

3. *Khon N. N., Kim A. M.* Psychology of pre-start anxiety in equestrian sports // Bulletin of Al-Farabi Kazakh National University. 2020. No. 4 (in print).

УДК 171

**Юй Ицун, Л. Н. Рогалева, В. В. Беляева**

### **Направленность китайской философии спорта на осознание значимости людьми роли физического и психического здоровья**

В статье раскрываются взгляды китайских ученых на роль философии спорта в совершенствовании личности через занятия физическими упражнениями. В статье делается акцент на различие в физическом и психическом здоровье людей, которая уходит корнями в древнюю китайскую философию. Даются современные критерии психического и физического здоровья на которые ориентируется китайское общество.

*Ключевые слова:* Китай, философия спорта, физическое здоровье, психическое здоровье.

**Yu Itsun, L. Rogaleva, V. Belyaeva**

### **Focus of the Chinese sport philosophy on the realization of the importance of the role of physical and mental health**

The article reveals the views of Chinese scientists on the role of the philosophy of sports in improving the individual through physical exercise. The article focuses on the difference in physical and mental health of people, which is rooted in ancient Chinese philosophy. The modern criteria of mental and physical health, which the Chinese society focuses on, are given.

*Keywords:* China, the philosophy of sport, physical health, mental health.

Философия спорта — это исследование философских вопросов в спорте и спортивной науке, эпистемологии и методологии спорта и спортивной науки. Философия спорта исходит из практики спорта

и отражает проблемы, существующие в самом спорте, то есть некоторые проблемы, возникающие в спорте.

Спорт — это разновидность человеческой культуры. Это уникальная деятельность людей по самосовершенствованию [1]. В спорте люди сначала тренируют свое тело, улучшают свои физические и умственные качества, а затем сублимируют свой внутренний мир и, наконец, продвигают свою личность идеальному образу.

Философия спорта состоит в том, чтобы обобщить все проблемы в процессе становления личности в спорте, исследовать эти проблемы и проанализировать, а затем сформировать теорию, которая полезна для физического и психического здоровья людей, и в конечном итоге поможет людям постоянно улучшать свое физическое и психическое здоровье.

Спортивная мысль тесно связана с мировоззрением людей, которое, в свою очередь, влияет на него и определяет это мировоззрение. Исследования людей в области спорта — это вид познавательной деятельности. Исследования нельзя отделить от конкретного теоретического мышления и нельзя отделить от влияния и политической и культурной среды общества. Философское мышление, сформировавшееся на этом фоне, является социально-политической культурой своего времени. А спортивное мышление всегда тесно связано с философским мышлением определенной эпохи.

Гармоничное развитие занимающихся спортом является наиболее важной чертой в развитии традиционных китайских видов спорта. Занятия традиционными китайскими видами спорта являются психологическим состоянием гармонии тела и разума и «единство природы и человека» [2].

В традиционной китайской культуре основное внимание в воспитании сосредоточено на внутреннем темпераменте, характере и духовном совершенствовании, а человеческое тело рассматривается как носитель духа.

Таким образом, в идеологии и теории традиционных китайских видов спорта заложена идея сублимации внутреннего духа посредством физических упражнений извне внутрь, посредством воздействия реальных физических нагрузок, направленных на всестороннее развитие людей [3].

Основные приоритеты в здоровье людей, на которые ориентируется в настоящее время в Китае, тесно связаны со стандартами, которые предлагает Всемирная организация здравоохранения ООН:

1. Обладая энергией, вы можете спокойно заниматься повседневной жизнью и тяжелой работой, не чувствуя чрезмерной нервозности.

2. Будьте оптимистичны, проявляйте позитивный настрой, имейте мужество брать на себя ответственность и не заикливайтесь на деталях вещей.

3. Важна сильная адаптивность, способность быстро адаптироваться к различным изменениям внешней среды.

4. Хорошо отдыхать и хорошо спать.

5. Способность противостоять простудным и инфекционным заболеваниям.

6. Соответствующий вес, пропорциональное тело, скоординированное положение головы, плеч и бедер при стоянии.

В психологическое здоровье (душевного здоровья) китайские и зарубежные ученые вкладывают часто разный смысл.

В современном мире здоровье объясняется не только физическим здоровьем, но и адаптацией людей к обществу и психическим здоровьем. Психическое здоровье относится к психическому состоянию, которое можно поддерживать и активно развивать, которое включает два аспекта: с одной стороны, это относится к отсутствию психического заболевания, которое является самым основным состоянием.

Второй аспект касается необходимости иметь позитивно развитое психическое состояние без психических заболеваний, это лучшее состояние психического здоровья, которое требует от людей устранения всех нездоровых психологических факторов. Развивайте позитивный взгляд на жизнь и ценности, улучшайте способность регулировать и контролировать свои собственные эмоции, формировать хорошее качество воли и иметь способность предотвращать психические заболевания и поддерживать хорошее психическое состояние.

Согласно пониманию психологии, под социальной адаптацией понимается независимое отношение индивида к жизни и соци-

альная ответственность в той мере, в какой это ожидается от его возраста и социальной культуры, то есть эффективный эффект адаптации индивида к обществу и окружающей среде [4].

В Китае стандарты психического здоровья связывают с определенной социальной средой в которой живут люди.

Психическое здоровье условно делят на три уровня:

1. Психическая норма — это состояние, которое проявляется в хорошем настроении, сильной приспособляемости, хороших отношениях с другими и способности выполнять действия, которые соответствуют уровню людей одного возраста, а также способность регулировать эмоции.

2. Психологическое расстройство — это состояние, которые в основном проявляется в виде небольших затруднений в общении и в отношении с другими, проблемы контроля своей жизни и недостаток удовольствия, которое типично для сверстников.

3. Психическое заболевание — это состояние, которое проявляется как серьезная дезадаптация, неспособность поддерживать нормальную жизнедеятельности.

При этом Всемирная ассоциация психического здоровья указывает, что следует относить к признакам психического здоровья:

1. Тело, интеллект и эмоции в гармонии.
2. Адаптированность к окружающей среде и доброжелательность друг к другу в межличностных отношениях.
3. Иметь чувство счастья.
4. На работе уметь полностью раскрыть свои способности и вести эффективный образ жизни.

Таким образом, все философские и теоретические методы спорта сосредоточены на физическом и психическом здоровье людей. Они призваны улучшить физическое и психическое здоровье людей и помочь людям лучше интегрироваться в социальное и историческое развитие.

Например, в 2020 году, когда в мире разразилась новая эпидемия коронной пневмонии, каждый человек должен был осознать, «как мне лучше справиться с пандемией, чтобы обезопасить свою жизнь и здоровье, и здоровье своих близких».

В качестве наиболее рационального совета с позиции философии спорта была следующая рекомендация: «Перестаньте быть пассивным, если это влияет на вашу жизнь и здоровье. Развивайте свою способность активно мыслить, укрепляйте свой внутренний мир и постепенно повышайте свою физическую форму за счет психического здоровья. Узнайте, как взять на себя инициативу и сформулируйте принципы для улучшения своей физической формы на основе вашего физического состояния» [4].

### Литература

1. Хуан Цзянь. Философия спорта. Шэньян : Изд-во Шэньяна, 1988. 11. (на китайском)
2. Хуан Нансен. Следы человеческих исследований. Наннин : Народное изд-во Гуанси, 1999. (на китайском)
3. Лю Дэхуа. Ценность того, чтобы образование сияло жизнью. Гуйлин : Guangxi Normal University Press, 2003. С. 201–202. (на китайском)
4. Серия книг «В новый класс», редакционный комитет, группа по разработке стандартов учебных программ по физическому воспитанию и здоровью. Стандарты учебных программ по физическому воспитанию и здоровью в средней школе (экспериментальная) интерпретация. Ухань : Hubei Education Press, 2004. 140 с. (на китайском)

### References

1. *Huang Jian*. Philosophy of Sport. Shenyang : Shenyang Publishing, 1988. 11. (in Chinese)
2. *Juan Nansen*. Traces of human research. Nanning : Guangxi People's Publishing House, 1999. (in Chinese)
3. *Liu Dehua*. The Value of Making Education Shine with Life. Guilin : Guangxi Normal University Press, 2003. P. 201–202. (in Chinese)
4. Series of books “Into a new class”, editorial committee, group on the development of curriculum standards for physical education and health. Curriculum Standards for Physical Education and Health in Secondary School (Experimental) Interpretation. Wuhan : Hubei Education Press, 2004. 140 p. (in Chinese)