

Д.Р. Карамов

D.R. Karamov

Научный руководитель к.т.н., доцент Ю.А. Аверьянова

Scientific adviser PhD, Associate Professor Y.A. Averyanova

ФГБОУ ВПО «Казанский государственный энергетический университет», г.

Казань, Россия

Kazan state power engineering university, Kazan, Russia

ka7din@bk.ru

**Влияние социальных сетей на формирование отношения молодежи
к спорту и здоровому образу жизни**

**The impact of social media on shaping young people's attitudes
to sport and healthy lifestyle**

Аннотация. На сегодняшний день молодежь является активным пользователем социальных сетей. В статье рассматривается положительное воздействие интернета на формирование здорового образа жизни.

Abstract. Today young people are an active user of social networks. The article discusses the positive impact of the Internet on formation of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: интернет, социальные сети, молодежь, спорт, здоровый образ жизни.

Keywords: Internet, social media, youth, sport, healthy lifestyle.

Сегодня интернет, социальные сети играют важную роль в современном обществе. Всего несколько лет назад наличие компьютера в семье было не обязательным, сейчас же жизнь без компьютера, как и без интернета невозможно себе представить. При помощи интернета люди за очень короткое время могут узнать о происходящем в мире, заказать товары и услуги, скачать книгу, посмотреть фильм, послушать музыку, найти работу, пообщаться на различных форумах.

Под социальной сетью (интернет) понимается интерактивный многопользовательский веб-сайт, содержание которого наполняется самими участниками сети. Сайт представляет собой автоматизированную социальную среду, позволяющую общаться группе пользователей, объединенных общим интересом. К ним относятся и тематические форумы, особенно отраслевые, которые активно развиваются в последнее время [1]. В нашей стране активными пользователями социальных сетей является молодежь, в том числе студенты.

Зависимость от интернета является основной проблемой современного молодого поколения. Для большинства молодежи социальные сети являются мерилом того, что важно, нужно, модно, навязывают определенный стиль жизни и поведения. Социальные сети стали своего рода Интернет-пристанищем, где каждый может найти техническую и социальную базу для создания своего виртуального «Я». При этом каждый пользователь получил возможность не только общаться и творить, но и делиться результатами своего творчества с многомиллионной аудиторией. Создатели таких сетей ориентировались, в первую очередь, на удовлетворение человеческой потребности в самовыражении [2].

Возможности социальных сетей пока не полностью изучены, но уже на сегодняшний день можно говорить об их особом влиянии на формирование сознания молодежи, ценностные ориентиры, выбор целей и путей их реализации. Одной из главных проблем интернета является его неохватность, обширность, что делает невозможным его контроль. Во многих источниках говорится о вреде социальных сетей, но в последнее время появляется все больше сторонников и положительного влияния интернета. Исследования показывают, что социальные сети могут:

1. Повышать самооценку. Люди, которые используют Facebook, «ВКонтакте» чувствуют себя частью общества, что помогает увеличить уверенность и самооценку.

2. Помочь преодолеть застенчивость и чувство одиночества. Прочтение информации из жизни друзей и участие в сетевой жизни увеличивает чувство общности, связанности, что помогает застенчивым людям ощущать себя комфортней. Кроме того, виртуальное и дистанционное общение может перейти в реальное.

3. Укреплять чувство дружбы и взаимопомощи. Обнаружено, что сайт помогает налаживанию позитивного взаимодействия. Личные сообщения и записи на стене могут вызвать у пользователя доверие, поддержку, радостные чувства [3].

4. Содействовать здоровому образу жизни и занятиям спортом. В социальной сети «ВКонтакте» создано немало групп и сообществ, посвященных занятиям фитнесом и спортом, правильному питанию. В публикациях можно найти упражнения, направленные на проработку различных мышечных зон, рецепты полезных блюд, информацию о калорийности продуктов, что, так или иначе связано со спортом и здоровым образом жизни.

На последнем утверждении хотелось бы остановиться подробнее.

Благодаря социальным сетям все больше студенческой молодежи города Казани стремится приобщиться к занятиям спортом не в фитнес-центрах и спорткомплексах, а в домашних условиях.

Часто при достижении определенной цели людей останавливает обычное неумение выполнять те или иные задачи, а чтобы уметь их выполнять – нужно знать, как они выполняются. Сложилось мнение, что для наращивания мышечной массы в домашних условиях необходимо обязательно посещать хорошо оборудованные тренажерные залы. Возникает вопрос: а как же тогда люди развивали мышцы в начале прошлого века? К сожалению, в телевизионных рекламах нам об этом рассказывать не будут, ведь если все будут думать, что заниматься спортом можно дома или на улице, то кто пойдет в залы?

В интернете, в этой «всемирной паутине», можно найти немало информации о правильном питании и тренировках для предпочитающих силовые нагрузки и здоровый образ жизни. Как говорится в описании сообщества «ВКонтакте»: «Беги за мной» - это всероссийский молодежный проект о моде на спорт, настоящей еде и большой команде. Проект «Беги за мной» — это принципиально новый подход к осмыслению и освоению практики здорового образа жизни, в котором каждый молодой человек получает возможность найти свой индивидуальный путь к здоровой жизни, переходя от теории к практике». Теории в сообществе действительно много. Здесь вам расскажут о самых полезных ягодах и фруктах, предложат недельный рацион для похудения, подскажут вкусные рецепты для правильного питания. Кроме того, координаторы проекта стараются организовывать совместные пробежки и тренировки для тех, кому не хватает мотивации или просто не хочется заниматься спортом в одиночку. Музыкальные подборки пополняют плейлист для пробежек и тренировок, публикации о правильном питании помогут скорректировать рацион, а фото- и видеоуроки позволят заниматься спортом дома. В сообществе можно познакомиться с опытными тренерами и спортсменами, неформально пообщаться с ними в комментариях или спросить совет.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что социальные сети создают современную молодежную моду, ориентированную на здоровый образ жизни и занятия спортом (причем заниматься можно дома, на улице, практически без затрат на спортивный инвентарь). Здоровый образ жизни и занятия спортом, в свою очередь, приведут молодых людей к отказу от вредных привычек (алкоголя, курения и др.)

Нужно помнить, что современная молодежь — это не только потребители, но и участники политического, социального и культурного сообщества, в котором формирование мнения и ценностных структур во

многим зависят от сети Интернет. Поэтому важно оптимально использовать потенциал социальных сетей для воспитания достойного молодого поколения.

Список литературы

1. Что такое социальная сеть? [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.genon.ru/GetAnswer.aspx.gid>. (дата доступа – март 2016).
2. Патченко Т.С. Роль средств массовой информации в формировании ценностных ориентаций современной российской молодежи: дис. ...канд. соц. наук. Ставрополь, 2007.134 с.
3. Польза и вред социальных сетей [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://vidzimo.ru/zdorove/eto-zdorovo/70-vliyanie-sotsialnykh-setej>, (дата доступа – март 2016).