

политикой в области психического здоровья. Физическое воспитание и наука, 2012, 33(6):97–99, 117.d

4. 季浏, 汪晓赞, 汤利军. 我国新一轮基础教育体育课程改革 10 年回顾[J]. 上海体育学院学报, 2011, 35(2): 77–81. Цзи Лю, Ван Сяоцзань, Тан Лицзюнь Обзор нового этапа реформы базового образования и учебных программ по физическому воспитанию в нашей стране за 10 лет [J]. Журнал Шанхайского института физического воспитания, 2011, 35(2): 77–81.

5. 河南省普通高等学校心理健康教育工作基本建设标准(试行)(2022–2025), 河南省教育厅, 2022 Основные стандарты организации обучения по вопросам психического здоровья в обычных высших учебных заведениях провинции Хэнань (пробное внедрение) (2022–2025 годы), Департамент образования провинции Хэнань, 2022 год.

6. 宋杰,任保国. 对当前大学体育设施配置若干问题的思考[J]. 体育与科学, 2007(05):52. Сун Цзе, Рен Баого Размышления по нескольким вопросам текущей конфигурации университетских спортивных сооружений [J]. Спорт и наука, 2007(05):52.

7. 付建中.普通心理学[M].北京:清华大学出版社,2012:275 Фу Цзяньчжун Общая психология [M]. Пекин: Издательство университета Цинхуа, 2012: 275.

8. 王海霞, 唐智松.教师核心素养教育胜任力研究[J], 课程-教材-教法, 2020, (2): 132. Ван Хайся, Тан Чжисун. Исследование образовательной компетентности учителей в области базовой грамотности [J], Учебная программа-учебник-Sharee' ah, 2020, стр. 132.

9. 李伟鹏.多元化体育课在体育学院普修课中的实验研究[D].广州体育学院,2018. Ли Вэйпэн Экспериментальное исследование по разнообразным курсам физического воспитания на общих курсах колледжей физического воспитания [D]. Гуанчжоуский институт физического воспитания, 2018 год.

10. 钟毅平, 叶茂林.认知心理学高级教程[M].合肥: 安徽人民出版社, 2010: 4. Чжун Ипин, Е Маолинь Углубленный курс когнитивной психологии [M]. Хэфэй: Народное издательство Аньхой, 2010: 4.

11. 季浏.对中国健康体育课程模式理论和实践问题的再研究[J].北京体育大学学报, 2019, 42 (6) : 12. Цзи Лю Повторное изучение теории и практики китайской модели учебной программы по оздоровительной физической культуре [J]. Журнал Пекинского университета физического воспитания, 2019, 42 (6) : 12.

## СУБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Лю Я, аспирант,

Л.А. Глебова, преподаватель, lusiamozyr@bk.ru

В.А. Горовой, канд. пед. наук., доцент, slava.gorovoi1980@mail.ru

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,  
г. Мозырь, Беларусь

**Введение.** Преподавание культуры здорового образа жизни включает в себя всестороннее развитие личности, т. е. органическое единство интеллектуального, физического, морального и эстетического качества студентов, направленное на формирование творческой деятельности, сознания и самосознания, развитие творческих способностей. Культура здорового образа жизни формирует процесс, при котором студенты интегрируют образовательные ресурсы в практику и передают опыт, приобретённый в системе отношений между субъектами [1]. Этот процесс сосредоточен на личностном развитии студентов, которые являются основной частью образования, а образовательная педагогическая деятельность вращается вокруг их развития.

В психологии и педагогике существует несколько различных методов классификации условий образовательной деятельности.

Объективные и субъективные условия - это классификация на основе объективных факторов и субъективных факторов, от которых зависит образовательная деятельность. Объективные условия включают в себя ресурсы образования, образовательную среду, образовательные учреждения и т. д. Субъективные условия включают в себя способность студентов учиться, интерес, уровень преподавания, образовательную атмосферу и т. д.

Основные условия и условия развития – это классификация на основе основных потребностей и потребностей в развитии образовательной деятельности. Основные условия включают в себя распространенность образования, распределение образовательных ресурсов, создание образовательной системы и т. д. Условия развития включают инновации в образовании, реформы в образовании, улучшение качества образования и т. д.

Внутренние и внешние условия классифицируются по внутренним и внешним факторам образовательной деятельности. Внутренние условия включают управление школой, качество преподавания, методы обучения и т. д. Внешние условия включают социальную культуру, экономическую среду, политические правила и т. д.

Когнитивные и эмоциональные условия – это классификация когнитивных и эмоциональных факторов в образовательной деятельности. Когнитивные условия включают в себя накопления знаний студентов, умственные способности, методы обучения и т. д. Эмоциональные условия включают в себя обучающие интересы студентов, мотивы обучения, отношение к учебе и т. д.

Целевые условия включают цели образования, цели воспитания и т. д. Условия содержания включают выбор учебных материалов, установку учебных планов и т. д. Методологические условия включают в себя применение учебных стратегий, выбор методов обучения и т. д.

Методы классификации, перечисленные выше, не являются полностью независимыми, и они могут перекрываться или влиять друг на друга, но они могут быть использованы в качестве ориентиров на условия образовательной деятельности в психологической и педагогической литературе.

Мы считаем, что классификация вышеуказанных условий образования является достаточно полной и подробной, и поэтому ее можно использовать для анализа различных видов образовательной деятельности, включая формирование культуры здорового образа жизни среди учащихся средних учебных заведений.

**Методология и методы исследования.** Целью нашего исследования являлось определение субъективных условий для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни студентов Китая.

Основными методом исследования являлись теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы, анализ и синтез.

Учебным заведением, в котором определялись субъективные условия для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни студентов Китая, являлся Наньянский профессиональный колледж (тип учебного заведения: обычный колледж высшего образования, 3-летняя система обучения; количество студентов: 15218, первый курс университета: 5213; второй курс университета: 6 097; третий курс университета: 3 908).

**Результаты исследования и их обсуждение** Нами были выделены следующие субъективные условия для реализации технологии формирования культуры здорового образа жизни студентов Китая: активизация студенческой деятельности; понимание студентами курса и их участие в нем; затраты времени и энергии студентов; индивидуальные потребности студентов и их стиль обучения; психическое здоровье и качество жизни студентов; отзывы и оценка студентов, отвечающие за включение в этот процесс личностных, психологических механизмов познавательной деятельности студентов.

Студенты являются основной частью класса, и совместная учебная деятельность не может осуществляться без их участия, поэтому для обеспечения успешного проведения учебного курса необходимо в полной мере реализовать субъективную активность студентов [2]. Сознательная деятельность является целенаправленной и планируемой, обладает активной творческой и самостоятельной выборочностью, а также ориентиром на преобразование объективного мира и регулированием и контролем физической деятельности человека.

#### *Активизация студенческой деятельности*

Невозможно подготовить студентов к эффективному образу жизни без усиления различных видов деятельности. Это подразумевает создание окружающей среды, которая позволяет студентам формировать позитивное отношение к окружающему их миру и к себе.

1. Ясные цели и содержание. Это поможет студентам получить четкое направление в деятельности и возможность активно участвовать в ней.

2. Рациональная хронология: студенческая деятельность требует рационального времени для обеспечения того, чтобы студенты имели достаточно времени для участия и завершения мероприятий. В то же время это требует учета темпов и общих графиков обучения студентов.

3. Разнообразные формы деятельности [3]. Например, для привлечения к участию различных категорий студентов могут быть организованы групповые дискуссии, семинары, экскурсии на места, социальные практики и другие мероприятия.

4. Развивать интересы и энтузиазм студентов. Изучая потребности и интересы учеников, учителя могут лучше отрегулировать содержание мероприятия, чтобы привлечь студентов к активному участию.

5. Необходимо предоставить необходимые ресурсы для обеспечения успешного развития студенческой деятельности. Например, предоставление материалов, оборудования, мест и т. д.

6. Создание механизма оценки [4].

*Понимание студентами курса и их участие в нем.* Студенты должны понимать и участвовать в процессе внедрения курса, который не только усиливает их мотивацию к обучению, но и повышает его эффективность.

Университеты должны создать механизмы студенческой автономии и самоуправления, чтобы поощрять студентов к участию в реализации учебной программы [5].

#### *Затраты времени и энергии студентов.*

Реализация университетских программ требует от учащихся достаточно времени и энергии. Обучение студентов навыкам управления временем и привычками, предоставление им достаточных ресурсов и обучающей поддержки позволит им рационально распределять свое время в процессе обучения[6].

Планируемое и управляемое время: студенты должны научиться планировать и управлять своим временем в соответствии с различными задачами и приоритетами, с тем чтобы обеспечить сбалансированное обучение и другие мероприятия. Например, можно составить подробный график обучения, отдыха, развлечений и социальных мероприятий, чтобы помочь себе лучше управлять временем.

Рациональное распределение энергии: студенты должны четко определить свои цели и приоритеты, разумно распределять энергию, чтобы сосредоточиться на обучении и других занятиях. Например, если во время обучения требуется выполнить важное задание, можно попытаться сосредоточиться на его выполнении, а затем заняться чем-то другим.

Упорство в обучении и упражнениях: студенты должны упорно учиться и оставаться в форме. Упорные упражнения поддерживают физическое здоровье и усиливают обучающие эффекты. Например, можно каждый день назначать определенное время для тренировок и заниматься соответствующими видами спорта.

Обратиться за помощью и поддержкой: студенты должны обращаться за помощью и поддержкой, например, к преподавателям, обсуждать вопросы обучения у своих одноклассников, посещать учебные курсы и т.д.

Сохраняйте позитивный настрой: студенты должны оставаться позитивными и избегать чрезмерной тревоги и стресса, что позволит им лучше справляться с трудностями, а также повысить эффективность обучения [7].

#### *Индивидуальные потребности учащихся и их стиль обучения*

У каждого студента свой собственный уникальный стиль обучения и потребности. Следует уважать индивидуальные различия учащихся и предоставлять разнообразные методы обучения и ресурсы, такие как независимые исследования, групповое обучение, онлайн-обучение и т. д., для удовлетворения потребностей разных учащихся в обучении [8].

Индивидуальный план обучения: Университеты должны разрабатывать индивидуальные планы обучения, основанные на интересах, сильных сторонах и потребностях студентов в обучении, чтобы соответствовать потребностям и развитию различных студентов. Например, для некоторых студентов, обладающих сильными практическими навыками, могут быть организованы дополнительные практические курсы и проекты, направленные на развитие их практических способностей и креативности.

Разнообразные методы обучения: У каждого студента разные методы обучения и интересы, поэтому университеты должны предоставлять разнообразные методы обучения, включая лекции, семинары, обучение с гидом, онлайн и т. д., чтобы удовлетворить потребности в обучении разных студентов [9].

*Стратегии преподавания для разных стилей обучения.* Для разных стилей обучения учителям следует применять разные стратегии преподавания. Например, для обучающихся с визуальным восприятием знания могут быть представлены в различных формах, таких как диаграммы, изображения и видеоролики; для обучающихся с аудиальным восприятием знания могут передаваться в таких формах, как объяснения, дискуссии и лекции; для обучающихся с кинестетическим восприятием они могут углубить свое понимание и овладеть знаниями с помощью различных форм, таких как как эксперименты, практики и операции.

*Адаптируйтесь к ритму и успеваемости студентов.* У каждого студента свой ритм обучения и успеваемость, поэтому университеты должны гибко адаптироваться к ритму и успеваемости студентов и предоставлять индивидуальные пути обучения и расписания. Например, можно настроить гибкую систему выбора курса и расписания занятий.

#### *Психическое здоровье и качество жизни учащихся*

Психическое здоровье и качество жизни студентов оказывают важное влияние на эффективность реализации курса. Следует уделять внимание психическому здоровью студентов, а психологические проблемы, с которыми они сталкиваются в процессе учебы и жизни, должны решаться своевременно. В то же время качество жизни студентов в кампусе должно быть улучшено за счет расширения культурных мероприятий в кампусе и предоставления психологических консультаций и поддержки.

*Создайте хорошую учебную среду.* Университеты должны создать хорошую учебную среду, включая тихие аудитории, современное оборудование, удобный доступ в Интернет и комфортные зоны отдыха, чтобы обеспечить высококачественные условия обучения и позволить студентам лучше сосредоточиться на учебе.

*Обратите внимание на психическое здоровье студентов.* Университеты должны уделять внимание психическому здоровью студентов, проводить просветительскую работу по психическому здоровью и услуги психологического консультирования, помогать студентам справляться с эмоциональными и психологическими проблемами, а также улучшать их психологическое состояние и способность справляться с трудностями.

*Повышение качества жизни студентов.* Университеты должны активно повышать качество жизни студентов. Благодаря различным культурным мероприятиям, социальным практикам, волонтерской работе и другим видам деятельности студенты могут в полной мере ощутить богатство университетской жизни и в то же время повысить свою социальную ответственность и практические способности [10].

*Отношения между преподавателем и студентом.* Университеты должны устанавливать хорошие отношения между преподавателем и студентом, укреплять обмены и взаимодействие между преподавателями и студентами, быть в курсе условий обучения и жизни студентов и активно решать их проблемы и трудности.

#### *Отзывы и оценка учащихся*

Отзывы студентов и их оценка курса оказывают важное влияние на качество его проведения. Необходимо создать эффективный механизм обратной связи и оценки, поощрять студентов высказывать мнения и предложения по курсу, а также своевременно корректировать и совершенствовать содержание курса и методы преподавания [11].

*Отзывы студентов о курсе.* Университеты должны собирать отзывы и предложения студентов о курсе посредством регулярных опросов и интервью, чтобы понять эффективность и качество внедрения курса, а также своевременно вносить корректизы и улучшения в ответ на возникающие проблемы.

*Студенческая оценка преподавателей.* Студенческая оценка преподавателей является одним из важных средств обеспечения реализации университетских курсов. Благодаря оценке учителей учащимися, учителя могут понять проблемы и недостатки их методов преподавания, содержания и стиля преподавания, чтобы лучше повысить свои педагогические способности.

*Оценка студентами курсов.* Оценка студентами курсов является ключом к обеспечению реализации университетских курсов [12]. Оценивая курс студентами, преподаватели могут понять взгляды и чувства студентов по поводу содержания курса и методов преподавания, чтобы лучше усовершенствовать дизайн курса и методы преподавания, а также повысить эффективность преподавания и качество курса.

*Оценка студентами практических занятий.* Оценка студентами практических занятий является важным дополнением к обеспечению выполнения учебной программы университета. Оценивая практические занятия студентов, преподаватели могут понять участие студентов в практических занятиях и их практический эффект, чтобы лучше усовершенствовать содержание и методы практического обучения, а также развить практические способности и креативность студентов.

*Оценка студентами общей учебной программы.* Оценка студентами общей учебной программы является всесторонним проявлением обеспечения выполнения университетской учебной программы. Оценивая общую учебную программу учащихся, учителя могут понять взгляды и чувства учащихся по поводу общей разработки и реализации учебной программы, чтобы лучше усовершенствовать структуру учебной программы и методы преподавания, а также повысить эффективность преподавания и качество учебной программы.

**Выводы.** Создание, организация и осуществление субъективных условий, позволит более эффективно реализовать технологию формирования культуры здорового образа жизни китайских студентов.

#### **Список использованных источников**

1. 林水火.构建“四联”模式,培育学生健康生活素养-以大学一年级道德与法治课为例[J].高等教育教学参考,2019, (10) : 55–56. Линь Шуйхуо “Четырехуровневая” модель для повышения уровня грамотности учащихся в области здорового образа жизни – в качестве примера курс этики и верховенства права в первом классе университета [J]. Учебно-методический справочник по высшему образованию. – 2019, (10) : 55–56.

2. 王鉴.课堂研究概论[M].北京:人民教育出版社, 2007:67. Ван Цзянь Введение в аудиторные исследования [M].Пекин: Издательство народного образования, – 2007: 67.

3. 刘正统.多种教学法融合使用在高校网球普修课教学中的应用研究[D].天津体育学院, 2021. Лю Чжэнчжэн Исследование применения интеграции и использования различных методов обучения при преподавании общих курсов тенниса в колледжах и университетах [D]. Тяньцзиньский институт физического воспитания, – 2021 год.

4. 曲文彬.多元反馈教学法在高校公共体育篮球选修课中的应用研究[D].郑州大学,2021. Цюй Вэньбинь Исследование по применению педагогики множественной обратной связи в элективных курсах по общественному спортивному баскетболу в колледжах и университетах [D].Университет Чжэнчжоу, – 2021 год.

5. 李云鹏.大学生校内自我管理能力培养的个案研究[D].昆明: 云南师范大学,2016. Ли Юньпэн Тематическое исследование, посвященное развитию способности к самоуправлению у студентов колледжа [D]. Куньмин : Юньнаньский педагогический университет, – 2016.

6. 杨亚楠.沿海农村初中生自我管理调查研究[D].烟台: 鲁东大学,2015. Ян Янань Исследование по самоуправлению учащихся младших классов средней школы в прибрежных сельских районах [D]. Янтай: Лудунский университет, – 2015.

7. 张红英, 李新影, 王宇宸. 积极心理品质对青少年抑郁症状的影响及性别和年龄的调节作用研究[J]. 中国全科医学, 2016, 19(01): 115-118+122. Чжан Хунин, Ли Синин, Ван Юйчэн Исследование влияния положительных психологических качеств на симптомы депрессии у подростков и регулирующих воздействий пола и возраста [J]. Китайская общая медицина, 2016, 19(01) : 115–118+122.

8. 尹博, 田万生. 青少年体质健康差异与人格发展的实证研究[J]. 中国青年政治学院学报, 2006, (04):6. Инь Бо, Тянь Ваньцэн. Эмпирическое исследование различий в физическом здоровье и личностном развитии подростков [J]. Журнал Китайской молодежной академии политических наук, – 2006, (04):6.

9. 董杰,季浏.体育教育专业教学方法多元化的实验研究——以石河子大学为例[J].首都体育学院学报,2010,22(04) : 58-62. Донг Цзе, Джи Лю Экспериментальное исследование по диверсификации методов обучения на факультетах физического воспитания на примере университета Шихэцзы [J]. Журнал Столичного института физического воспитания, – 2010,22(04) : 58–62.

10. 高伟.从生命理解到生命教育——一种走向生活的生命教育[J].北京师范大学学报,2014, (5): 46. Гао Вэй От понимания жизни к жизненному образованию – Жизненное образование к жизни [J]. Журнал Пекинского педагогического университета, – 2014, (5):46.

11. 尹合栋, 于泽元, 易全勇.大学体育课程评价指标体系的构建[J].现代教育技术, 2020, 30 (3) : 80. Инь Хэдун, Юй Цзэюань, И Цюань Юн Построение системы индексов оценки учебных программ по физическому воспитанию в университетах [J].Современные образовательные технологии, 2020, 30 (3) : 80.

12. 朱守波, 张锦华.高等教育课程体系及其启示[J] –以上海体育学院为例. 体育文化导刊, 2016, (08):168. Чжу Шоубо, Чжан Цзиньхуа Система учебных программ высшего образования и ее вдохновители [J] – Возьмем в качестве примера Шанхайский институт физического воспитания. Путеводитель по спортивной культуре, 2016, (08):168.