

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Залесская Ю.И., Чжан Инцзе

Республика Беларусь, Белорусский государственный университет

julaj@tut.by (valacuha@mail.ru)

1159537183@qq.com

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного кросс-культурного исследования, сделан контент-анализ и сравнение представлений белорусских и китайских студентов о ЗОЖ, проведен сравнительный анализ самооценки респондентами своего здоровьесберегающего стиля жизни. Полученные данные могут быть использованы в сравнительной педагогике, а так же для оптимизации образовательного процесса в вузах, совершенствования программ и практик здоровьесбережения при подготовке будущих специалистов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, высшее образование, подготовка будущего специалиста, Китайская Народная Республика, Республика Беларусь, кросс-культурные исследования, контент-анализ.

Процветание любой страны (государства), ее политическое, социальное, экономическое развитие возможно только тогда, когда ее жители здоровы. Возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в связи с изменением ритма жизни, усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, психологического, экологического, социально-экономического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья обуславливает важность и актуальность темы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) личности (детей, учащейся молодежи, будущего специалиста). Молодежь во всем мире сталкивается с новыми рисками современного образа жизни, негативно влияющими на состояние их здоровья: снижение физической активности, ухудшение психоэмоционального состояния, цифровизация повседневной жизни, снижение адаптационных возможностей организма и др.

Именно поэтому целенаправленное формирование ЗОЖ как условия гармоничного развития личности приобретает высокую актуальность и признается приоритетной задачей национальных образовательных стратегий многих государств, в том числе Республики Беларусь и Китайской Народной Республики, которые включают продвижение и реализацию идей ЗОЖ в свои государственные стратегии и воспитательные системы.

Так, в Беларуси ориентация на ЗОЖ закреплена в «Государственной программе „Образование и молодежная политика на 2021–2025 годы“», где во 2-ой главе («Подпрограмма 10 «Молодежная политика») «формирование ответственного поведения и ценностного отношения молодежи к собственному здоровью как условию личного благополучия и здоровья будущих поколений» определяется как одна из основных задач, ключевое направление в данной сфере [1]. А «формирование у обучающихся навыков ЗОЖ, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения» является одним из составляющих непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь (см. Главу 2. Программы непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2026-2030 гг.) [2].

Китайская Народная Республика (КНР), в свою очередь, в рамках национальной стратегии «Здоровый Китай на 2030 год» осуществляет фундаментальный переход от парадигмы «лечение болезней» к парадигме «сохранение и укрепление здоровья», а уровень «здоровой грамотности» включен в систему комплексной оценки качества подготовки студентов [3].

В этой связи особую актуальность приобретает исследование образа жизни студенчества, поскольку именно оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал любого государства. Здоровый образ жизни является основой для всестороннего физического и психического развития студентов, а также осуществления эффективной учебно-профессиональной и социальной деятельности. В данном контексте нам было интересно изучить и сравнить опыт формирования ЗОЖ студентов Беларуси и КНР, переживающей в настоящее время подъем в экономике, науке, спорте и других областях социального развития.

Согласно ВОЗ здоровье определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [4]. В свою очередь и ЗОЖ будет являться многомерным явлением, выходящим за рамки только физического состояния и включающим психологическую устойчивость и социальную адаптацию.

В научно-практической литературе широко обсуждается содержание понятия «здоровый образ жизни». Сегодня наиболее часто упоминаются следующие компоненты ЗОЖ: достаточный сон, регулярное и сбалансированное питание, соблюдение режима труда и отдыха, соблюдение гигиенических требований, отказ от вредных привычек (курения, чрезмерного употребления алкоголя и др.), физическая активность (организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности), культура межличностного общения и содержательный досуг [5].

Китайская научная традиция определяет «здоровый образ жизни» как комплексное понятие, охватывающее три измерения – физическое, психическое и социальное, – и настаивает на необходимости совместного построения и оценки образа жизни индивида с учетом всех этих аспектов. В рамках данной концепции ЗОЖ дополнительно разделяется на эксплицитное (внешнее) и имплицитное (внутреннее) поведение [6]. Эксплицитное поведение включает: физические упражнения, сбалансированное питание, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, активное забота о здоровье, регулярный режим сна и соблюдение правил личной гигиены. Имплицитное поведение связано с внутренними качествами и ценностными установками, которые трудно наблюдать напрямую, но которые глубоко влияют на здоровье: способность к межличностной поддержке, стратегии управления стрессом, позитивное отношение к жизни и высокие моральные качества.

Таким образом, можно говорить, что обе научно-практические традиции признают, что ЗОЖ – это система поведения, ценностных ориентаций и установок, направленная на сохранение и укрепление здоровья (физического, психического, социального), а так же развития личности. Такой подход ориентирован не только на физическое благополучие, но и на гармоничное развитие психологической устойчивости и социальной адаптивности.

В рамках нашего исследования мы решили сравнить представления белорусских и китайских студентов о ЗОЖ. Базой проведения нашего анкетирования стали Белорусский государственный университет (г. Минск, Республика Беларусь) и Чонцинского колледжа международной торговли и экономики (Chongqing College of International Business and Economics (CCIBE)), г. Чонцин, КНР). Общее количество студентов различных курсов и специальностей, принявших участие в онлайн-опросе, = 230 человек.

Участникам нашего анкетирования был задан вопрос: «По вашему мнению, ЗОЖ – это о чем? Как Вы его понимаете для себя?»

Поскольку здоровье (и ЗОЖ) мы рассматриваем как трехкомпонентную модель, то нам было интересно сделать контент-анализ полученных ответов респондентов именно с этих позиций. Основными единицами контент-анализа, выделяемые в содержании полученных ответов, были следующие:

- упоминание только аспектов физического здоровья/ ЗОЖ (например, физическая активность, сбалансированное питание, режим сна, соблюдение питьевого режима,

отсутствие вредных привычек, забота о зрении, прохождение медицинского осмотра, соблюдение правил личной гигиены и т.п.);

- упоминание только аспектов психического здоровья/ ЗОЖ (например, умение управлять своими эмоциями, стрессоустойчивость, «ментальное здоровье», позитивная самооценка, хорошее настроение, оптимизм, высокие когнитивные функции и т.п.);

- упоминание только аспектов социального здоровья/ ЗОЖ (например, соблюдение правил общественной безопасности, выбор положительно влияющего круга общения, умение строить (поддерживать) здоровые взаимоотношения с окружающими людьми, забота об окружающей природе, самореализация в обществе, профессиональной сфере, социальная адаптивность и т.п.);

- двойные комбинации выделенных выше аспектов здоровья (три пары);

- наличие в ответе упоминания всех трех компонентов здоровья/ ЗОЖ;

- группа ответов, в которых говорится о значимости заботы о своем здоровье, признании ценности здоровья и здоровых привычек вообще, об ответственности за качество жизни, хорошем самочувствии, гармонии в жизни, но отсутствует детализация конкретных практик/ примеров.

На основе проведенного контент-анализа ответы белорусских и китайских респондентов были отнесены к одной из 8-и категорий (группам), описанным выше. В результате были получены следующие количественные соотношения (таблица 1).

Таблица 1.

Распределение ответов при определении ЗОЖ (сравнение белорусской и китайской групп студентов)

Категория контент-анализа	% упоминаний (Китай)	% упоминаний (Беларусь)
Элементы только физического здоровья	48,7%	58,75%
Элементы только психического здоровья	13,3%	1,25%
Элементы только социального здоровья	4%	0
Элементы физического + психического здоровья	21,3%	21,25%
Элементы физического + социального здоровья	2%	1,25%
Элементы психического + социального здоровья	2,7%	0
Элементы всех трех видов здоровья	2%	1,25%
Более общее упоминание о здоровье (без детализации)	6%	16,25%
Итого	100%	100%

Как следует из полученных данных, преобладающим в определении ЗОЖ является акцент на физической составляющей здоровья у студентов обеих стран. В то же время наблюдается тенденция к усилению внимания и к психическому здоровью личности (образу жизни, который способствует его сохранению). Однако стоит заметить, что у китайских студентов это внимание выражено сильнее (соотношение встречаемости «элементов только психического здоровья» выше почти в 10 раз: 13,3% против 1,25%). Здесь уместно будет отметить, что студенты Чонцинского колледжа международной торговли и экономики изучают курс «Психологическое здоровье студентов», который

является обязательным для студентов 1-го курса всех специальностей. (На него ссылались и сами респонденты при прохождении анкетирования.) В то время как белорусские студенты в большинстве случаев называли учебную дисциплину «Физическая культура» как курс, в рамках которого рассматривались вопросы здоровья и ЗОЖ. Безусловно и в той, и в другой группе респондентов встречалось и много других вариантов ответов, однако здесь мы обратили внимание на преобладающие названные учебные курсы.

Кроме этого, мы обратили внимание еще на один интересный момент. Среди ответов китайских и белорусских студентов присутствуют некоторые отличия в расстановке акцентов при определении ЗОЖ, даже если само описание ЗОЖ идет, например, через элементы физического или другого здоровья. Имеются те элементы, которые чаще встречаются в ответах белорусов, а есть те, которые присутствуют только у китайских студентов. По этой причине мы решили провести еще один контент-анализ тех же ответов, но уже по частоте упоминания определенных смысловых единиц в определении ЗОЖ.

Таким образом, в шестерку «лидирующих смыслов» при определении ЗОЖ у белорусских студентов вошли:

- первое место – *двигательная активность (физкультура, спорт и т.п.)*,
- второе место – *питание* (режим, сбалансированность рациона),
- третье место – *отсутствие вредных привычек*,
- четвертое место – *ответственность за свое здоровье* (забота о своем здоровье, здоровые привычки),
- пятое место – *сон* (режим сна и т.п.),
- шестое место – *положительный настрой* (оптимизм, улыбка и т.п.).

У китайских студентов ситуация сложилась немного иная. На первое место вышла *эмоциональная составляющая* (= принятие своих разных эмоций и умение управлять ими + умение сохранять спокойствие, управлять стрессом/ стрессоустойчивость); на втором месте – *питание* (режим, сбалансированность рациона), на третьем – *ответственность за свое здоровье* (забота о своем здоровье, здоровые привычки + прохождение медицинских осмотров). Четвертое место заняла *двигательная активность* (физкультура, спорт и т.п.), пятое – *соблюдение режима труда и отдыха*, а на шестом месте расположилась *забота о зрении и контроль гаджетов* (Интересно, что белорусы на защите зрения вообще не акцентировали внимания.) Далее одинаково важным для китайских студентов было *соблюдение питьевого режима; отсутствие вредных привычек; контакт с природой* (прогулки на свежем воздухе) – эти позиции набрали одинаковое количество упоминаний. И лишь после всего этого (восьмое место) следовал *положительный настрой* (оптимизм, улыбка и т.п.), который у белорусов вошел в «шестерку лидеров».

В рамках исследования респондентам было предложено провести самооценку своего образа жизни и ответить на вопрос: насколько они считают свой стиль жизни здоровьесберегающим? (Оценив свое состояние по шкале от 1 до 100). Интересно, что по результатам средний балл (среднее арифметическое значение) по белорусским и китайским студентам (1-4 курсы) оказался практически идентичным и составил 64,29 и 64,78 баллов соответственно. В то же время стоит обратить внимание на некоторые отличия в распределении полученных ответов респондентов по 100-балльной шкале.

Так, в белорусской группе у половины опрошенных студентов оценки сконцентрировались в диапазоне **61–80** (61–70 (встречался у 28,75% опрошенных) и 71–80 (у 21,25% опрошенных)), а у китайской группы – больше в диапазоне **61–100** (встречался у 62% опрошенных), где наиболее популярным оказались интервалы 91–100 баллов (у 20% китайских студентов) и 71–80 (у 18%). Интересно, что среди белорусов диапазон 91–100 встречался у единиц (3,75%), как и интервал 1–10. (Это указывает на то, что большинство белорусских респондентов не склонны к крайне низкой или максимально высокой оценке.) В то же время среди китайских студентов интервал 1–30 баллов был

зафиксирован у 15% опрошенных, что почти в 2 раза выше, чем среди белорусских (6,25% случаев).

Таким образом, больше $\frac{3}{4}$ опрошенных (77,7% белорусских и 72,7% китайских студентов) оценивают свой здоровьесберегающий стиль жизни выше среднего (выше 50 баллов), что не может не радовать. Однако результаты исследования указывают нам на вектор необходимого движения в совершенствовании педагогического процесса по формированию более глубокого понимания здоровья как многомерной системы, охватывающей физическое, психическое и социальное благополучие личности будущего специалиста; по формированию более высокой культуры ЗОЖ и здоровьесберегающего стиля жизни студенческой молодежи.

Литература

1. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 г. № 57 «О Государственной программе "Образование и молодежная политика" на 2021-2025 годы». – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=C22100057> (дата обращения 06.12.2025)

2. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2026–2030 гг.: утверждена Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 04.11.2025 № 192 [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2025/11/programma-nepreryvnogo-vospitaniya-2026-2030.pdf>. – Дата доступа: 20.02.2026.

3. 中华人民共和国中央人民政府. 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. Центральное народное правительство Китайской Народной Республики Центральный комитет Коммунистической партии Китая и Государственный совет опубликовали «Наброски плана «Здоровый Китай 2030» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm. (дата обращения: 06.12.2025)

4. WHO Regional Office for Europe, Ottawa Charter for Health Promotion, 1986, Copenhagen, C. 3.

5. Максимович, В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2012. 316 с.

6. 于浩. 社会阶层与健康生活方式关系研究的回顾与前瞻[J]. 南京社会科学, 2003, (05): 68-72. DOI: 10.15937/j.cnki.issn1001-8263.2003.05.010. Юй Хао. Обзор и перспективы исследований взаимосвязи социального статуса и здорового образа жизни [社会阶层与健康生活方式关系研究的回顾与前瞻] // Нанкинские общественные науки [南京社会科学]. 2003. № 5. С. 68–72. – DOI: 10.15937/j.cnki.issn1001-8263.2003.05.010.