

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ КИТАЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА В
ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Юй Ицун

Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Рогалева Л.Н.

Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

USE OF TRADITIONAL CHINESE SPORTS IN IMPROVING THE
PHYSICAL AND MENTAL WELL-BEING OF COLLEGE STUDENTS

Yu Itsun

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia

Rogaleva L.N.

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia

В современной мировой экономической среде скорость экономического развития слишком высока, что приводит к постепенному увеличению нагрузки на людей, их жизнь и работу, при этом их участие в занятиях спортом сокращается. А с появлением эпохи Интернета большинство людей вовлечено в культуру сетевых развлечений, в сочетании с учебой и работой, это неизбежно ведет к снижению их здоровья.

Проведенные исследования в Китае показали, что около 47% населения имеют избыточный вес, 24% имеют вредные привычки (курят, злоупотребляют алкоголем), 36% не занимаются физическими упражнениями или физической

активностью и только 16% занимаются еженедельно. Ведущее значение имеют такие симптомы как утомляемость (55,6%), снижение зрения (48,4%) и потеря аппетита, расстройство желудка (31,3%). Таким образом, существующее положение дел в отношении поведения людей, проходящих медицинское обследование в Китае, не является оптимистичным, поэтому следует уделять внимание просвещению в отношении здоровья и укреплению здоровья [2].

Традиционная китайская культура спортивного здоровья зародилась в раннем сельскохозяйственном обществе в Китае, и за более чем две тысячи лет сформировала разнообразную систему спортивной культуры [1].

В настоящее время стоит задача развить китайскую традиционную спортивную культуру здоровья в контексте современной экономической глобализации и модернизации, а затем использовать китайскую традиционную спортивную культуру здоровья для улучшения психологического благополучия студентов.

Значимость и актуальность данного исследования связано с тем, что именно выпускники университетов играют ключевую роль в развитии политики, экономики и культуры в современном мире, поэтому всестороннее развитие студентов напрямую повлияет на развитие общества в целом [4].

С точки зрения философии, китайское традиционное спортивное здоровье – это система знаний, которая состоит из двух частей: традиционной китайской системы спортивного здоровья и системы практических навыков.

Традиционные китайские виды спорта придают большое значение укреплению внутренних движений человеческого тела и корректировке внутренних функций человеческого тела, а также постепенному регулированию физиологических и психологических функций в общем упражнении позы, дыхания и разума, а также усилению воздействия на здоровье человека. Его движения, как правило, мягкие, медленные и равномерные. Это движение может эффективно предотвращать и избегать повреждений, вызванных напряженными физическими упражнениями, подходящими для людей всех возрастов.

Традиционный китайский спортивный режим не ограничивается спортивными объектами, он не имеет фиксированных спортивных объектов и может быть осуществлен в любое время и в любом месте. Занятия могут проводиться на открытом месте, нет необходимости искать спортивное место специально для упражнений. Нет необходимости тратить много времени на поиск спортивного инвентаря, поэтому люди могут регулировать свое физическое состояние и переходить в состояние тренировок до тех пор, пока они хотят заниматься спортом [3].

Китайская традиционная спортивная культура здоровья обладает следующими характеристиками: во-первых, она постепенно регулирует физиологические и психологические функции человеческого тела посредством общих упражнений позы, дыхания и разума, а также усиливает воздействие на здоровье тела. Во-вторых, он направлен на укрепление внутренних движений человеческого тела и регулирование внутренних функций человеческого тела; Движение имеет характеристики мягкого, медленного и равномерного движения, и, наконец, структура движения проста и объем упражнений невелик и не ограничен по возрасту, полу, телосложению, времени, сезону и месту проведения [1].

Практика китайской традиционной спортивной оздоровительной программы должна основываться на следующих принципах: во-первых, настойчивость, систематичность, во-вторых, умеренность. Целью упражнений является использование упражнений для поддержания формы, а не переутомления. В-третьих, комфортность и естественность. Во время занятий, объем упражнений, личные ощущения, должны быть комфортными и естественными, чтобы достичь наилучшего эффекта от занятий. В-четвертых, последовательность. Каждый практикующий должен разработать спортивный план в соответствии со своей ситуацией, начиная с самого базового, постепенно адаптируясь и постепенно увеличивая сложность. Выберите наиболее подходящие двигательные навыки для занятий, чтобы не нанести ненужного вреда организму, выберите план упражнений, наиболее

подходящий для вашего физического состояния, и максимизируйте воздействие упражнений на организм [1].

Таким образом, традиционная китайская культура здоровья совпадает с потребностями времени в здравоохранении, может использоваться для самореализации и самосовершенствования студентов колледжа, гармоничных межличностных отношений между студентами и обществом, а также гармоничной жизни с природой.

Список литературы

1. Введение в традиционную китайскую спортивную культуру, Национальный издательский дом, Лу Бинг, 2005. (на китайском).
2. Ву Люйсинь. Отчет об управлении здравоохранением и развитии индустрии здравоохранения № 2 в Китае (2019 г.) Пекин: Общественно-научная литература издательство, 2019. (на китайском).
3. Го Гуйцзе, Цао Цзе. Образование в области психического здоровья для студентов колледжа. Пекин: Пекинский педагогический университет, 2008. (на китайском).
4. Исследовательская группа по вопросам здоровья и здоровья китайских студентов, 2010 г. Доклад о состоянии здоровья и физическом здоровье китайских студентов. Пекин: Издательство высшего образования, 2015: 2. (на китайском).