

УДК 613:796

Лю Я¹, Л. А. Глебова²

¹Аспирант кафедры педагогики и психологии, УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь

Научный руководитель: Горовой Вячеслав Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

²Аспирант кафедры теории и методики физической культуры,

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Научный руководитель: Горовой Вячеслав Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КИТАЙСКИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В статье рассмотрены текущие проблемы, связанные со здоровым образом жизни обучающихся Китайской Народной Республики (КНР). Проанализированы статистические данные участия молодого населения в национальных фитнес-мероприятиях КНР, а также в Sunshine Sports, в частности, в провинциях Чжэцзян и Цзянсу (являющимися самыми густонаселенными провинциями КНР). Установлено, что обучающимся не хватает знаний в области рационального питания, что у них накапливается дефицит сна, имеются проблемы социального взаимодействия.

Ключевые слова: обучающиеся, здоровый образ жизни, физическая культура.

Введение

Состояние здоровья китайских обучающихся зависит от множества факторов, включая образ жизни, образование, окружающую среду, экономику и т. д.

Проведенный макрообзор состояния здоровья обучающихся Китайской Народной Республики (КНР) за последние годы позволяет отметить, что с развитием социальной экономики и повышением уровня жизни населения состояние их здоровья в целом улучшилось. Согласно последним данным Национального исследования физического здоровья обучающихся, показатели их физического развития продолжают расти, а традиционные проблемы, такие как недоедание, эффективно решаются [1].

В то же время с развитием технологий и изменениями в образе жизни среди обучающихся становятся все более заметными такие проблемы, как малоподвижный образ жизни в течение длительного времени (просмотр Интернета, телевизора и т. д.) и отсутствие двигательной активности. Такой образ жизни оказывает негативное влияние на физическое здоровье обучающихся (например, возникает ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания шейного отдела позвоночника и т. д.).

В рамках системы образования, ориентированной на зачеты и экзамены, китайские обучающиеся испытывают стрессовое влияние образовательной деятельности. Длительные часы учебы и отсутствие полноценного отдыха приводят к тому, что некоторые обучающиеся страдают от физической усталости, бессонницы, психологического стресса и других проблем [2]. В то же время департамент образования инициировал ряд мер по снижению нагрузки на обучающихся, однако реальных результатов еще не наблюдается.

Кроме того, в последние годы среди обучающихся постепенно увеличилось количество проблем с психическим здоровьем (депрессия, тревога, низкая самооценка и т. д.) [3], частично вызванных академическим давлением, семейными проблемами, межличностными отношениями и другими факторами. Следовательно, учреждения образования, семьи и общество в целом нуждаются в большем внимании и усилиях по решению этих проблем.

Благодаря повышению осведомленности об охране окружающей среды и усилению деятельности правительства в области экологического управления качество жизни обучающихся улучшилось. Однако такие проблемы, как загрязнение воздуха и раздражающий шум, все еще существуют и требуют дальнейшего внимания и решений.

Целью нашего исследования является выявление проблемных вопросов, связанных с формированием культуры здорового образа жизни обучающихся КНР.

Методы и методология исследования

В работе использовались следующие методы исследования: теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы, методы статистической обработки данных, посвященных исследованиям в области физического и психического здоровья обучающихся начальных и средних школ, высших профессиональных колледжей КНР.

Результаты исследования и их обсуждение

Текущая ситуация со здоровым образом жизни и культурными проблемами среди обучающихся КНР занимает важное место в области физической культуры. Как уже было отмечено, с развитием общества и современных технологий обучающиеся становятся более зависимыми от электронных продуктов, приводящих к недостатку двигательной активности, снижению физической формы и ухудшению здоровья.

Во-первых, у обучающихся недостаточно времени для занятий физической культурой. По данным соответствующего опроса, многие из них в свободное время предпочитают по несколько часов проводить за мобильными телефонами, телевизорами и компьютерными играми и редко участвуют в спортивных мероприятиях на свежем воздухе [4]. Некоторые из-за академического давления и высоких ожиданий родителей, особенно первокурсники, часто уделяют больше времени учебе и пренебрегают дополнительной двигательной активностью, что приводит к ее дефициту.

Во-вторых, большинство обучающихся полагаются на школьное образование в области физической культуры, а их двигательная нагрузка, как правило, связана с традиционными видами спорта, такими как бег, баскетбол, футбол и т. д. Использование только одного вида спорта приводит к утомлению интереса и снижению мотивации к длительным занятиям.

Кроме того, проблемой является и неадекватное физкультурно-спортивное оснащение спортивных сооружений, которые во многих учреждениях образования относительно простые и не имеют необходимых спортивных площадок и оборудования. Это затрудняет доступ к разнообразным физическим упражнениям, ограничивая развитие спортивного уровня и интересов обучающихся.

Длительное отсутствие двигательной активности может привести к таким проблемам, как снижение физической силы, ожирение и другим затруднениям со здоровьем. Кроме того, ее недостаток также влияет на когнитивные способности, внимание и результаты обучения студентов. Физические упражнения не только полезны для организма человека, но также имеют решающее значение для развития у студента чувства сотрудничества, командного духа, уверенности в себе и позитивного отношения к жизни [5].

Судя по статистическим данным, участие в национальных фитнес-мероприятиях КНР (374 млн китайцев) показывает, что значительная часть молодого населения обладает высокой мотивацией к занятиям физической культурой [6].

Так, доля жителей в возрасте 7 лет и старше, которые занимаются физическими упражнениями один или более раз в неделю, составляет 67,5 %, в том числе 70,4 % – в городской местности и 63,1 % – в сельской местности. Эти данные включают людей всех возрастов: детей, подростков, взрослых и пожилых людей.

Однако, если мы посмотрим данные только обучающихся средних школ и высших профессиональных колледжей, мы увидим, что из них доля занимающихся физическими упражнениями один или несколько раз в неделю достигает 81,1 %. Эти данные значительно превышают средний уровень для всех возрастных групп, что свидетельствует об относительно высоком уровне участия обучающихся в спортивных мероприятиях.

Кроме того, мы также выявили, что время занятий физическими упражнениями более 60 минут в день в группах обучающихся относительно велико и составляет 62,3 % [6].

Аналогичным образом, судя по статистическим данным, в национальной фитнес-деятельности КНР доля людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, составляет 37,2 %, из них 40,1 % – в городах, а 32,7 % – в сельской местности. Доля обучающихся, регулярно занимающихся физическими упражнениями, составляет 55,9 %, что значительно выше, чем в других группах.

Далее представим некоторые статистические данные об участии обучающихся в Sunshine Sports. Эти показатели взяты из Национального исследования молодежного спорта и ежегодных отчетов о молодежном спорте в различных провинциях и городах (таблица 1) [6].

Таблица 1 – Участие в национальной молодежной программе Sunshine Sports

Вид спорта	Уровень участия, %	Среднее время взаимодействия (часов в неделю)
Футбол	65,5	5,5
Баскетбол	62,8	4,8
Волейбол	57,3	4,2
Легкая атлетика	54,7	4,1
Плавание	52,1	3,8

Ниже приведены некоторые статистические данные об участии обучающихся (начальная и средняя школа) в соревнованиях в провинциях Чжэцзян и Цзянсу (эти две провинции являются самыми густонаселенными провинциями КНР).

Провинция Чжэцзян

Согласно опросу, 85,1 % учащихся начальной школы, 77,6 % учащихся младших классов средней школы и 69,4 % учащихся старших классов в провинции Чжэцзян могут заниматься физической культурой в течение одного часа каждый день.

Говоря о доступности занятий физическими упражнениями, отметим, что 96,3 % школ провинции Чжэцзян имеют возможность проводить дополнительные занятия физическими упражнениями, в том числе 98,5 % начальных школ, 93,7 % младших классов средней школы и 91,2 % старших классов средней школы.

Общий уровень соблюдения требований по физическому здоровью в провинции Чжэцзян (Национальный стандартный тест физического здоровья учащихся) составляет 40,2 %, в том числе 59,7 % – учащихся начальной школы, 47,6 % – учащихся младших классов средней школы и 40,8 % – учащихся старших классов.

Провинция Цзянсу

По данным опроса, 83,7 % учащихся начальной школы, 74,9 % учащихся младших классов средней школы и 67,8 % учащихся старших классов в провинции Цзянсу могут заниматься физической культурой в течение одного часа каждый день.

Доступность дополнительных занятий физическими упражнениями: 94,7 % школ провинции Цзянсу могут предлагать занятия, в том числе 97,1 % – начальных школ, 90,2 % – младших классов средних школ и 89,3 % – старших классов средних школ.

Соблюдение требований Национального стандартного теста физического здоровья учащихся в провинции Цзянсу составляет 37,5 %, в том числе 58,1 % учащихся начальной школы, 46,4 % учащихся младших классов средней школы и 38,2 % учащихся старших классов.

С точки зрения рационального питания как компонента здорового образа жизни обучающихся средних школ и высших профессиональных колледжей КНР существуют некоторые проблемы.

Прежде всего, это распространенная проблема необоснованной структуры питания среди обучающихся. Исследование показывает, что питание многих обучающихся состоит из необходимых продуктов питания, но потребление ими овощей, фруктов и белков недостаточно [7]. Кроме того, обучающиеся обычно любят продукты с высоким содержанием соли, масла и сахара, например, фастфуд и закуска. Такая несбалансированная структура питания приводит к недостаточному и необъективному потреблению питательных веществ, что может легко привести к таким проблемам со здоровьем, как ожирение, диабет и хронические заболевания.

Во-вторых, пищевые привычки обучающихся несистематичны. Из-за академической нагрузки и напряженной жизни многие обучающиеся питаются нерегулярно. Они могут пропустить завтрак или выпить послеобеденный чай, перекусить поздно вечером и пропустить прием пищи. Такая привычка в питании негативно влияет на их пищеварительную функцию и энергоснабжение, что напрямую влияет на здоровье.

В-третьих, популярность фастфуда и обработанных пищевых продуктов также создала проблемы для здоровья обучающихся. Фастфуд и обработанные пищевые продукты часто богаты такими ингредиентами, как жиры, соль и сахар, а чрезмерное их потребление может привести к таким проблемам, как ожирение и сердечно-сосудистые заболевания [8]. Эти продукты очень привлекательны для обучающихся, а в некоторых районах традиционная культура питания постепенно вытесняется фастфудом западного образца.

Одним из аспектов, заслуживающим внимания в культурных вопросах здорового образа жизни обучающихся КНР, является качество сна.

Прежде всего, опросы показывают, что китайские обучающиеся обычно не высыпаются. Большинство обучающихся не высыпаются каждую ночь из-за академической нагрузки, общественной деятельности или зависимости от электронных устройств, таких как мобильные телефоны и компьютеры. Данные показывают, что обучающиеся спят в среднем от 6 до 7 часов в сутки, что по сравнению с рекомендованными медицинскими экспертами не менее 8 часов сна недостаточно [9].

Во-вторых, у многих обучающихся наблюдаются проблемы с бессонницей. Исследование показало, что значительное количество обучающихся часто или время от времени испытывают трудности с засыпанием, просыпаются ночью или слишком рано, что является проявлением бессонницы [10]. Такие факторы, как академический стресс, социальная тревожность и беспокойство о будущем, оказывают негативное влияние на сон, его качество [11], что в целом негативно влияет на их здоровье [12].

Проблема социального взаимодействия обучающихся КНР является также важным аспектом вопросов культуры здорового образа жизни.

Прежде всего, популярность виртуальных социальных сетей оказала глубокое влияние на общественное взаимодействие обучающихся. Большое количество обучающихся зависимы от онлайн-платформ, таких как WeChat, QQ, Weibo и т. д., и проводят много времени, общаясь с другими людьми в виртуальном мире. Это приводит к тому, что обучающиеся меньше контактируют лицом к лицу с реальным миром и им не хватает возможностей для прямого социального взаимодействия.

Во-вторых, проблема общественной тревожности более заметна среди обучающихся. Исследования показали, что многие обучающиеся страдают от симптомов тревожности из-за таких факторов, как повышенное академическое давление, мысли и предположения относительно будущих событий, самооценка [13]. Они могут бояться социальных ситуаций и беспокоиться о том, что их осудят и отвергнут, что приводит к отстранению или избеганию нормального общественного взаимодействия с другими.

Кроме того, в последние годы некоторые обучающиеся для общения стали чрезмерно полагаться на мобильные телефоны и Интернет, игнорируя при этом реальные социальные возможности для этого. Чрезмерная зависимость от виртуальных сетей не только влияет на тесные отношения обучающихся с другими людьми, но также может вызвать чувство одиночества и оторванности от реальности [14].

Одну из важных ролей в формировании здорового образа жизни и культурных вопросах обучающихся играет семейное воспитание.

Во-первых, в некоторых семьях наблюдается пренебрежение и невмешательство. Данные опроса показывают, что имеются семьи, пренебрегающие рациональным питанием, физическими упражнениями и сном своих детей в связи с трудовой деятельностью и другими причинами, что приводит к развитию у молодежи вредных жизненных привычек. Кроме того, некоторым родителям не хватает научных знаний и правильных рекомендаций по данным вопросам [15].

Во-вторых, проблемой также является чрезмерная опека. Данные показывают, что некоторые родители чрезмерно защищают и оберегают своих детей, в результате чего им не хватает самостоятельности и самодисциплины. Чрезмерная опека и избалованность могут легко привести к развитию у них неспособности справляться с трудностями и неудачами, что влияет на их психическое здоровье [16].

Кроме того, некоторым детям не хватает положительных примеров для подражания. Данные показывают, что поведение и привычки родителей оказывают большое влияние на образ жизни и привычки детей [17]. Если у самих родителей нет хороших жизненных привычек, таких как здоровое питание, отсутствие физических упражнений и т. д., дети, скорее всего, будут подражать тем же формам поведения.

Заключение

Таким образом, существует множество проблем с состоянием здоровья обучающихся КНР. Чтобы улучшить эту ситуацию, необходимо начинать со многих аспектов, включая улучшение образа жизни, снижение учебной нагрузки, обращение внимания на психическое здоровье, улучшение качества окружающей среды и т. п.

Выявлено, что участие молодых студентов в Sunshine Sports в провинциях Чжэцзян и Цзянсу в целом удовлетворительно. Однако, говоря о возможности организации дополнительных занятий физическими упражнениями и выполнении Национального стандартного теста физического здоровья обучающихся – данные в обеих провинциях ниже, чем средний показатель по стране. Это показывает, что в двух провинциях еще есть возможности для улучшения физического воспитания и необходимо принять меры для повышения физической подготовки обучающихся и их стремления к занятиям (Sunshine Sports) видами спорта.

Кроме того, обучающимся не хватает знаний в области рационального, здорового питания. Без научных знаний о питании и правильных диетических концепций обучающиеся могут легко приобрести вредные привычки в еде.

Хроническое отсутствие достаточного сна приводит к ухудшению психического и физического здоровья обучающихся, отрицательно сказывается на учебе, снижает гибкость мышления и творческие способности.

Проблемы с социальным взаимодействием обучающихся негативно отражаются на их здоровье, а отсутствие реального личного общения может привести к чувству одиночества, социальным трудностям, эмоциональным проблемам и многому другому. Поэтому важно отметить, что адекватное общественное взаимодействие необходимо для психического их здоровья и развития в обществе.

Вопросы культуры здорового образа жизни обучающихся тесно связаны с семейным воспитанием и оказывают глубокое влияние на их здоровье. Должное семейное воспитание может помочь сформировать у детей навыки самодисциплины и хорошие жизненные привычки, способствующие сохранению здоровья.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. 薛原. 生命化教育视野下中学体质健康教育研究 / 薛原. — 上海: 华东师范大学, 2021. — 65 p. = Сюэ Юань. Исследование воспитания в области физического здоровья в средней школе с точки зрения образования, ориентированного на жизнь / Сюэ Юань. — Шанхай: Вост.-Кит. пед. ун-т, 2021. — 65 с.
2. 张向东. 中职学生体质健康现状研究综述及分析 / 张向东 // 体育风尚. — 2018. — № 12. — 36 p. = Чжан Сяндун. Обзор и анализ результатов исследования современного состояния физического здоровья учащихся средних профессиональных учебных заведений / Чжан Сяндун // Спортивная мода. — 2018. — № 12. — 36 с.
3. 李佳. 新时代视域下高职院校心理健康教育实施路径探析 / 李佳 // 湖北经济学院学报 (人文社会科学版). — 2020. — № 17 (04). — P. 121–123. = Ли Цзя. Анализ путей внедрения образования в области психического здоровья в высших профессиональных колледжах в соответствии с концепцией новой эры / Ли Цзя // Журнал Института экономики провинции Хубэй (издание гуманитарных и социальных наук). — 2020. — № 17 (04). — С. 121–123.
4. 刘泓辰. 初中生健康生活素养现状调查与提升策略研究 / 刘泓辰. — 重庆: 西南大学, 2021. — 89 p. = Лю Хунчэнь. Исследование текущей ситуации с грамотностью учащихся младших классов средней школы в области здорового образа жизни и разработка стратегий ее улучшения / Лю Хунчэнь. — Чунцин: Юго-Зап. ун-т, 2021. — 89 с.
5. 黄敬亨. 健康教育学 / 黄敬亨. — 第4版. — 上海: 复旦大学出版社, 2006. — 34 p. = Хуан Цзинхэн. Медицинское просвещение / Хуан Цзинхэн. — 4-е изд. — Шанхай: Изд-во ун-та Фудань, 2006. — 34 с.
6. 国家统计局. 中国统计年鉴. 2022. — 北京: 国统计出版社, 2022. — 33 p. = Национальное бюро статистики. Статистический ежегодник Китая. 2022. — Пекин: Нац. стат. служба, 2022. — 33 с.
7. 黄希斌. 对大学生生活习惯与保健行为的探讨 / 黄希斌, 方孺钦 // 北京体育学院学报. — 2018. — № 25 (5). — P. 109–111. = Хуан Сибинь. Обсуждение жизненных привычек и поведения студентов колледжа в области охраны здоровья / Хуан Сибинь, Фан Рукин // Журнал Пекинского института физического воспитания. — 2018. — № 25 (5). — С. 109–111.
8. 张启珍. 吉林省普通高中健康教育专题的现状调查与对策研究 / 张启珍. — 长春: 东北师范大学, 2017. — 147 p. = Чжан Цичжэнь. Исследование текущей ситуации и мер противодействия санитарному просвещению в обычных средних школах провинции Цилинь / Чжан Цичжэнь. — Чанчунь: Сев.-Вост. пед. ун-т, 2017. — 147 с.
9. 刘飒. 青少年睡眠与执行功能的相关研究 / 刘飒. — 上海: 上海交通大学, 2019. — 90 p. = Лю Са. Исследование сна и исполнительской функции у подростков / Лю Са. — Шанхай: Шанх. ун-т Цзяотон, 2019. — 90 с.
10. 喜临门: 中国睡眠指数报告, 2021. = Силиньмэнь: отчет по индексу сна в Китае, 2021. — URL: https://www.sleemon.cn/web/sleec_guide.html (дата обращения: 22.04.2024).
11. 睡眠状况与青少年心理行为问题关联研究 / 汪倩玲, 张新东, 伍晓艳, 等 // 中华流行病学杂志. — 2021. — № 42 (05). — P. 859–865. = Исследование связи между состоянием сна и психологическими и поведенческими проблемами подростков / Ван Цяньлин, Чжан Синьдун, У Сяоянь [и др.] // Китайский журнал эпидемиологии. — 2021. — № 42 (05). — С. 859–865.
12. 李冰. 睡眠剥夺对青少年情绪影响研究进展 / 李冰, 刘成禹, 王富春 // 临床医药文献电子杂志. — 2020. — № 7 (04). — P. 189–190. = Ли Бин. Прогресс в исследованиях влияния недосыпания на настроение подростков / Ли Бин, Лю Чэньюй, Ван Фучунь // Журнал клинической медицинской литературы. — 2020. — № 7 (04). — С. 189–190.
13. 刘洋. 初中生焦虑抑郁情绪与生活方式的关系 / 刘洋, 张伟波, 蔡军 // 中国心理卫生杂志. — 2017. — № 31 (03). — P. 235–240. = Лю Ян. Взаимосвязь между тревожностью и депрессией и образом жизни учащихся младших классов средней школы / Лю Ян, Чжан Вэйбо, Цай Цзюнь // Китайский журнал психического здоровья. — 2017. — № 31 (03). — С. 235–240.

14. 吴贻乐. 安徽省某农村地区青少年社交焦虑及其影响因素的两年随访研究 / 吴贻乐. – 安徽 : 安徽医科大学, 2015. – 47 p. = У Илэ. Двухлетнее последующее исследование социальной тревожности и факторов, влияющих на нее, среди подростков в сельской местности провинции Аньхой / У Илэ. – Аньхой : Мед. ун-т Аньхой, 2015. – 47 с.
15. 家庭氛围与父母受教育程度对青少年抑郁影响 / 季冬, 陈虹, 钞淼, 等 // 中国公共卫生. – 2018. – № 34 (01). – P. 38–41 = Влияние семейной атмосферы и уровня образования родителей на подростковую депрессию / Цзи Дон, Чэнь Хун, Чжао Мяо [и др.] // Общественное здравоохранение в Китае. – 2018. – № 34 (01). – С. 38–41.
16. 贝克尔. 家庭论 / 贝克尔 ; 译王献生, 王宇. – 北京 : 商务印书馆, 2005. – 231 p. = Беккер. Теория семьи / Беккер ; пер. Ван Сяньшэна, Ван Ю. – Пекин : Коммерч. пресса, 2005. – 231 с.
17. 关颖. 父母教育方式与儿童社会性发展 / 关颖, 刘春芬 // 心理发展与教育. – 2018. – № 4. – P. 66–67 = Гуань Ин. Методы воспитания родителей и социальное развитие детей / Гуань Ин, Лю Чуньфэнь // Психологическое развитие и образование. – 2018. – № 4. – С. 66–67.

Поступила в редакцию 10.02.2025

E-mail: lusiamozyr@bk.ru

Liu Ya, L. A. Glebova

KEY ISSUES OF HEALTHY LIFESTYLE CULTURE OF CHINESE STUDENTS

The article examines current issues related to healthy lifestyles of students in the People's Republic of China (PRC). The statistical data on the participation of young people in national fitness events in China, as well as in Sunshine Sports, in particular in Zhejiang and Jiangsu provinces (the most populous provinces in China) have been analyzed. It has been established that students lack knowledge in the field of rational nutrition, accumulate sleep deficit, and have problems with social interaction.

Keywords: students, components, healthy lifestyle, physical culture.