

<https://doi.org/10.52449.soh22.79>

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Шпак Виктор Гарриевич<sup>1</sup>,  
ORCID:0000-0002-6807-4968

Чжао Ченчен<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск, Республика Беларусь

<sup>2</sup>Экспериментальная школа Синьчжу, Синьсян, Китай

**Abstract.** On October 25, 2016, the Central Committee of the Communist Party of China and the State Council published the plan "Healthy China until 2030" and noted that national health care is the main goal of building a healthy China, accelerating the popularization of a healthy lifestyle, at the same time, health education is one of the important components of quality education at every stage of education in China, each stage of students' education is important for health education [1, p. 1.]. According to the Guidelines on Health Education in Ordinary Higher Education Institutions, issued by the Ministry of Education on June 14, 2017, higher education is an important period of physical and mental development of students and the formation of medical literacy. Health education in colleges and universities is aimed at increasing students' awareness of health, improving students' literacy in health issues and improving the quality of students' individual condition [2, p. 1.]. The publication of these documents reflects the relevance of the current problem of a healthy lifestyle of Chinese students, as well as the emphasis of the party and the government on the critical period of healthy physical and mental development of the younger generation, on their lifestyle, especially on their life habits. People do not develop good life habits in their youth, and it is difficult to change unhealthy life habits developed in their youth. Healthy habits contribute to the healthy development of physical and mental health, while unhealthy habits will inhibit the formation of healthy life behavior. Unhealthy habits include unreasonable daily lifestyle, poor nutrition and insufficient physical activity, such as smoking, alcoholism, irregular work and rest, Internet addiction.

Therefore, improving the level of health of students is a priority task of comprehensive improvement of the quality of higher education, and it is necessary to direct efforts to the formation of healthy behavior of self-discipline of college students.

**Keywords.** Healthy lifestyle, university students, physical activity, bad habits, diet, rest.

### Введение.

Студенты вузов являются важным резервом талантов для национального развития. Для них важной составляющей жизнедеятельности является ведение здорового образа жизни, который имеет большое значение для личного развития, а также может лучше служить обществу. Китайские студенты, в основном, проживают в условиях кампуса, где в основном групповое существование, а образ жизни независимый от родителей. Поэтому со стороны университета одно из основных требований – правильное ведение образа жизни, чтобы обратить внимание на улучшение их личных физических качеств, в том числе организация личной жизни, диеты и питания, межличностного общения и физических упражнений.

Развитие современного общества создало условия для жизни студентов университетов. Однако студенты, как еще не вполне зрелые личности, могут сформировать плохой образ жизни на этапе обучения. Как место получения студентами образования, университеты могут укрепить свое образование в области здравоохранения и обучение базовым навыкам за счет проведения различных

мероприятий по обучению грамоте в отношении здорового образа жизни, что играет роль в повышении уровня здоровья китайских студентов и уровня образования университетов в Китае.

Высшие учебные заведения должны не только выполнять функцию развития способностей студентов к обучению, но и брать на себя функцию укрепления здоровья студентов. В управлении образованием университеты должны укреплять образование для здорового роста студентов; в процессе обучения стараться преодолевать традиционные концепции образования, вводить новшества, приближенные к реальности, и развивать высококлассных учащихся [3, с. 2.]. Благодаря образовательным стимулам колледжи и университеты заставляют студентов менять свои модели поведения и превращать слепое, пассивное и негативное индивидуальное поведение в сознательное, активное и позитивное поведение. [4, с. 2.]

### **Методология и организация исследования.**

Цель исследования состояла в выявлении текущей ситуации со здоровым образом жизни студентов университета, направить их на культивирование здорового образа жизни и предоставить теоретическую и практическую основу для оптимизации их здорового образа жизни. В исследовании приняло участие 438 респондентов из различных университетов КНР.

### **Результаты исследований и их обсуждение.**

Проведенное исследование охватывало широкий круг позиций. В данной статье мы осветим основные из них

*Пищевые привычки.* Физическое здоровье студентов тесно связано с их собственными привычками в еде. Согласно опросу, на вопрос «Вы завтракаете?» получены следующие ответы: 23,52% выбрали «всегда» и 26,48% выбрали завтрак «часто»; другая половина выбрала завтрак «иногда» и «никогда». Что касается трехразового питания, то большинство студентов выбрали «более регулярный» или «нерегулярный»; только 39,27% студентов выбирают «обычный». Такая ситуация во многом связана с режимом труда и отдыха студентов. Учебная работа студентов не такая тяжелая, у них больше свободного времени, они встают поздно если нет занятий утром, и поэтому часто пропускают важный завтрак, что приводит к перееданию в полдень и к поздним ночным перекусам, что вызывает нагрузку на желудок, а затем влияет на состояние сна. Нерегулярное питание серьезно влияет на физическое и психическое здоровье студентов, легко приводит к ухудшению физической подготовленности студентов, рассеянности и ослаблению сопротивления, что влияет на учебу. Возраст обучения в вузе является пиковой стадией роста и развития студентов. Однако в этот период образ жизни, который формируют студенты, может оказать большое влияние на их будущее [5, с. 4.].

*Курение и употребление алкоголя.* Употребление табака и алкоголя сильно повлияет на физическое и психическое здоровье людей, несет вред когнитивным функциям и физическим функциям, а также легко вызывает различные виды поведения

и социальные проблемы [6, с. 560-562.]. Однако, исходя из текущей фактической ситуации, доля этого явления среди китайских студентов все еще относительно невелико. Опрос показал, что подавляющее большинство студентов не имеют привычки курить и пить (81,96%), и только небольшое количество студентов (около 18%) предпочитает курить и пить, что указывает на то, что студенты колледжей хорошо справляются с этой задачей.

*Организация досуга.* Студенты проводят большую часть своего времени в кампусе, и многие факторы влияют на то, как они проводят свободное время. Люди получают много преимуществ, участвуя в досуговых мероприятиях, и один результат предполагает, что самые сильные эмоции среди студентов после их досуга положительные, счастливые, они расслаблены и удовлетворены [7, с. 41-50.]. Согласно опросу, результаты показывают, что студенты обычно организуют свое свободное время или каникулы шестью способами: чаще всего выбирают «дом или общежитие» (66%), чаще выбирают за «ужин с друзьями» (46,6%), «спорт» (42%), «онлайн-игры» (41,7%), реже - "путешествовать" (18,7%) (респонденты могли выбрать несколько из предложенных ответов). Видно, что студенты относительно негативно относятся к основным запланированным мероприятиям, а больше отдыхают дома в свободное время, чтобы сократить свои поездки. Количество опрошенных в «онлайн-играх» было низким, так же, как и подавляющее большинство опрошенных учащихся не считали себя зависимыми от Интернета (в том числе мобильных телефонов, компьютеров, планшетов).

*Эмоциональное состояние студентов.* Студенческий возраст - критический период для психологического развития людей, но также и период богатых, изменчивых и нестабильных эмоций. При опросе того, какими в целом были эмоции студентов, 60,05% студентов считали себя «счастливыми», 33,33% студентов выбрали «скучно», и лишь небольшое количество студентов выбрали «грустно» и «депрессивно» (6,53).

*Физическая активность.* Известно, что упражнения способствуют физическому здоровью, причем последнее является важным показателем здорового образа жизни. Недостаточное количество упражнений является основным фактором, влияющим на здоровый образ жизни, и Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization, WHO) и Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC) используют недостаточную физическую активность как основной фактор риска неинфекционных заболеваний и смертности во всем мире. Как правило, вам нужно тренироваться 3-4 раза в неделю или один раз через день. Результаты некоторых исследований показали, что не было существенной разницы в эффекте тренировок 3-4 раза в неделю по сравнению с эффективностью при занятиях 7 раз в неделю. Поэтому с эффективной точки зрения тренировки 3-4 раза в неделю обладают высокой «экономичностью» [8, с. 37-38.].

Согласно результатам опроса с точки зрения затрат времени на занятия физическими упражнениями, на студентов, занимающихся более чем 4 раза в неделю

приходится 20,09% ответов, на студентов, занимающихся 3-4 раза в неделю приходится 23,29%, а на студентов, занимающихся 1-2 раза в неделю и никогда не занимающихся пришлось 56,62%. Это показывает, что большинству студентов не хватает физической нагрузки, а их уровень развития физических качеств демонстрирует тенденцию к снижению.

*Отношения между студентами.* Студенты вуза - это образ коллективной жизни и межличностного общения. Наиболее фундаментальными являются отношения между студентами, т.к. они должны посещать совместные занятия, самостоятельную работу, отдых, развлечения и другие виды межличностного общения. По результатам опроса 60,05% студентов выбирают ответ «помогать и мотивировать друг друга», 31,74% выбирают «жить только со своим кругом друзей», и лишь несколько студентов выбирают «не искать друзей среди студентов» (6,39%) и «индивидуалист-одиночка» (1,83%). Видно, что большинство студентов проявлять инициативу в общении и дружбе. В то же время часть студентов эгоцентричны, не хотят проявлять инициативу в сближении с другими, часто занимают пассивную позицию, лишены инициативы в общении с окружающими, межличностное общение слишком одиночное. Общение между студентами в основном осуществляется через новые медиа, такие как WeChat и QQ. Друзья, которые могут общаться в Интернете, могут не знать друг друга, даже если они встречаются друг с другом. Однако хорошие межличностные отношения могут позволить студентам быстрее интегрироваться в деятельность кампуса в период обучения, что повысит их личную способность адаптироваться и заниматься.

*Межполовые отношения.* Абитуриенты, поступающие в высшие учебные заведения, полны надежд на студенческую жизнь, и, поскольку их физиология находится в зрелой стадии, их любопытство к противоположному полу также вызывает у них стремление к любви. Согласно опросу 43,61% студентов в настоящее время «влюблены» и «холосты» с опытом любви в вузе, но более половины из 56,39% студентов по-прежнему «холосты без опыта любви в вузе». Только путем формирования нормального чувства любовной ответственности студенты могут полностью решить негативное влияние проблем слепой любви студентов на их рост и развитие [9, с. 162-163.]. В настоящее время большинство студентов колледжей могут столкнуться с любовью в университетском городке. Уникальная учеба и жизнь делают студентов более независимыми. Занимаются ли они академическими исследованиями, любовью или саморазвлечением, они делают вещи более спокойными и спланированными, что играет важную роль в будущем развитии и счастье студентов.

*Отношение с преподавателями.* Отношения между преподавателем и студентом - это отношения между студентами и кураторами, деканатом и преподавателями кафедр, а также другие важные межличностные отношения между студентами вуза, которые оказывают существенное влияние на физическое и психическое здоровье студентов. С одной стороны, на оценки студентов влияют их собственные представления, а с другой стороны, они также тесно связаны с преподавателями в [10, с. 4.].

По результатам исследования у 39,95 % студентов были «хорошие отношения и тесная связь между учебой и жизнью», а у 60,05 % - студентов отношения со своими педагогами не оптимистичны. Если студенты смогут правильно поддерживать отношения со своими преподавателями и завязать хорошие дружеские отношения, то это сыграет положительную роль в их обучении. Если отношения между студентами и их преподавателями плохие или даже жесткие, это повлияет на их обучение, отношение к этому курсу, так что они имеют психологическое сопротивление, а затем влияют на их успеваемость.

### **Заключение.**

Руководство и обучение студентов по формированию здорового образа жизни должно осуществляться с четырех аспектов: отдельные студенты, обучение в колледже, семья, социальные и экологические факторы. В этих четырех аспектах общество и семья являются основой, чтобы помочь студентам сформировать здоровый образ жизни, высшее образование является ключом к управлению процессом его формирования, а собственное сознание студентов является ядром и фундаментом.

У студентов должно формироваться представление о здоровом образе жизни. В период обучения в вузе студенты должны не только установить правильные жизненные ценности, но и иметь позитивное, оптимистичное и уверенное отношение к жизни. При этом студенты должны поднять формирование здорового образа жизни на определенную рациональную высоту, поставить регулярную работу и отдых, диета и питание, активные упражнения и другой здоровый образ жизни на каждый день жизни, и стать потребностью, как дыхание.

Повышение осведомленности о здоровье. Прежде всего, студенты должны иметь всестороннее представление о собственном образе жизни и улучшать свое здоровье. Всестороннее и правильное самопознание является основой формирования здорового самосознания. В настоящее время у некоторых студентов отсутствует понимание собственного физического состояния, непонимание своего образа жизни, здоровья, а часть студентов безразлично относятся к формированию образа жизни. Студенты должны отказаться от идеи удачи. Во-вторых, студенты должны иметь ясное предметное сознание и усилить свою сознательную инициативу. Формирование здорового образа жизни. Формирование у студентов здоровый образ жизни – это длительный процесс. Студенты вуза составляют ряд планов здоровья в соответствии со своими собственными условиями, которые студенты добровольно реализуют и заполняют. Студенты должны понимать, что здоровое тело - это постоянное признание и успех, здоровый образ жизни. Наконец, студенты должны признать разрыв между реальностью и идеальным образом жизни, попытаться измениться и достичь единства знания и действия.

Развивать социальную ответственность. Установить правильное мировоззрение, взгляд на жизнь и ценности; с другой стороны, физическое и психическое здоровье молодежи играет жизненно важную роль в развитии самих себя, общества и даже

страны, студенты должны нести ответственность за свою жизнь и нести бремя социального и национального развития. Возраст студентов вузов благоприятен, чтобы планировать свое будущее и планировать свою жизнь. Социальная ответственность связана с тем, какую жизнь проводит студенческая молодежь, и в корне определяет значение и ценность будущей жизни студенческой молодёжи. Поэтому сами студенты должны правильно понимать свою роль, укреплять самосовершенствование, уточнять собственные задачи, и культивировать хорошие жизненные привычки. На церемонии открытия 9-го молодежного форума ЮНЕСКО председатель КНР Си Цзиньпин сказал: «будущее мира принадлежит молодому поколению. Когда молодые люди во всем мире будут иметь идеалы и чувство ответственности, у человечества появится надежда и бесконечный поток мощных сил для продвижения благородного дела мира и развития человечества " [11, с. 8.]. Конечная цель студентов колледжей заключается в том, чтобы двигаться вперед и интегрироваться в общество. Студенты университета должны иметь чувство социальной ответственности. Формирование здорового образа жизни в колледже не только способствует их собственному развитию, но и способствует устойчивому развитию общества.

Овладеть базовыми знаниями и навыками в области здравоохранения. Студенты должны обратить внимание на самообучение знаниям о здоровье, чтобы проводить осмысленное обучение, это не только получение знаний о здоровье, но также следует обратить внимание на преобразование знаний о здоровье в навыки здоровья, в форму, подходящую для развития собственного образа жизни и подчеркивают проверку знаний о здоровье и навыков в области здравоохранения. Студенты вузов должны знать, как использовать знания о здоровье для управления поведением в отношении здоровья. Например, некоторые студенты все еще курят и пьют алкоголь, но курение и употребление алкоголя не могут принести какую-либо пользу для здоровья. Более 1 миллиона человек ежегодно теряют жизнь из-за табака, что больше, чем общее число смертей из-за СПИДа, туберкулеза, дорожно-транспортных происшествий и самоубийств. Опасное употребление алкоголя связано с возникновением более чем 200 заболеваний, в том числе расстройства, связанные с употреблением алкоголя - цирроз печени, сердечно-сосудистые заболевания, раковые заболевания и другие неинфекционные заболевания, инфекционные заболевания, такие как СПИД, туберкулез и злоупотребление алкоголем, также могут быть причиной домашнего насилия и дорожно-транспортных происшествий. Нет сомнений в том, что знания о здоровье некоторых студентов не является всеобъемлющим. Поэтому они должны активно изучать медицинские знания, понимать свое состояние здоровья, развивать хорошие жизненные привычки и стремиться стать здоровым, умным, энергичным новым поколением студентов колледжей, чтобы заложить хорошую физическую и психологическую основу для предстоящей общественной жизни, и внести свой вклад в строительство модернизации Родины.

Развивайте волю. Воля – это психологическое качество высокого уровня, формируемое людьми в процессе познания и преобразования мира, играющее важную роль в регуляции духовно-психологической деятельности и поведенческой деятельности. Коннотация воли богата и играет важную роль в регуляции жизнедеятельности. В настоящее время существуют проблемы слабой силы воли в процессе формирования здорового образа жизни студентов колледжей, трудно корректировать вредные жизненные привычки и трудно придерживаться хорошего образа жизни. В то же время студентам трудно противостоять искушению и в процессе формирования контролировать плохое жизненное поведение. В формировании здорового образа жизни студентов особый акцент делается на самоконтроль воли.

Придавать большое значение идеологическому обучению студентов. В сфере высшего образования образование является важным компонентом, и оно необходимо для усиления осведомленности о работе студентов в области просвещения. Национальная ответственность студентов может начинаться с следующих аспектов: путем проведения соответствующих курсов информировать студентов, информировать их о национальной истории и культивировать национальное самосознание студентов. Дать студентам возможность активно защищать государственный суверенитет, достоинство и интересы в реальной жизни. Рациональность пропорциональна ценностям, и какие идеалы существуют, и в процессе их реализации неизбежно формируются ценности, которые соответствуют идеалам. Таким образом, в процессе создания правильных ценностей, студенты должны развивать свои большие идеалы, создавая, таким образом, цивилизованный здоровый образ жизни.

Играть культурную роль кампуса. Студенты находятся в пределах кампуса, и это влияет на культуру кампуса. Кампус является основным местом для деятельности, внеклассной деятельностью, а также комплексной культурой, ориентированной на школьный дух. Культура кампуса, как культура, должна иметь общую роль, которая присуждается культуре, а именно, посредством просвещения культурного духа кампуса и культурной обстановки, в качестве ориентира для развития студентов. В рамках культурного строительства кампуса, такие как афиширование, лекции, классовое образование, общественные мероприятия, создание послов по вопросам здоровья кампуса и т.д. В рамках образовательной и педагогической деятельности в высших учебных заведениях студенты могут обогащаться образованием и жизнью вне учебных заведений современных студентов, что позволяет им сознательно развивать здоровый, цивилизованный образ жизни.

Управление образованием студентов. В высших учебных заведениях преподаватель отвечает за управление образованием. Они имеют более тесные контакты в повседневной образовательной и педагогической деятельности, а также в жизни студентов, что делает их более эффективными в качестве воспитателей здорового образа жизни студентов. Преподаватели высших учебных заведений должны относиться к учащимся как к друзьям и проявлять искренние чувства к ученикам, с тем

чтобы они чувствовали себя ближе всего к ним как к старейшинам, до тех пор, пока студенты не получают от них наставления. Преподаватели высших учебных заведений должны оказывать влияние на студентов незаметно, чтобы они могли их обучать. Что касается обучения и воспитания студентов, то в рамках методов преподавания в высших учебных заведениях необходимо изменить традиционный чисто заполненный учебный процесс, чтобы интегрировать различные методы преподавания, такие как обучение, взаимодействие, обсуждение, обсуждение и другие разнообразные методы преподавания в новые методы преподавания. Что касается студенческих развлечений, то, с одной стороны, образование требует культивирования свободного времени студентов, направленного на то, чтобы они были обучены правильным ценностям, с тем чтобы они знали о том, что надлежащее развлечение для досуга, а не чрезмерное, может способствовать скоординированному и всестороннему развитию университетского образования. С другой стороны, университет не должен ущемлять права и свободы студентов. Когда дело доходит до отношений, необходимо развивать и развивать способность студентов решать связанные с ними проблемы. Во-первых, положительно направить студентов на правильное выражение любви и развитие любви; Во-вторых, обучить студентов брать на себя ответственность за отношения и способность справляться с сопутствующими неудачами. В высших учебных заведениях существуют соответствующие консультативные учреждения, которые помогают некоторым студентам, которые испытывают трудности в отношениях, и которые имеют серьезные причины быть затронутыми, выйти из тени, преодолеть неудачи, и развивать позитивное отношение к жизни.

Наладить семейные отношения. Родители должны полностью осознавать важность семьи в процессе роста детей и осознавать роль семейного воспитания, концепции семейной жизни и ценностей для студентов в процессе формирования концепции здоровой жизни. Дома мы должны обучать студентов здоровому образу жизни, подавать пример в деталях, практиковать строгую экономию, трудолюбие и самоотверженность, а также активно направлять студентов в корректировку своих идей. Укреплять общение и общение между студентами в школьный период, своевременно связываться со школьными учителями, осваивать учебу и жизнь студентов в школьный период, хорошо работать в правильной оценке расходов на проживание студентов колледжа, контролировать содержание и методы их потребления, и сделать хороший учитель в процессе роста детей. Необходимо усилить надзор за студентами со стороны родителей.

Создание здоровой социальной среды. Прежде всего необходимо от всего общества пропагандировать здоровый, цивилизованный образ жизни. Общество, правительство должно использовать средства массовой информации, телепрограммы, газеты, широкую сеть пропаганды для построения экологического цивилизационного общества, формировать здоровую жизненную атмосферу современного общества, чтобы влиять и питать модель здоровой жизни студентов.

В последующем, улучшать построение системы плохой информации и культуры, пресекать распространение всех видов негативной информации. Наконец, мы улучшим новую систему социального управления. Трёхуровневая связь и интеграция (город-район, уезд-улица и город), трансграничное совместное строительство, совместное управление и совместное использование, интеграция ресурсов и координация для решения таких проблем, как общественная безопасность, защита прав и интересов, честность и справедливость. Правительство усилило надзор и проверку различных развлекательных заведений и строго контролирует их. Решительно положен конец существованию различных служб, которые вредят здоровому росту студентов, не допускать ущемления студентов негативной культурой и информацией. В общественной деятельности, а необходимо также создавать цивилизованную, здоровую и восходящую социальную среду в школах, сообществах и других местах с участием студентов вузов в общественных местах. Здоровая и восходящая социальная среда в школах, сообществах и других местах, где студенты находятся в общественных местах.

#### **Литература:**

1. The State Council of the CPC Central Committee issued Outline of Healthy China 2030 [N] // People's Daily. 2016. October 26. P. 1.
2. Guidelines for Health Education in Colleges and Universities [N] // Ministry of Education, RC. 2017. June 14. P. 1.
3. Zhang Jxin. (2014). Research of college students' health goals and a healthy life[D] / Professor Ding Yangbin // Xi'an University of Technology. P. 2.
4. Li Bai. (2020). Study on the Educational Incentives Strategy of College Students' Learning Motivation in the New Era [D] / Professor Shen Xuan // Xi'an University of Technology. P. 2.
5. Guo Zhiqiang, Li Chao. (2019). Research about the Present Situation , Causes and Adjustments of Sport College Students' Lifestyle[J] // Journal of Harbin Sport University. No.3. P. 4.
6. Liu Yong, Wang Yunlong, et al. (2018). The Relationship between Boredom Tendency and Self-efficacy and Tobacco and Alcohol use Behavior of College Students[J] // Chin J Sch Health. No.4. P. 560-562.
7. Karaderi, Birkan. (2021). Leisure Time Spending Tendencies of University Students: The Case of TRNC[J] // Asian Journal of University Education. No.3. P. 41-50.
8. Liu Rong. (2015). On Principles of Formulating Exercise Prescriptions for Promoting College Students' Physical Health[J]. Sports Science and Technology Literature Bulletin. No.5. P. 37-38.
9. Min Juanjuan. (2021). On the Psychological Problems and Countermeasures of College Students in Love in the New Era[J] // Modern Vocational Education. No.36. P. 162-163.
10. Zhang Huifang. (2017). Psychological Analysis of Interpersonal Relations Among Modern College Students[J] // Journal of Shanxi Datong University (Natural Science). No.4. P. 4.
11. «Excerpts from Xi Jinping's Discussion on the Work of the Youth and the Communist Youth League» [R] // Central Literature Press. 2017. P. 8.