

Роль физической культуры в жизни китайских студентов

Научный руководитель – Антонова Евгения Александровна

Цзян Цинхуа

Студент (бакалавр)

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Филологический факультет, Кафедра Русский язык, Якутск, Россия
E-mail: j3173147312@163.com

Роль физической культуры в жизни китайских студентов

С развитием науки и техники страна придаёт большое значение здоровью всех людей. Молодые люди живут в новом веке, следует уделять больше внимания своему физическому здоровью при освоении профессиональных знаний.

1. Современное состояние и проблемы физического воспитания студентов.

С развитием науки и техники студенты сталкиваются с растущим давлением в учебе и жизни. Долгие часы интенсивной учебы и работы заставляют многих студентов игнорировать важность физических упражнений. Согласно «Отчету о питании и состоянии хронических заболеваний жителей Китая (2020 г.)», последние национальные статистические данные (2015-2019 гг.): Согласно китайским стандартам, уровень избыточного веса и ожирения среди взрослых увеличивается из года в год.

Согласно финансовому отчету CCTV, уровень близорукости среди китайских студентов намного выше, чем среди учащихся начальной и средней школы. Текущая ситуация с физической активностью студентов демонстрирует сложность.

По данным общенационального опроса 25125 студентов, проведенного Информационным агентством кампуса Китайской молодежной сети, почти половина студентов занимаются спортом менее трех раз в неделю.

Эти проблемы не только влияют на учебу и жизнь студентов, но и ложатся тяжелым бременем на страну и общество. Сначала недостаток физических упражнений для себя может привести к ожирению, снижению иммунитета и увеличению смертности. Потом в Китае часто говорят, что если молодежь сильна, то сильна и страна. Если молодые люди сами по себе слабы, как они могут сделать свою страну сильнее? Молодые люди - это не дети своих семей, но дети страны. В будущем они должны взять на себя миссию и ответственность страны и внести свой вклад в великое возрождение китайской нации.

Итак, как изменить это явление? Прежде всего, люди должны начать с политики, направленной на усиление защиты здоровья студентов. Целью недавно пересмотренного «Закона о спорте» является повышение осведомленности о фитнесе в стране и включение физических упражнений в повседневную жизнь студентов. В настоящее время у студентов достаточно свободного времени. В свободное время они часто лежат в постели, играют в игры и смотрят сериалы. С одной стороны, им не хватает знаний о физических упражнениях, а с другой стороны, в университетах не хватает спортивного инвентаря. Университеты должны уделять внимание не только учебе учащихся, но и спорту. Следует добавить спортивные сооружения, чтобы дать студентам возможность заниматься спортом.

Во-вторых, учащиеся должны сформировать правильные представления о здоровье. Университеты должны проводить регулярные лекции для популяризации научных методов упражнений и понимания роли спорта в развитии учащихся. Родители должны служить примером для подражания для своих детей, проводить больше времени со своими детьми, занимаясь спортом, и развивать у своих детей знания о физических упражнениях. Если вы хотите иметь сильное тело, вы должны начать с себя и выработать хорошие

жизненные привычки. Студенты должны разумно планировать свое время, обеспечивать достаточный сон и избегать допоздна. Помимо учебы, вам следует активно заниматься физическими упражнениями, такими как бег, плавание и игра в баскетбол. Кроме того, обратите внимание на здоровое питание. Только развивая хорошие жизненные привычки, мы можем заложить основу для хорошего здоровья.

2. Как привнести спортивную культуру в студенческую жизнь?

Прежде всего, студенты должны составить план научных занятий, исходя из своего физического состояния и интересов. Например, вы можете заниматься спортом три раза в неделю по часу каждый раз.

Во-вторых, в университетских кампусах работает множество спортивных секций. Студенты могут участвовать в клубных мероприятиях и заниматься физкультурой с друзьями. В целом, будучи молодыми людьми нового столетия, они должны активно реагировать на национальную политику, использовать физические упражнения в качестве основы и вносить свои силы на благо Родины.

Источники и литература

- 1 Отчет о состоянии питания и хронических заболеваниях жителей Китая (2020)
- 2 Финансовый отчет CCTV
- 3 Коммуникационное агентство кампуса Китайской молодежной сети
- 4 Закон о спорте (в Китае)