
РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

Тенячкина Мария Олеговна

Студент

3 курс, физико-математический факультет

Воронежский государственный педагогический университет

Россия, г. Воронеж

Акулова Любовь Николаевна

Доктор педагогических наук, профессор

Воронежский государственный педагогический университет

Россия, г. Воронеж

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности использования информационных технологий для формирования ЗОЖ. Описана роль социальных сетей и приложений для поддержки и распространения основ здорового образа жизни среди студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, информационные технологии, фитнес-приложения, социальные сети, Интернет.

THE ROLE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE

Maria O. Tenyachkina

Student

3rd year, Faculty of Physics and Mathematics

Voronezh State Pedagogical University

Russia, Voronezh

Lyubov N. Akulova

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Voronezh State Pedagogical University

Russia, Voronezh

ABSTRACT

This article discusses the features of the use of information technology for the formation of healthy lifestyle. The role of social networks and applications to support and spread the basics of a healthy lifestyle among students is described.

Keywords: healthy lifestyle, information technology, fitness applications, social networks, Internet.

На сегодняшний день, развитие и поддержание здорового образа жизни среди всех групп населения является одной из самых актуальных проблем общества. В современном мире здоровый образ жизни стал актуальной и растущей тенденцией. [2] Все больше людей стремятся поддерживать своё здоровье, улучшать физическую форму, правильно питаться и отказываться от вредных привычек. В этом им помогают различные приложения, которые предлагают удобные и эффективные инструменты для контроля и поддержания здорового образа жизни. Учитывая направление развития современного мира, которое с каждым днем увеличивает темпы информатизации и компьютеризации, ключевым источником воздействия на студентов и людей других возрастных категорий становятся информационные источники, размещенные в сети Интернет, различное программное обеспечение, мобильные приложения и социальные сети.

Как показывает анализ времени, проводимого человеком в цифровых устройствах, большинство из населения проводит практически 80% времени, взаимодействуя с ПК и гаджетами. Большее количество времени современный человек, а в частности подростки и студенты проводят в социальных сетях.

Социальные сети — это интерактивные веб-сайты, где пользователи создают контент и взаимодействуют друг с другом. Они предоставляют удобную платформу для группового общения и сотрудничества с целью достижения общих интересов или задач.[3]

Именно социальные сети стали для множества людей основным средством коммуникации, а для некоторых и целиком заменой живому общению. Так, некоторые студенты вместо активных прогулок с друзьями на свежем воздухе, занятий спортом выбирают другой тип времяпрепровождения: малоподвижный образ жизни и «залипание» в социальных сетях и играх.

В настоящее время социальные сети, предназначенные для общения, играют важную роль в обеспечении доступа к информации и являются новостными источниками. Таким образом, любая информация, появляющаяся в мире, имеет большие шансы быть доставленной до людей именно через социальные сети.

В наши дни интерес к здоровому образу жизни становится все более распространенным, и социальные сети играют важную роль в этом процессе. Спорт связан с множеством страниц и групп в социальных сетях, таких как страницы спортивных звезд, фанатские сообщества сборных команд и личные блоги фитнес-тренеров. Владельцы таких страниц сами их ведут или нанимают специалистов по маркетингу в социальных медиа.[1] У этих специалистов есть четкий план продвижения страницы.

Стоит отметить, что информация, размещенная в интернете, распространяется гораздо быстрее благодаря лайкам и репостам, чем в традиционных СМИ. Статистика показывает, что люди, интересующиеся спортом, чаще посещают страницы в социальных сетях, чем официальные веб-сайты или форумы. В настоящее время здоровый образ жизни и спорт являются популярными трендами. Социальные сети предлагают огромное количество сообществ, посвященных спорту и фитнесу.[4] В этих сообществах пользователи могут найти видеоуроки по занятиям спортом как дома, так и в спортивных залах, а также получить рецепты полезных блюд, которые могут быть полезными для многих.

Фитнес-марафоны также стали модным явлением, где вы можете делиться фотографиями своих достижений, общаться с людьми, которые также интересуются спортом. Благодаря таким марафонам спортом может заниматься любой желающий без посещения спортивных залов в удобное для себя время.

Именно через «фитнес-группы» и фитнес-марафоны многие студенты начали заниматься спортом не в спортивных залах, а дома. Однако есть и отрицательная сторона этой тенденции. Многие люди, ведущие страницы на тему "ЗОЖ", не всегда компетентны в этой области. Благодаря быстрому распространению информации в интернете, неправильные суждения так называемых "экспертов" заставляют людей думать и действовать неправильно. Молодежь, видя фотографии идеальных и стройных моделей, надеются достичь подобных результатов за короткий промежуток времени. Однако стоит помнить, что здоровое тело требует длительной и упорной работы. Часто подобные быстрые эксперименты приводят к различным заболеваниям.

Кроме социальных сетей имеется множество приложений, которые помогают поддерживать здоровый образ жизни. Приложения для здорового образа жизни предоставляют полезные и удобные инструменты для поддержания здоровья и физической формы. Они помогают пользователям контролировать свои достижения, мотивируют к практике здорового образа жизни и создают комфортные условия для его поддержания. Одной из главных причин популярности приложений для фитнеса и здоровья является их удобство и доступность. Пользователи могут легко установить приложение на свое устройство и использовать его в любое время и в любом месте.

Одним из самых популярных и распространенных типов приложений, связанных со здоровьем, являются приложения для фитнеса и тренировок. Они предлагают разнообразные программы тренировок, от начального уровня до профессионального, с подробным описанием упражнений, видеоуроками и возможностью отслеживать свои результаты. Эти приложения позволяют заниматься тренировками в удобное для пользователя время и месте, сэкономив время и деньги на походе в тренажерный зал или на тренировках с инструктором.

Приложения для фитнеса и здоровья разрабатываются для различных платформ, таких как смартфоны на базе Android или iOS, и могут быть представлены в виде отдельного приложения или встроены в устройства, например, фитнес-трекеры. Они предлагают множество функций, отслеживая физическую активность пользователя, контролируя питание, уведомляя о необходимости осуществить регулярную тренировку, а также предоставляя инструкции и рекомендации для улучшения здоровья.

Одной из самых популярных функций приложений для фитнеса является отслеживание физической активности. Они могут фиксировать пройденные шаги, преодоленные расстояния, количество потраченных калорий и даже измерять частоту сердечных сокращений. Это позволяет пользователям контролировать свою активность и уровень тренировок, а также устанавливать конкретные цели и отслеживать их достижение.

Приложения для фитнеса также предоставляют готовые тренировки для пользователей. Они могут включать в себя различные упражнения, рекомендуемые подходы и количество повторений. Это особенно полезно для людей, которые не хотят или не могут платить за услуги тренера или посещать тренажерный зал. Они могут выбрать нужную тренировку в приложении и выполнять ее в удобное для себя время и месте. Примером такого приложения является Nike Training Club - приложение с тренировками различной интенсивности и сложности, включая силовые тренировки, кардио, йогу и прочее. Приложение Strava для отслеживания деятельности во время тренировок, таких как бег, велосипед, плавание, предоставляет статистику о прогрессе и возможность сравнения с другими пользователями. Runtastic - приложение для бега, которое предлагает GPS трекер, учет дистанции, времени и скорости, а также тренировки и планы для развития беговых навыков. Fitbit позволяет вести учет физической активности, мониторинга сна и анализа здоровья и фитнеса. Оно также имеет функцию отслеживания пульса и показывает статистику динамики физической активности.

Еще одним важным аспектом здорового образа жизни является правильное питание. Приложения для здорового питания предлагают пользователю различные рецепты и меню, основанные на полезных продуктах и сбалансированных по питательной ценности. Они помогают контролировать калорийность и состав продуктов, составлять планы питания, следовать диетам и даже делать покупки продуктов, указывая наиболее полезные варианты. К числу таких приложений относят MyFitnessPal, позволяющих для отслеживания питания, учета калорий и анализа пищевого рациона. Lifesum - приложение, помогающее следить за питанием и прогрессом в достижении фитнес-целей.

Помимо фитнеса и питания, приложения для здорового образа жизни также предлагают инструменты и функции для следования другим важным аспектам здоровья, таким как сон, психологическое благополучие и вредные привычки. Некоторые приложения предлагают отслеживать качество и продолжительность сна, другие - помогают вести дневники настроения и эмоций, а еще другие - предоставляют ресурсы и мотивацию для борьбы с вредными привычками, такими как курение или употребление алкоголя. Так, одно из них Headspace - приложение для медитации и снятия стресса, предлагающее различные медитативные программы и руководства.

Подводя итог, можно сделать вывод, что социальные сети и приложения, безусловно, делают большой вклад в продвижение здорового образа жизни и спорта. Приложения для здорового образа жизни предоставляют полезные и удобные инструменты для поддержания здоровья и физической формы. Они помогают пользователям контролировать свои достижения, мотивируют к практике здорового образа жизни и создают комфортные условия для его поддержания. Поэтому, такие приложения становятся все более популярными и востребованными в современном обществе.

Список литературы:

1. Миляева Е.А. Роль социальных сетей на продвижение здорового образа жизни и спорта // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018010932>»>
<https://scienceforum.ru/2019/article/2018010932> (дата обращения: 10.01.2024)
2. Митяева А. М. Здоровый образ жизни. М.: Академия, 2008. – 144 с.
3. Сёмина А.С. Влияние социальных сетей на отношение молодежи к спорту и здоровому образу жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/hum/xi/32811>
4. Щелина, Т. Т. Использование возможностей социальных сетей в формировании установки на ведение здорового образа жизни / Т. Т. Щелина, А. О. Чудакова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 23.2 (103.2). – С. 41-43. – URL: <https://moluch.ru/archive/103/24323/> (дата обращения: 10.01.2024).

References:

1. Milyaeva E.A. The role of social networks in promoting a healthy lifestyle and sports // Materials of the XI International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum" URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018010932>>
<https://scienceforum.ru/2019/article/2018010932> (date of request: 10.01.2024)
2. Mityaeva A.M. Healthy lifestyle. M.: Academy, 2008. – 144 p.

3. Semina A.S. The influence of social networks on the attitude of young people to sports and a healthy lifestyle [Electronic resource]. – Access mode: <https://sibac.info/studconf/hum/xi/32811>
4. Shchelina, T. T. Using the possibilities of social networks in the formation of a healthy lifestyle / T. T. Shchelina, A. O. Chudakova. – Text : direct // Young scientist. – 2015. – № 23.2 (103.2). – Pp. 41-43. – URL: <https://moluch.ru/archive/103/24323/> / (date of access: 10.01.2024).