

способствующие восстановлению организма. Внедрение в вузе физической деятельности, связанной с подготовкой студенческой молодежи к сдаче комплекса ГТО может стать отличным решением насущной проблемы. Занятия по физической культуре должны включать в себя задания на развитие быстроты (бег на короткие дистанции), выносливости (бег на длинные дистанции), гибкости (наклоны), силы (метание снаряда, подтягивания), их регулярное выполнение позволит не только улучшать показатели и совершенствовать технику движения, но и психологически настроиться на положительный конечный результат. Комплекс ГТО нацелен сыграть решающую роль в увеличении количества активно занимающихся физической культурой и спортом, а также в повышении показателей физической подготовленности студентов.

Таким образом, здоровый образ жизни на сегодняшний день приобретает все большую значимость для студентов. Для продуктивной учебной деятельности необходимо следить за своим здоровьем, это возможно при условии соблюдения режима труда и отдыха, правильного питания и физической активности. Комплекс ГТО является одним из способов популяризации физической культуры и спорта. Поэтому его необходимо внедрять в физкультурно-спортивную деятельность высших учебных заведений.

Библиографический список:

1. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»* // gto.ru. URL: <https://www.gto.ru>. Текст: электронный.
2. *Особенности студенческого возраста* // journalpro.ru. URL: <https://clck.ru/U9UNy>. Текст: электронный.
3. *Сколько в России курильщиков* // statistika.ru. URL: <http://statistika.ru/zdr/skolko-v-rossii-kurilshchikov.html>. Текст: электронный.
4. *Статистика россиян с избыточным весом* // gazeta.ru. URL: <https://www.gazeta.ru/social/2018/07/09/11831305.shtml>. Текст: электронный.
5. *Статистические данные по наркомании* // statistika.ru. URL: http://statistika.ru/zdr/2007/12/07/zdr_9773.html. Текст: электронный.

УДК 159.9:796

Акулова Е.В., Бараковских К.Н.

Akulova E.V., Barakovskih K.N.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ
SOCIAL NETWORKS AS A WAY TO PROMOTE A HEALTHY
LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY OF MODERN YOUTH

Аннотация. Современная молодежь довольно сильно подвержена влиянию моды и иных тенденций, которые можно наблюдать в различных социальных сетях, именно поэтому данное поле деятельности при определенных условиях поможет в популяризации здорового образа жизни и различных видов двигательной активности.

Abstract. Modern youth is quite strongly influenced by fashion and other trends that can be observed in various social networks, which is why this field of activity under certain conditions will help in popularizing a healthy lifestyle and various types of motor activity.

Ключевые слова: молодежь, двигательная активность, социальные сети, здоровый образ жизни, физическое развитие.

Keywords: youth, physical activity, social networks, healthy lifestyle, physical development.

В современном мире, особую роль играют новые технологии, современные гаджеты и социальные сети, это связано с тем, что темпы жизни увеличились, обычному человеку все труднее становится успевать учиться, работать, а также находить время на досуг, семью и личную жизнь. Благодаря научно-техническому развитию общества и пытливым умам человечества, были созданы: компьютеры, гаджеты, социальные сети, ноутбуки и многое другое, а некоторые проекты еще только разрабатываются.

Активное внедрение и повсеместное использование современных технологий в образовании, трудовой деятельности и даже досуге несомненно облегчили все вышеперечисленные процессы, но также пагубно сказались на двигательной активности и в целом физическом состоянии населения. Это подтверждает отчет «Digital 2020:

глобальный обзор трендов и цифр за 2019 год», опубликованный в 2020 году Hootsuite и We Are Social на официальном сайте. Исследование We Are Social и Hootsuite которое длилось в течение года показало, что более 4,5 миллиардов людей в мире пользуются Интернетом. Из них 3,8 миллиардов – пользователи социальных сетей. 60% мира ежедневно находятся в режиме «онлайн», отчет спрогнозировал, что в 2020 году люди потратят больше 100 дней на Интернет. По статистике пользователь в среднем проводит 6 часов и 43 минуты в режиме «онлайн» ежедневно, следовательно, почти 40% своей жизни люди проводят в Интернете [1].

Для уточнения, We Are Social является известным креативным агентством с командой специалистов в более чем 700 человек на четырех континентах мира. Hootsuite - это платформа с 16 миллионами клиентов осуществляющая управление социальными сетями и SMM-продвижение профилей на различных площадках. Надежность статистики так же подтверждает тот факт, что клиентами выше упомянутых организаций являются крупнейшие корпорации в мире: Adidas, Google, Netflix, Audi и другие [1].

Статистический прогноз оказался верным, но по большей части резкое увеличение время нахождения за компьютером и в социальных сетях, а также различных обучающих платформах в 2020-2021 году обусловлено пандемией коронавирусной инфекции COVID-19, введением жестких ограничительных мер (социальное дистанционирование, ношение средств индивидуальной защиты), а самое главное массовый переход на обучение с использование электронного образования и дистанционных образовательных технологий и перевод сотрудников организаций на удаленный режим работы.

Все это спровоцировало гиподинамию, нарушение опорно-двигательного аппарата, застой в позвоночнике, в следствие чего возникновение онемения конечностей, туннельный синдром, ухудшение зрения, запоры, нарушения режима сна, приема пищи и снижение общей двигательной активности. В большинстве своем под ударом оказались школьники, студенты и молодые граждане все они относятся к категории молодежь - социально-демографическая группа лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно (за исключением случаев, предусмотренных частью 3 статьи 6 Федерального закона от 30 декабря 2020 г. № 489 «О

молодежной политике в Российской Федерации») имеющих гражданство Российской Федерации [3].

Следовательно, если молодежь большую часть времени проводит в социальных сетях, не обходимо использовать весь их потенциал и возможности для популяризации здорового образа жизни и двигательной активности среди современной молодежи. Социальные сети (от англ. social networking service) - платформа, онлайн сервис или веб-сайт, предназначенные для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений, визуализацией которых являются социальные графы. Характерными особенностями любой социальной сети являются: предоставление практически полного спектра возможностей для обмена информацией, создание личных профилей, подавляющее большинство друзей пользователя в социальной сети - это реальные друзья, родственники, коллеги, одноклассники и однокурсники [2]. Самыми популярными на сегодняшний день являются такие социальные сети как: Facebook, Twitter, Instagram и Tiktok количество пользователей варьируется от 300 миллионов до 3,5 миллиардов.

Во многих из них преобладают такие современные тенденции как: правильное питание, процессы похудения или наборы мышечной массы, операции по улучшению внешности, спортивные достижения. Довольно часто в социальных сетях можно увидеть мотивационные видео обращения, любительские ролики, связанные со спортом и побуждающие к занятиям спортом и фитнесом. Важно понимать, чтобы видео такой направленности увидело, как можно больше пользователей, необходимо попасть в рекомендации (тогда видео станет транслироваться у всех пользователей в течение некоторого промежутка времени). Именно поэтому при создании роликов и информационных постов важно соблюдать эстетические моменты, цензуру, также авторские права на музыкальное сопровождение.

Самым эффективным способом популяризации здорового образа жизни, его принципов и двигательной активности среди молодежи будут являться:

- Челленджи – это жанр интернет-роликов, в которых конкретный пользователь (медийная личность, спортсмен или виртуоз) выполняет спортивное задание на видеокамеру и размещает его в сети, а затем предлагает повторить это задание следующему, обязательно передав дальше. Тем самым набираю огромную аудиторию и привлекая

интерес к физической активности или конкретному виду спорта. Например, видео где известные футболисты демонстрируют элементы фристайла, затем дети и подростки пытаются повторить увиденные трюки и записать свои попытки и достижения.

- Марафоны – распространены среди любителей экстремальных нагрузок и фитнеса. Группа людей объединяется чаще всего с целью похудения, по окончании результаты участников оценивают лайками по фотографиям «до и после», а призовые места определяют эксперты-организаторы марафона. По длительности от месяца и более, где участники каждый день получают видео инструкции с тренировками, рекомендации по питанию и доступ к чату для обмена эмоциями. Как правило является платным мероприятием, в особенности если марафон ведет известный спортсмен или высококвалифицированный тренер.

- Мотивационные видео-ролики, на которых пользователь демонстрирует тренировочный процесс или фото ряд на котором видны внешние изменения тела. Привлекает внимание если ролик составлен от лица спортсмена, который благодаря своим усилиям стал победителем или чемпионом. Здесь важно аудио сопровождение, наличие истории, высокое качество съемки видео.

Эти три способа популяризации здорового образа жизни и повышение двигательной активности помогут познакомить и в доступной форме объяснить молодежи значимость соблюдения режим труда и отдыха, продемонстрируют эффекты рационального питания, замотивируют к регулярной физической активности, расскажут, как избавиться от вредных привычек, продемонстрируют значимость соблюдения личной гигиены, научат создавать условия для психологического комфорта и бережно относиться к природе.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод, что крайне важно использовать все возможные формы, средства и способы популяризации здорового образа жизни и двигательной активности среди молодежи. Одними из современных помощников будут являться социальные сети, ведь при длительном времяпрепровождении возможно побудить пользователей к выполнению так называемых модных трендов (спортивных челленджей) или замотивировать к участию в различных марафонах, связанных со спортом и здоровым образом жизни.

Для этого на наш взгляд целесообразно подключить к процессу коммуникации через социальные сети студентов, школьников и преподавателей образовательных учреждений, мотивируя различными способами всех субъектов образовательного процесса создавать спортивно-оздоровительные марафоны, запускать челленджи среди классов, групп, профессорско-преподавательского состава. Это поможет не только заинтересовать и популяризировать темы здорового образа жизни, но также увеличит двигательную активность и поможет сблизить поколения для дальнейшей продуктивной деятельности.

Библиографический список:

1. *Отчет* «Digital 2020: глобальный обзор трендов и цифр за 2019 год» [Электронный источник] Digital 2020 - Мы Социальные <https://wearesocial.com/digital-2020> (дата обращения 06.04.2021). Текст электронный.
2. *Словари* и энциклопедии [Электронный источник] сайт Академик <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/60759> (дата обращения 06.04.2021). Текст электронный.
3. *Федеральный закон* от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» [Электронный источник] Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400056192/#603> (дата обращения 07.04.2021). Текст электронный.

УДК 796/799

Акулова Е.В., Комлева С.В.

Akulova E.V., Komleva S.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional

Pedagogical University, Yekaterinburg

kat.gr.96@mail.ru

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

CRITERIA OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF
MODERN STUDENTS OF PROFESSIONAL EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS

Аннотация. В статье говорится о значимости критериев здоровья у современных студентов обучающихся в профессиональных