

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КИТАЙСКИХ ВУЗОВ

THEORETICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF CHINESE UNIVERSITIES

Л. Н. КАЛЕНЧУК, Вэй Лючан

Полесский государственный университет
Пинск, Беларусь
Polesky State University
Pinsk, Belarus

e-mail: d1041@yandex.ru

Ученые Китайской Народной Республики большое внимание уделяют вопросам формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в студенческой среде. В последние десятилетия отмечается рост исследований по данной тематике. Среди теоретических аспектов формирования здорового образа жизни большое внимание уделяется методам исследования, факторам и содержанию ЗОЖ. Большая роль в формировании ЗОЖ отводится поддержке на государственном уровне, педагогическое управление этим процессом и формирование потребности и привычки здорового образа жизни у студентов.

Ключевые слова: Китайская Народная Республика, студенты, здоровый образ жизни, методы, факторы, пути формирования.

Researchers in the People's Republic of China pay great attention to the formation of a healthy lifestyle (HLS) among students. In recent decades there has been an increase in research on this topic. Among the theoretical aspects of healthy lifestyle formation much attention is paid to the research methods, factors and contents of HLS. A great role in the formation of a healthy lifestyle is given to support at the state level, pedagogical management of this process and the formation of the need and habit of a healthy lifestyle among students.

Keywords: People's Republic of China, students, healthy lifestyle, methods, factors, ways of formation.

ВВЕДЕНИЕ.

Здоровье человека во многом определяется его образом жизни, а здоровый образ жизни способствует укреплению и сохранению всех

составляющих здоровья человека: физическое, духовное, психическое и социальное.

Популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ), поиск новых форм и технологий его формирования является приоритетным направлением Республики Беларусь, так как процветание страны, ее политическое, социальное и экономическое развитие возможно только тогда, если население здорово.

Особую актуальность в изложенном контексте приобретает исследование образа жизни студенческой молодежи, которой принадлежит будущее нации. Здоровый образ жизни молодежи зависти от мотивации, ценностных ориентаций, сформированности знаний об особенностях ЗОЖ, в систему которых входят личностные установки на укрепление и сохранение своего здоровья, забота о семье и окружающих.

В этом плане интересен опыт в формировании здорового образа жизни дружественной Беларуси Китайской Народной Республики (КНР), переживающей в настоящее время подъем в экономике, спорте и других областях социального развития.

Целью работы является исследование теоретических аспектов формирования ЗОЖ в КНР.

Методы исследования: анализ литературы по теме исследования, опрос, анкетирование.

Результаты исследований и их анализ.

В настоящее время образ жизни привлекает все большее внимание академических кругов КНР, многие ученые выдвигают свои взгляды и мнения в отношении формирования здорового образа жизни, а многие объединяют идеи образа жизни со своими областями исследований для проведения соответствующих исследований.

С целью исследования отношения китайских ученых к проблеме формирования ЗОЖ нами был проведен анализ теоретических аспектов формирования ЗОЖ студентов китайских вузов.

В поле нашего внимания находились исследование подхода китайских ученых к определению ЗОЖ, анализ публикационной активности ученых посвященные вопросам формирования ЗОЖ в КНР, методы исследования, компоненты и факторы ЗОЖ, выделенные китайскими учеными, а также особенности формирования здорового образа жизни студентов китайских вузов.

Подходя к определению ЗОЖ, ряд китайских ученых придерживаются мнения, что здоровый образ жизни является результатом здорового поведения отдельных лиц, групп или общества, которые используют внешний мир в интересах здоровья и гармоничного развития души

и тела [2]. Юй Хао считает здоровый образ жизни совокупностью моделей, которые люди могут выбирать в зависимости от своих жизненных возможностей и выбора поведения, связанного со здоровьем [3].

Таким образом, результаты исследований понятия ЗОЖ показали, что в КНР большое внимание отводится вопросам адекватного поведения и оценки жизненных ситуаций, гармоническому развитию всех сфер жизнедеятельности человека.

С помощью поиска в полнотекстовой базе данных китайских периодических изданий (CNKI), где главным словом было «ЗОЖ студентов университетов», после «точного совпадения» было получено 264 публикации. Исследования данных публикаций показали, что наибольшее количество научных публикаций приходится на XXI век, когда ученые Китая начали уделять все большее внимание исследованиям в области здорового образа жизни студентов вузов. С 2004 по 2011 год общая тенденция по количеству литературы постоянно росла, в том числе в 2011 году было опубликовано 19 публикаций, в 2014 году – 21 публикация, в период с 2017 по 2022 годы, несмотря на колебания различной степени, в целом она была относительно стабильной.

На наш взгляд, особый интерес представляет отношение китайских ученых к содержанию ЗОЖ. Исследования показали, что в большинство ученых Китая в содержание здорового образа жизни включают следующие компоненты: рациональное питание, физические упражнения, режим дня, гигиенический и психологический (профилактика стресса) аспекты ЗОЖ, вредные привычки, адекватное отношение к жизни и жизненным ценностям, ответственность за здоровье, межличностные отношения, сексуальное здоровье и планирование семьи.

В отношении формирования здорового образа жизни среди студентов вузов ученые в основном исходят из интересов школы, сферы образования, семьи и общества

Однако недостаточное внимание, на наш взгляд, уделяется вопросам саморазвития, самовоспитания и самообразования студентов в области ЗОЖ.

Большое внимание ученые КНР уделяют методам исследования ЗОЖ студентов китайских вузов, основными из которых являются анкетирование, опрос, использование методов индексов, оценочных шкал и математической статистики, а также комбинирование этих методов [4].

Ученые КНР большое внимание уделяют исследованию факторов, влияющих на здоровый образ жизни студентов вузов. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что, по мнению китайских

ученых на здоровый образ жизни студентов оказывают влияние следующие факторы: физиологические, психологические и когнитивные личностные характеристики студентов; семейные и вузовские особенности, а также взаимосвязь между отдельными факторами [5].

В своем исследовании мы также провели анализ мнения китайских ученых в вопросах формирования здорового образа жизни студентов китайских вузов, которые показали, что многие ученые Китайской Народной Республики, как и ученые Республики Беларусь, придерживаются точки зрения, что при изучении особенностей ЗОЖ следует опираться на мнение в этом вопросе самих студентов.

Проведенное методом опроса исследование отношения студентов китайских вузов к ЗОЖ позволило установить, что важными характеристиками здорового образа жизни в студенческой среде являются:

- а) осознание ценности жизни во всех ее проявлениях;
- б) наличие позитивных личностных характеристик и жизненных укладов;
- в) самоуправление, саморазвитие, самосовершенствование личности.

Наиболее перспективными направлениями формирования ЗОЖ, по мнению ученых и студентов являются поддержка на государственном уровне путем принятия соответствующей законодательной базы; пропаганда средствами массовой информации; личная заинтересованность студентов в здоровом образе жизни и формирование потребности в нем, поэтому для успешности формирования ЗОЖ в студенческой среде необходимо повышать осведомленность, самопознание и саморазвитие студентов в вопросах своего здоровья [1], [6].

Такой подход к возможности формированию ЗОЖ в студенческой среде сходен с мнением белорусских ученых и студентов.

Таким образом, исследование теоретических аспектов формирования здорового образа жизни в КНР показало, что в последние десятилетия в Китае, как и в Беларуси, большое внимание уделяется вопросам формирования ЗОЖ в студенческой среде. Об этом свидетельствует увеличение роста публикаций, посвященных данной тематике. В поле зрения китайских ученых находятся совершенствование методики определения ЗОЖ, выявление факторов, влияющих на образ жизни студентов и содержание этого процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ван Шумэй. Медицинское просвещение в школах и создание здорового образа жизни [J]. Школьная гигиена Китая, 2013, 24 (6):555556.

2. *Wang Yijie, Wang Shiqiang и др.* Общественная практика интеграции спорта и медицины в моей стране: типичные модели, реалистичные дилеммы и пути развития [J]. Chinese General Practice, 2021, 24 (18): 2260–2267
3. *Ли Вэй.* Реализация национальной стратегии физической культуры и реализация глубокой интеграции спорта и медицины [Н.]. Shanxi Daily, 2021-05-11 (011)..
4. *Ли Лан.* Концепции и исследования здорового поведения. Журнал Общества общественного здравоохранения Китайской Республики, 1991, 10(5):199-211.
5. *Цзяо Цзяньпэн, Ван Дун.* Анализ факторов, влияющих на здоровый образ жизни студентов. Школьная гигиена Китая, 2019, 36 (12): 1804–1810.
6. *Чжан Гоцин.* Исследование и изучение медицинской грамотности студентов высших профессиональных учебных заведений [J]. Профессиональное механическое образование, 2021 (8): 314