

2. Религиоведение : учеб. пособие / под ред. М. М. Шахнович. — СПб. : Питер, 2006. — 430 с.
3. Забияко, А. П. Феноменология религии (статья первая) / А. П. Забияко // Религиоведение. — 2010. — № 4. — С. 152—164.
4. Забияко, А. П. Феноменология религии (статья вторая) / А. П. Забияко // Религиоведение. — 2011. — № 1. — С. 114—126.
5. Самарина, Т. С. Феноменология, ноуменология, постфеноменология религии / Т. С. Самарина. — М. : ИФ РАН, 2019. — 296 с.
6. Самарина, Т. С. Феноменология религии П. Д. Шантепи де ля Соссе и К. Тиле: от теологии к религиоведению / Т. С. Самарина // Богосл. вестн. — 2019. — № 1. — Т. 32. — С. 67—79.
7. Барашков, В. В. Пьер Даниель Шантепи де ла Соссе [Электронный ресурс] / В. В. Барашков // Классики мирового религиоведения. — Режим доступа: https://religious-studies.fzgw.info/шантепи_де_ла_соссе. — Дата доступа: 05.03.2021.
8. Васильев, Л. С. История религий Востока / Л. С. Васильев. — М. : Университет, 2006. — 704 с.
9. Религии Китая : хрестоматия / ред.-сост. Е. А. Торчинов. — СПб. : Евразия, 2001. — 508 с.
10. Маслов, А. А. Конфуций: прогулки с мудрецом / А. А. Маслов. — Ростов н/д : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2009. — 342 с.

УДК 641.5(476+510)

В. С. Кирикова¹, Ю. В. Пашкевич²

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь, ¹kirikovavladislava@gmail.com ,
²yulya-pashkevich.00@mail.ru*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БЕЛАРУСИ И КИТАЯ: ВЗАИМНАЯ ПОЛЬЗА И РАЗВИТИЕ

В статье рассматривается вопрос о важности здоровьесберегающей деятельности для успешной и плодотворной учебной деятельности студентов учреждения образования «Барановичский государственный университет». Было проведено анкетирование, целью которого было выявить, придерживаются ли студенты основных правил здорового образа жизни. Также в статье рассматриваются различия в культуре питания Беларуси и Китая.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; рациональное питание; культура питания; проблема питания; здоровьесберегающая деятельность.

V. S. Kirikova¹, J. V. Pashkevich²

¹*Baranavichy State University, Baranavichy, the Republic of Belarus,
kirikovavladislava@gmail.com*

²*Baranavichy State University, Baranavichy, the Republic of Belarus,
yulya.pashkevich.00@mail.ru*

HEALTH-SAVING ACTIVITIES OF BELARUS AND CHINA: MUTUAL BENEFIT AND DEVELOPMENT

The article analyzes the importance of a healthy lifestyle for successful and fruitful educational activities of students of Baranovichy State University. A survey was conducted to determine whether students follow the basic rules of healthy lifestyle. The differences in the food culture of Belarus and China are also considered.

Key words: healthy lifestyle; rational nutrition; food culture; nutrition problem; health-saving activity.

Введение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в последнее время приобретает особую актуальность, поскольку в период прогресса и развития всевозможных технологий на человеческий организм действуют разного рода нагрузки, связанные с усложнением структуры общества, повышением техногенных, экологических, психологических, политических и военных воздействий, которые неблагоприятно сказываются на здоровье молодых людей. Согласно ряду научных исследований, один из главных факторов успеха в учебной деятельности — ведение ЗОЖ. Обучение в учреждении высшего образования — это, как правило, напряженное время, в которое студент не только овладевает профессиональными навыками, но и развивается как личность. Поэтому плодотворность в этот период очень важна. Обязательная её предпосылка — крепкое здоровье. Для этого регулярно проводятся мероприятия, призванные пропагандировать ЗОЖ, а значит, улучшать состояние здоровья и повышать работоспособность студентов.

Основная часть. Будущее государства зависит от уровня здоровья, просвещения, образования и культуры его граждан. На протяжении последних нескольких лет в Республике Беларусь складывается благоприятная обстановка для популяризации ЗОЖ и пропаганды здоровья как наиболее важной жизненной ценности. Так, согласно результатам социологических исследований

и анализа интернет-активности, тема ЗОЖ у белорусов имеет устойчивый тренд популярности. Для 86,9 % белорусов рейтинг здоровья является самым высоким среди 22 жизненных ценностей, для каждого пятого основным мотивом изменения отношения к своему здоровью является повышение уровня знаний о здоровье и ЗОЖ [1, с. 43]. В настоящее время в стране ведется информационная работа по пропаганде ЗОЖ. Все чаще акцент на ЗОЖ делается при проведении различных соревнований, марафонов, акций, мастер-классов и иных массовых мероприятий. Здоровье выдвигается в центр тематического фокуса различных медиа. Однако в существующей информационной кампании по формированию у населения мотивации на ведение здорового образа жизни есть ряд проблемных моментов.

Здоровый образ жизни входит в моду. Это подтверждают и последние исследования «Белстат» (рисунок 1). Фактически каждый четвертый регулярно занимается спортом, причем процент женщин здесь больше, чем мужчин. Вот, к примеру, некоторые цифры исследования, проведенного порталом «Белстат» и охватившего 6 тысяч человек в возрасте 16 лет и старше [2].

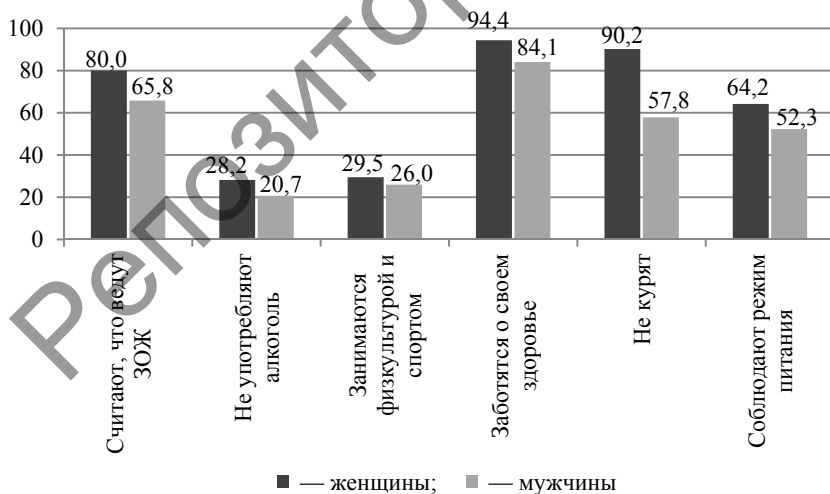


Рисунок 1 — Статистика распространения ЗОЖ среди населения Республики Беларусь в возрасте 16 лет и старше

Современная медицина все больший упор делает на профилактику. Ведь, как известно, болезнь куда легче предупредить, чем лечить. Всемирная организация здравоохранения в этом плане давно высказала свою позицию: здоровье человека на 70 % определяется именно его образом жизни, остальное — вклад наследственности и уровня развития медицины, т. е. личный фактор никогда и ничто не перевесит. ЗОЖ-индустрия сейчас переживает настоящий бум. Открываются тренажерные залы, в магазинах все больше становится прилавков с продуктами категории «правильное питание», число фитнес-тренеров и диетологов увеличивается в геометрической прогрессии — есть спрос. Сейчас едва ли не у каждого второго на запястье можно увидеть фитнес-браслет, в смартфоне — умные приложения для здоровья, все знают и волшебную формулу «10 тысяч шагов в день». Приходит это всё в нашу жизнь как-то само собой.

Отсутствие вредных привычек значительно повышает шансы быть здоровым и успешным, но только этого недостаточно. Необходимы в том числе физические нагрузки, которые укрепляют сердце и сосуды, способствуют улучшению работы всех систем организма. Более того, физические упражнения часто улучшают эмоциональное состояние и, следовательно, работоспособность.

В Барановичском государственном университете созданы все условия для того, чтобы помочь молодежи вести ЗОЖ. В университете находится спортивный зал, оснащенный новейшим оборудованием, бассейн, а также спортивный клуб, целью деятельности которого является создание условий для удовлетворения многообразных интересов студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников университета в области физической культуры и спорта. В дополнение ко всему в БарГУ имеются две столовые и два буфета, где студент может правильно и сбалансированно питаться. Также студенты, которые проживают в студенческом городке, имеют возможность посещать спортивный зал, который находится прямо в общежитии. Кроме тренажерного зала, студенческий городок университета включает врачебный здравпункт, стадион и кафе.

Основными компонентами ЗОЖ являются: рациональное питание, регулярные физические нагрузки, личная гигиена, закаливание организма, отказ от вредных привычек [3].

И. И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием, человек, питающийся рационально, может жить 120—150 лет. Работы Р. Бекера, В. Владиславского, Ю. С. Николаева, Г. Солта посвящены рациональному питанию. О лечебном питании писал М. И. Певзнер, А. Семенова.

Проблема рационального питания студенческой молодежи чрезвычайно важна. Она включена в число десяти глобальных проблем современности, выдвинутых ООН перед человечеством. Рациональное питание предполагает соблюдение режима питания (определённое время приёма пищи и определённое количество её при каждом приёме) [4].

Так как проблема ЗОЖ является междисциплинарной и находится на международном уровне, нам необходимо изучить опыт других стран, в том числе и их культуру питания, а также попробовать применить ее в своей образовательной среде. В качестве примера мы можем использовать китайскую культуру питания, ведь именно в Китае правильное питание — шаг к долголетию.

Проблема питания выходит за рамки медицины и является социально-экономической проблемой, требующей осуществления комплекса мероприятий в общегосударственном масштабе, создающих условия для уменьшения заболеваний, возникающих из-за неправильного питания. Среди студентов факультета славянских и германских языков I—IV курсов университета был проведено анкетирование, целью которого было выявить отношение студентов к ЗОЖ как к важному фактору успешности их обучения и выяснить, насколько обучающиеся готовы вести его. Общая выборка — 52 студента.

Результаты показали, что только 36,0 % опрошенных респондентов придерживаются ЗОЖ, 64,0 % не считают себя таковыми. В опросе было предложено пять составляющих ЗОЖ. При этом 62,3 % студентов считают наиболее важным для успешного обучения фактором занятия физической культурой и спортом, 25,7 % отдают предпочтение правильному питанию, 7,0 % — отказу от вредных привычек, 5,0 % — контролю над состоянием своего здоровья. На вопрос о регулярности занятий спортом/йогой только 6,0 % заявляют об этой привычке, 45,0 % опрошенных не имеют склонности к регулярным занятиям спортом и 54,0 % занимаются спортом на нерегулярной основе.

Мнения о важности качества употребляемой пищи разделились поровну: 50,0 % опрошенных ответили, что ответственно подходят к выбору продуктов питания. 50,0 % ответили отрицательно.

Весьма интересны показатели результаты опроса студентов касательно времени их последнего приема пищи. Так, самое распространенное среди студентов время последнего приема пищи — 21:00, его придерживаются 25,3 % респондентов. Студенты, предпочитающие промежуток времени от 17:00 до 18:30 как наиболее удобное для последнего приема пищи составляют 20,4 %. В свою очередь, 16,6 % опрошенных предпочитают ужинать от 20:00 до 20:30. Одинаковое количество процентов заняли промежутки от 19:00—19:30 и 22:00—22:30 — к ним относится 26,5 %. Самым нераспространенным временем для последней трапезы является промежуток от 23:30 до 02:00, к этому варианту относятся 11,2 % всех опрошенных.

В Древнем Китае врачи считали, что энергия течет по телу в соответствии с солнечными ритмами, поэтому нужно питаться по часам, начиная завтрак в 7:00—9:00. С 9:00 до 11:00 наступает время поджелудочной железы и селезенки, с 11:00 до 13:00 — время сердца и т. д. С 13:00 до 15:00 активен тонкий кишечник, и это самый подходящий период для обеда и отдыха. При этом целители советовали ужинать не позднее 17:00—19:00 часов, когда в организме преобладает деятельность почек.

Проанализировав привычки питания белорусских студентов и сравнив их с китайской культурой питания, можно сделать вывод, что нарушенный режим питания студентов в дальнейшем приведет к различного рода заболеваниям: ослабление иммунной системы, головокружения, проблемы с суставами и др.

Результаты опроса, касающиеся количества полноценных приемов пищи за день у студентов, выглядят следующим образом: 32,2 % опрошиваемых принимают пищу всего лишь 1—2 раза в день, в то время как 45,1 % студентов — 2—3 раза. Самое большое количество приемов пищи за день (4—5 раз) характерно для 22,5 % респондентов.

Нерациональное питание приводит к развитию патологических процессов в человеческом организме. Пищевой рацион должен быть сбалансирован по количеству белков, жиров и углеводов, а следовательно, продукты, употребляемые в пищу, должны быть

разнообразными: в рацион должны входить продукты животного и растительного происхождения.

Что касается качества выбираемой продукции, студенты разделились следующим образом: 43,3 % респондентов ответили, что ответственно подходят к качеству выбираемой продукции, 56,6 % ответили отрицательно. И только 9,9 % из общего числа придерживаются сбалансированного соотношения белков, жиров и углеводов в ежедневном рационе.

Правильное питание, основанное на постоянстве приемов пищи, избавляет от большого количества пищеварительных расстройств и помогает избежать серьезных заболеваний, таких как гастрит и язвенные болезни. Ненадлежащие пищевые привычки и постоянно нарушаемые правила здорового питания увеличивают риск и частоту хронических заболеваний. Серьезную обеспокоенность вызывает увеличение уровня ожирения и связанных с ожирением заболеваний, таких как сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Рацион с недостаточным поступлением железа увеличивает частоту железодефицитной анемии.

Неправильное питание приводит к тому, что растущий организм не насыщается необходимыми питательными веществами, что может вызвать следующие проблемы: постоянное головокружение; повышенная утомляемость; ослабление иммунной системы; разрушение зубов; проблемы с суставами; хрупкость костей, высокий риск переломов; низкорослость; у девочек — нарушения менструального цикла.

Правильное питание в китайской медицине занимает одно из основных мест. Пища, употребляемая человеком, может стать причиной болезни и средством против неё. В китайской медицине нет подразделения продуктов на плохие и хорошие. Любой из них при определённых обстоятельствах может разрушать или излечивать организм. Для того чтобы самочувствие всегда было хорошим, нужно помнить о нескольких правилах, дошедших до нас со времён целителей Древнего Китая:

1) питание в китайской медицине основано на умеренности. Силы организма нужны для процессов самоисцеления и омоложения, а не длительного переваривания пищи;

2) вторым постулатом медицины Востока является сбалансированность. Она заключается во взвешенности, т. е. избегании в еде крайностей;

3) лекари Древнего Китая советовали отдавать предпочтение простой еде. Еда должна насыщать человека, но не отягощать желудок;

4) четвёртое правило достижения долголетия по китайской медицине — «трёх меньше и трёх больше». Оно значит, что нужно уменьшить употребление сладкой, солёной, жирной пищи, заменив её злаками, фруктами и водой [5].

Важная роль в учении о питании, которого придерживается китайская медицина, отводится разновидностям вкуса. Их, как и основных элементов, отвечающих за внутренние органы, пять. Солёный — это вода, острый — металл, сладкий — земля, горький — огонь и кислый — дерево. Разделение по вкусовым параметрам, применяемое в медицине Китая с древности:

1) *острые* продукты оказывают отрицательное действие на работу лёгких и кишечника, но эффективно используются для лечения респираторных заболеваний;

2) продукты с *кислинкой* негативно влияют на печень, но способны усиливать гибкость сосудов, понижать давление и повышать аппетит;

3) любая *сладковатая* пища действует оздоравливающе на селезёнку, успокаивает желудок и уменьшает нервозность;

4) продукты с *солёным* вкусом обладают мочегонными свойствами и эффективно выводят токсины;

5) пища с *горчинкой* способна снять жар, но опасна для желудка.

Особенностью китайской кухни является широкий спектр ингредиентов. С философской точки зрения чем живописнее и сложнее блюдо, тем оно полезнее.

В любом блюде традиционной китайской кухни есть возможность найти сочетания трех основных факторов: цвета, аромата и вкуса. Китайцы считают, что цвет усиливает аппетит, придает красоту пище, а также оказывает лечебное воздействие на организм.

Что касается времени суток, то стоит снова обратиться к теории Инь-Ян. Утром, когда организм переходит из состояния покоя (Инь) в состояние бодрствования (Ян), необходимо употреблять горячую и тёплую пищу, тогда организм с самого утра будет активен и бодр. Если утром употреблять иньские продукты, весь день можно провести в угнетённом состоянии, так как холодные продукты утром наносят вред селезёнке и почкам — уменьшается Ци

селезёнки и Ян почек. Поэтому человек теряет жизненную энергию, работоспособность, жизнерадостность, половое влечение, особенно в зрелом возрасте. Вечером лучше принимать продукты с холодными и прохладными свойствами, тогда сон будет спокойным и глубоким, а употребление на ночь янской пищи может вызвать бессонницу и кошмары.

Таким образом, можно выделить основные особенности китайской культуры питания. Во-первых, китайской кухне свойственна гармония контрастов. Во-вторых, все продукты подразделяют на иньские, янские и нейтральные. В-третьих, немаловажную роль в пищевой культуре китайцев играет цвет, что придает пище не только эстетичный вид, но и повышает аппетит и оказывает лечебное воздействие на организм.

Заключение. Анкетирование позволило выявить, что студенты недостаточно соблюдают основы ЗОЖ для отсутствия риска различного рода заболеваний, вызванных неправильным режимом и качеством питания. Сбалансированное питание, соблюдение режима питания и, соответственно, режима дня обеспечивают организм антиоксидантами, вселяют в организм новые силы, облегчают состояние стресса, стимулируют мозговую активность.

Список цитируемых источников

1. Беларусь в цифрах : стат. сб. / редкол.: И. В. Медведева (пред.), И. С. Кангро [и др.]. — Минск : Нац. стат. ком. Респ. Беларусь, 2020. — 72 с.
2. Здоровый образ жизни и мы : модульное обследование Белстата [Электронный ресурс] // Нац. стат. ком. Респ. Беларусь, 1998—2021. — Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by/>. — Дата доступа: 17.03.2021.
3. *Купчинов, Р. И.* Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 211 с.
4. *Лобковская, Е. А.* Рациональное питание и здоровье студенческой молодежи / Е. А. Лобковская // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 20 мая 2016 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2016. — С. 76—79.
5. Правильное питание в китайской медицине [Электронный ресурс] // Сибир. мед. портал, 2008—2021. — Режим доступа: <http://www.sibmedport.ru/>. — Дата доступа: 17.03.2021.