо Сянюй

викладач фізичного виховання
Педагогічний університет Чжоукоу, Китай
ORCID ID: 0009-0009-8109-2336

Фан Юсінь

магістр кафедри теорії та методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України

РУХОВА АКТИВНІСТЬ КИТАЙСЬКИХ ДІТЕЙ 13–14 РОКІВ ЗА ВИМІРЮВАННЯМ МІЖНАРОДНОГО ОПИТУВАЛЬНИКА IPAQ

Актуальність проблеми. Сучасні міжнародні рекомендації щодо здорового способу життя визнають щоденну рухову активність ключовим чинником гармонійного фізичного та психосоціального розвитку дітей і підлітків. У країнах Азії, зокрема в Китаї, фіксується негативна тенденція до зменшення рівня рухової активності серед школярів, що зумовлює потребу в системному моніторингу й адаптації освітньої політики. Незважаючи на національні реформи та цільові програми («Здоровий Китай 2030»), рівень залучення дітей до щоденної активності не відповідає критеріям ВООЗ. Особливо актуальним є аналіз вікових і гендерних особливостей у структурі щоденної рухової активності, що дає змогу визначити пріоритетні групи для інтервенцій. **Мета статті** – визначити рівень рухової активності китайських дітей 13–14 років за допомогою Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ) та проаналізувати вікові й статеві відмінності у показниках частоти та тривалості рухової активності. **Методи.** У дослідженні взяли участь 142 школярі 13–14 років із середніх шкіл міст Пекін і Циндао. Застосовано методи: анкетування за формою IPAQ-SF, описова статистика (M , SD , 95% CI). Усі групи школярів переважно продемонстрували помірний рівень рухової активності.

Результати дослідження. Виявлено тенденцію до зниження високого рівня активності з віком, особливо у дівчат (з 19,2% у 13 років до 10% у 14 років). Середні показники тривалості

помірної та високої РА у хлопців перевищували значення дівчат. Більшість учнів не досягає рекомендованих 60 хвилин інтенсивної активності щоденно. Отримані дані підкреслюють необхідність розроблення орієнтованих заходів щодо підвищення рухової активності школярів.

Ключові слова: рухова активність, підлітки, китайські школярі, помірна інтенсивність, ходьба.

Вступ. Сьогодні в передових країнах фізична грамотність у багатьох системах фізичного виховання орієнтована на формування сталих поведінкових інтересів до рухової активності та інших факторів здорового способу життя [1; 4; 5; 12].

Разом із тим у багатьох країнах спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості дітей і підлітків, що зумовлено трансформацією способу життя у бік гіподинамії, збільшенням часу, проведеного перед екранами, і зменшенням частоти залучення до рухової активності [2; 3; 12].

У контексті Китаю проблема є особливо загостреною. Із метою покращення ситуації у сфері дитячої рухової активності Міністерство освіти Китайської Народної Республіки у 2017 р. ініціювало реформу освітньої системи. Зміни включали зниження академічного навантаження школярів, перегляд програм із фізичної культури та створення умов для щоденної участі учнів у руховій активності помірної та високої інтенсивності [10].

Однак результати національного моніторингу свідчать про низький рівень дотримання рекомендацій ВООЗ щодо рухової активності. Менше 30% дітей у Китаї відповідають вимогам щодо щоденної 60-хвилинної активності, а лише близько 5% демонструють високі показники фізичної підготовленості. Понад 85% школярів ведуть малорухливий спосіб життя, що безпосередньо впливає на їхній фізичний стан та ризик розвитку серцево-судинних захворювань у майбутньому [6; 8; 9].

У Національній програмі «Здоровий Китай 2030» одним із пріоритетних напрямів визначено вдосконалення шкільного фізичного виховання. Зокрема, передбачено щоденне забезпечення учнів 60 хвилинами рухової активності та досягнення показників: не менше 25% школярів повинні відповідати «відмінному» рівню фізичної підготовленості за національними стандартами до 2022 р., 50% – до 2025 р. і 60% – до 2030 р. [7].

Всесвітня організація охорони здоров'я також акцентує увагу на впровадженні шкільних практик сприяння активності, серед яких: якісне фізичне виховання, рухова активність під час перерв, шкільні маршрути з активним пересуванням, організована діяльність у позаурочний час, а також інтеграція активності в інші академічні предмети [1; 4].

Таким чином, тенденція до зниження рівня рухової активності серед китайських школярів, що підтверджується результатами численних популяційних досліджень, зумовлює потребу в пошуку ефективних моделей оптимізації режиму рухової активності. Це має на меті підвищення загального рівня фізичної підготовленості дітей та формування в них сталих оздоровчих звичок.

Мета та завдання: визначити рівень рухової активності китайських дітей 13–14 років за допомогою міжнародного опитувальника IPAQ та проаналізувати вікові й статеві відмінності в отриманих показниках.

Дослідження проведено відповідно до теми Зведеного плану НДІ НУФВСУ 2021–2025 рр. 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер держреєстрації 0121U108938).

Методи дослідження. Для досягнення мети використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, опитувальник про рухову активність (IPAQ), методи математичної статистики.

Дослідження проведено в середній школі при університеті Цінхуа (м. Пекін), середній школі Циндао Юцай (провінція Шаньдун, м. Циндао, Китай). У дослідженні взяли участь діти 13–14 років, було залучено 142 особи (хлопців – $n=86$, дівчат – $n=56$). Дослідження проведено з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження».

Результати дослідження. Результати дослідження свідчать про наявність помірних вікових та статевих відмінностей у кратності виконання різних типів рухової активності (РА) серед китайських підлітків віком 13–14 років (табл. 1).

Таблиця 1

**Середньостатистичні показники рухової активності китайських дітей 13–14 років,
днів за тиждень (n=142)**

Кратність РА, днів на тиждень	Хлопці				Дівчата			
	13 років (n=40)		14 років (n=46)		13 років (n=26)		14 років (n=30)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
РА високої інтенсивності	2,00	0,72	2,15	0,73	1,88	0,59	1,83	0,46
95% CI	[1,76; 2,24]		[1,90; 2,40]		[1,67; 2,09]		[1,67; 1,99]	
РА помірної інтенсивності	4,83	0,93	4,48	0,89	4,81	0,63	4,17	1,35
95% CI	[4,55; 5,11]		[4,21; 4,75]		[4,56; 5,06]		[3,68; 4,66]	
Ходьба пішки	2,83	0,94	2,65	0,95	2,35	0,94	2,28	0,58
95% CI	[2,55; 3,11]		[2,38; 2,92]		[2,01; 2,69]		[2,08; 2,48]	
РА помірної інтенсивності + ходьба	7,83	1,27	7,13	1,53	7,04	0,77	6,45	1,67
95% CI	[7,45; 8,21]		[6,66; 7,60]		[6,72; 7,36]		[5,91; 6,99]	
p-value (13 vs 14 років)	0,321		–		0,482		–	

Примітка: * – 95% CI – довірчий інтервал, у межах якого з імовірністю 95% знаходиться істинне значення показника в популяції

За показником високоінтенсивної рухової активності хлопці мали дещо вищі середні значення порівняно з дівчатами як у 13-річному віці (M = 2,00 дні; 95% CI: [1,76; 2,24]) проти 1,88 дня (95% CI: [1,67; 2,09]), так і у 14-річному віці (M = 2,15 проти 1,83 дня). Хоча спостерігається позитивна динаміка серед хлопців із віком, за дівчатами такої чіткої тенденції не виявлено. Водночас отримані відмінності статистично незначущі (p = 0,321).

Значення помірної рухової активності були найвищими серед хлопців 13 років (M = 4,83; 95% CI: [4,55; 5,11]) та 13-річних дівчат (M = 4,81; 95% CI: [4,56; 5,06]). Водночас із віком частота виконання помірної активності дещо знижувалася в усіх групах, особливо у дівчат (до M = 4,17 дня, 95% CI: [3,68; 4,66] у 14 років), проте без статистично достовірної різниці (p = 0,482).

За показником ходьби пішки також простежується зниження кратності з віком у хлопців (із M = 2,83 до 2,65 дня) і більш виражене у дівчат (із 2,35 до 2,28 дня). Усі групи залишилися нижче рівня рекомендованих 5 днів на тиждень, що свідчить про недостатню загальну рухову активність у даній популяції.

Інтегральний показник помірної рухової активності в поєднанні з ходьбою у хлопців був істотно вищим за аналогічний у дівчат (у 13 років: M = 7,83 дня проти 7,04; у 14 років: M = 7,13 проти 6,45 дня відповідно). Однак, незважаючи на ці відмінності, статистичної значущості між віковими групами в межах однієї статі не виявлено.

Таким чином, результати вказують на загальну тенденцію до зниження рухової активності з віком, більш виражену серед дівчат, а також на потребу у розробленні цілеспрямованих програм із підвищення рівня рухової активності серед учнів середньої ланки освіти з урахуванням гендерних особливостей.

Аналіз часових параметрів середньої тривалості рухової активності різної інтенсивності у різних варіаціях із ходьбою у хлопців 12–15 років не виявив статистично значущих різниць (табл. 2).

За результатами опитування IPAQ встановлено, що середньодобова тривалість рухової активності високої інтенсивності становила в середньому 72,0 хв у 13-річних хлопців і 70,0 хв – у 14-річних хлопців.

Дівчата демонстрували нижчі значення: 60,0 хв у 13 років та 58,97 хв у 14 років. Діапазон 95% довірчих інтервалів в обох статевих групах підтверджує помірну варіативність показників.

Таблиця 2

**Середньостатистичні показники тривалості рухової активності китайських дітей
13–14 років, хв за день (n=142)**

Показник	хлопці				дівчата			
	13 років (n=40)		14 років (n=46)		13 років (n=26)		14 років (n=30)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
РА високої інтенсивності	72,0	33,14	70,0	27,49	60,0	22,45	58,97	16,68
95% CI	[61,73; 82,27]		[62,06; 77,94]		[51,37; 68,63]		[53,0; 64,94]	
РА помірної інтенсивності	219,63	121,03	246,2	137,77	206,15	101,15	189,14	117,84
95% CI	[182,12; 257,14]		[206,39; 286,01]		[167,27; 245,03]		[146,97; 231,31]	
Ходьба пішки	154,5	71,75	176,09	74,19	150,0	70,48	164,48	84,0
95% CI	[132,26; 176,74]		[154,65; 197,53]		[122,91; 177,09]		[134,42; 194,54]	
РА помірної інтенсивності + ходьба	374,13	165,42	422,28	167,33	351,54	134,42	353,62	181,05
95% CI	[322,87; 425,39]		[373,92; 470,64]		[299,87; 403,21]		[288,83; 418,41]	
РА помірної та високої інтенсивності	291,63	138,1	316,2	153,89	262,69	111,62	248,1	123,91
95% CI	[248,83; 334,43]		[271,73; 360,67]		[219,78; 305,6]		[203,76; 292,44]	
РА помірної та високої інтенсивності + ходьба	476,25	159,45	492,28	184,34	411,54	141,21	412,59	187,63
95% CI	[426,84; 525,66]		[439,01; 545,55]		[357,26; 465,82]		[345,45; 479,73]	
Перебування в положенні сидячи	303,75	48,61	312,39	39,28	305,77	41,59	297,93	46,7
95 % CI	[288,69; 318,81]		[301,04; 323,74]		[289,78; 321,76]		[281,22; 314,64]	

Примітка: * – 95% CI – довірчий інтервал, у межах якого з імовірністю 95% знаходиться істинне значення показника в популяції

Рухова активність помірної інтенсивності була найбільш тривалою у 14-річних хлопців – 246,2 хв (95% CI [206,39; 286,01]), тоді як дівчата обох вікових груп мали трохи нижчі показники (206,15 хв – у 13 років; 189,14 хв – у 14 років).

Тривалість ходьби пішки коливалася від 150,0 хв (дівчата 13 років) до 176,09 хв (хлопці 14 років) із незначною перевагою старшого віку в обох статевих групах.

Об'єднаний показник рухової активності помірної інтенсивності та ходьби також був вищим у хлопців, особливо в 14 років – 422,28 хв/добу. У дівчат показники становили 351,54 хв (13 років) та 353,62 хв (14 років).

Сумарна рухова активність (помірна + висока інтенсивність) у хлопців 14 років сягала 316,2 х., а у дівчат – 262,69 хв (13 років) і 248,1 хв (14 років), що підтверджує вищий рівень загальної активності у хлопців.

Найінтегрованіший показник – сукупна тривалість рухової активності (висока + помірна інтенсивність + ходьба) – становив понад 490 хв/день у хлопців 14 років і близько 412 хв/день у дівчат обох вікових груп. Це свідчить про значну щоденну залученість учнів у рухову активність, хоча варіативність (SD до 180 хв) була високою.

У частині малорухливої поведінки (перебування в положенні сидячи) середні показники були схожими для обох статей – від 297,93 хв до 312,39 хв/добу. Довірчі інтервали вказують на стабільність цього показника незалежно від віку чи статі.

Розподіл за рівнями рухової активності дітей 13–14 років визначає тенденцію до зниження високого рівня рухової активності та більш стабільний помірний рівень рухової активності (табл. 3).

Аналіз розподілу рівнів рухової активності серед китайських дітей 13–14 років виявив переважання помірного рівня рухової активності в усіх досліджуваних групах. Зокрема, серед хлопців 13-річного віку 62,5% мали помірний рівень активності, що майже ідентично відповідному показнику серед хлопців 14 років – 63,0%. Аналогічна тенденція простежується серед дівчат: 61,5% – у 13-річних та 63,3% – у 14-річних.

Таблиця 3

Розподіл за рівнями рухової активності китайських дітей 13–14 років (n=142), %

Рівні рухової активності	Хлопці		Дівчата	
	13 років (n=40)	14 років (n=46)	13 років (n=26)	14 років (n=30)
Низький	12,5	19,6	12,5	19,6
Помірний	62,50	63,00	61,5	63,3
Високий	12,5	17,4	19,2	10

Низький рівень рухової активності був зафіксований у 12,5% хлопців 13 років, що відповідає аналогічному показнику серед дівчат цього віку. Проте серед 14-річних цей рівень зріс до 19,6% у обох статевих групах, що свідчить про певну тенденцію до зменшення загальної активності з віком.

Щодо високого рівня РА його демонстрували 12,5% хлопців 13 років та 17,4% хлопців 14 років. Серед дівчат 13 років цей показник був 19,2%, що перевищує аналогічні значення серед дівчат 14 років – 10%, указуючи на зниження інтенсивної рухової активності у старшій віковій групі серед дівчат.

Загалом дані свідчать про домінування помірної рівня рухової активності серед учасників дослідження, а також про тенденцію до зниження частки дітей із високою руховою активністю з віком, особливо серед дівчат. Це може вказувати на необхідність розроблення цілеспрямованих інтервенцій щодо збереження та стимулювання високої рухової активності, особливо у підлітковому віці.

Висновки. Визначений розподіл за рівнями рухової активності китайських дітей 13–14 років дає змогу структурувати організаційно-методичні умови формування їх режимів рухової активності у процесі фізичного виховання через організаційний, реалізаційний, методичний, діяльнісний компоненти, які впливають на залучення китайських школярів до спеціально-організованої рухової активності.

Література:

1. Круцевич Т., Трачук С., Мамедова І. Заходи до підвищення рухової активності в скандинавських країнах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 68–74. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.68-74>
2. Пальчук М.П., Кенсицька І.Л., Даруга А.Р., Ши Яньцзе. Особливості фізичного стану та рухової активності дівчат-підлітків 12–13 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 7(167). С. 146–149. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).30)
3. Трачук С., Ген Янь. Фізична активність учнів середньої школи Китайської Народної Республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 50–53. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.50-53>
4. Трачук С., Семененко В., Долженко Л., Мамедова І., Довгаль В.. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 81–85. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.81-85>
5. Ao D., Wu F., Yun C.-F., et al. Trends in physical fitness among 12-year-old children in urban and rural areas during the social transformation period in China. *J Adolesc Health*. 2019. № 64. P. 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.08.021>
6. Cai Y., Zhu X., Wu X. Overweight, obesity, and screen-time viewing among Chinese school-aged children: national prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China – The Youth Study. *J Sport Health Sci*. 2017. № 6. P. 404–409.
7. Central Committee of the Communist Party of China, State Council of China. Healthy China 2030 Blueprint Guide. 2016. URL: http://www.gov.cn/zhengce/201610/25/content_5124174.htm
8. Chen G., Chen J., Liu J., Hu Y., Liu Y. Relationship between body mass index and physical fitness of children and adolescents in Xinjiang, China: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2022. № 22(1). P. 1680. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14089-6>
9. Chen P., Wang D., Shen H., et al. Physical activity and health in Chinese children and adolescents: expert consensus statement. *Br J Sports Med*. 2020. № 54. P. 1321–1331. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102261>

10. Chen P. Physical activity, physical fitness, and body mass index in the Chinese child and adolescent populations: An update from the 2016 Physical Activity and Fitness in China – The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science*. 2017. № 6. P. 381–383.

11. Chen P., Mao L., Nassis G.P., et al. Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: actions and precautions. *J Sport Health Sci*. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.003>.

12. Colley R.C., et al. Trends in physical fitness among Canadian children and youth. *Health Rep*. 2019. Vol. 30(10). P. 3–13. <https://doi.org/10.25318/82-003-x201901000001-eng>.

References:

1. Krutsevykh, T., Trachuk, S., & Mamedova, I. (2020). Zakhody do pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti v skandinavskykh krainakh [Measures to increase physical activity in Scandinavian countries]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 68–74. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.68-74> [in Ukrainian].

2. Palchuk, M.P., Kensytska, I.L., Daruha, A.R., Shi, Yantze (2023). Osoblyvosti fizychnoho stanu ta rukhovoyi aktyvnosti divchat-pidlitkiv 12–13 rokiv [Peculiarities of physical condition and motor activity of adolescent girls aged 12–13]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 7(167), 146–149. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).30) [in Ukrainian].

3. Trachuk, S., Gen, Yan (2021). Fizychna aktyvnist uchniv seredn'oyi shkoly Kytays'koyi Narodnoyi Respubliki [Physical activity of middle school students in the People's Republic of China]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 50–53. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.50-53> [in Ukrainian].

4. Trachuk, S., Semenenko, V., Dolzhenko, L., Mamedova, I., & Dovhal, V. (2023). Stalyi rozvytok osvitnoho seredovyshcha dlia zaokhochennia rukhovoi aktyvnosti shkoliariv [Sustainable development of the educational environment to encourage students' motor activity]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 81–85. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.81-85> [in Ukrainian].

5. Ao, D., Wu, F., Yun, C.-F., et al. (2019). Trends in physical fitness among 12-year-old children in urban and rural areas during the social transformation period in China. *Journal of Adolescent Health*, 64, 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.08.021> [in English].

6. Cai, Y., Zhu, X., Wu, X. (2017). Overweight, obesity, and screen-time viewing among Chinese school-aged children: national prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China–The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science*, 6, 404–409 [in English].

7. Central Committee of the Communist Party of China, State Council of China (2016). Healthy China 2030 Blueprint Guide. http://www.gov.cn/zhengce/201610/25/content_5124174.htm [in English].

8. Chen, G., Chen, J., Liu, J., Hu, Y., Liu, Y. (2022). Relationship between body mass index and physical fitness of children and adolescents in Xinjiang, China: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1), 1680. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14089-6> [in English].

9. Chen, P., Wang, D., Shen, H., et al. (2020). Physical activity and health in Chinese children and adolescents: expert consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1321–1331. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102261> [in English].

10. Chen, P. (2017). Physical activity, physical fitness, and body mass index in the Chinese child and adolescent populations: An update from the 2016 Physical Activity and Fitness in China – The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science*, 6, 381–383. [in English].

11. Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., et al. (2020). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: actions and precautions. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.003> [in English].

12. Colley, R.C., et al. (2019). Trends in physical fitness among Canadian children and youth. *Health Reports*, 30(10), 3–13. <https://doi.org/10.25318/82-003-x201901000001-eng> [in English].

Trachuk Serhii, Kholodova Olha, Gen Yan, Lue Xiangyu, Fan Yuxin

PHYSICAL ACTIVITY OF CHINESE CHILDREN AGED 13–14 YEARS ASSESSED BY THE INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)

Relevance. Current international recommendations on a healthy lifestyle recognize daily physical activity as a key factor in the harmonious physical and psychosocial development of children and adolescents. In Asian countries, particularly China, a negative trend has been observed in decreasing levels of physical activity among school-aged children, which necessitates systematic monitoring and adaptation of educational policies. Despite national reforms and targeted programs (e.g., Healthy China 2030), the level of children's engagement in daily physical activity does not meet WHO guidelines. A detailed analysis of age- and gender-specific characteristics of daily physical activity is essential to identify priority groups for targeted interventions. **The aim of this study** is to assess the level of physical activity among Chinese children aged 13–14 years using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and to analyze age and gender differences in frequency and duration of activity. **Methods.** A total of 142 students aged 13–14 years from secondary schools in Beijing and Qingdao participated in the study. The IPAQ-SF questionnaire was used alongside descriptive statistics (M, SD, 95% CI). **Results of the Study.** Most students demonstrated a moderate level of physical activity. A downward trend in high-intensity activity with age was identified, especially among girls (from 19.2% at age 13 to 10% at age 14). Boys showed higher mean values of both moderate and vigorous physical activity compared to girls. The majority of participants did not meet the WHO-recommended 60 minutes of daily moderate-to-vigorous physical activity. These findings emphasize the need to develop targeted interventions aimed at increasing physical activity among schoolchildren.

Key words: physical activity, adolescents, Chinese schoolchildren, moderate intensity, walking.

Дата надходження статті: 15.07.2025

Дата прийняття статті: 27.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025