

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ МЕДИА

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS THROUGH SOCIAL MEDIA

К. С. ВАШКЕВИЧ

K. S. VASHKEVICH

Белорусский государственный университет

Минск, Республика Беларусь

Belarusian state university

Minsk, Republic of Belarus

e-mail: vashkevich.kseniya@gmail.com

В современном обществе технологии прочно вошли в нашу жизнь. Проблема привлечения студентов к ведению здорового образа жизни как никогда актуальна. Большую помощь в развитии культуры ведения здорового образа жизни оказывают социальные медиа.

Ключевые слова: социальные медиа, образование, студенты, методы обучения, здоровый образ жизни.

In modern society technologies have firmly integrated into our lives. The issue of engaging students in maintaining a healthy lifestyle is more relevant than ever. Social media plays a significant role in promoting a culture of healthy lifestyle.

Keywords: social media, education, students, teaching methods, healthy lifestyle.

Мы живем в эпоху технологий, которые охватывают все большее число людей по всему миру, создавая сеть, в которой социальные сети правят миром сетей. Социальные сети – это компьютерные инструменты, которые позволяют людям создавать, делиться информацией, идеями и фотографиями/видео в виртуальных сообществах и сетях. Социальные сети в широком смысле определяются как множество относительно недорогих и широко доступных электронных инструментов, которые позволяют любому публиковать информацию и получать к ней доступ, сотрудничать в общих усилиях или выстраивать отношения.

Все социальные сети можно представить в качестве определенных блоков:

I. *Идентичность.* Этот блок отражает степень, в которой пользователи раскрывают свою личность в социальных сетях. Например, включать раскрытие такой информации, как имя, возраст, пол, профессия, местоположение, а также информации, которая определенным образом характеризует пользователей.

II. *Беседы.* Данный блок отражает степень, в которой пользователи общаются с другими пользователями в социальных сетях. Многие сайты социальных сетей предназначены в первую очередь для облегчения общения между отдельными лицами и группами. Эти беседы происходят по самым разным причинам. Люди ведут блоги и так далее чтобы познакомиться с новыми единомышленниками, обрести настоящую любовь, повысить свою самооценку или быть в курсе новых идей или актуальных тем. Другие рассматривают социальные сети как способ донести свое послание до слушателей и положительно повлиять на гуманитарные цели, экологические проблемы, экономические вопросы или политические дебаты.

III. *Совместное использование.* Предполагает степень, в которой пользователи обмениваются, распространяют и получают контент. Термин «социальный» часто подразумевает, что обмены между людьми имеют решающее значение. Однако во многих случаях социальность связана с объектами, которые опосредуют эти связи между людьми – причины, по которым они встречаются онлайн и общаются друг с другом.

IV. *Присутствие.* Этот блок представляет степень, в которой пользователи могут знать, доступны ли другие пользователи. Это включает в себя знание того, где находятся другие пользователи, в виртуальном мире и /или в реальном мире, и доступны ли они.

V. *Отношения* – представляет степень, в которой пользователи могут быть связаны с другими пользователями. У двух или более пользователей есть какая-то форма ассоциации, которая побуждает их общаться, делиться объектами общения, встречаться или просто указывать друг друга в качестве друга или поклонника.

VI. *Репутация.* Данный блок отражает степень, в которой пользователи могут определить положение других людей, включая самих себя, в социальных сетях. Репутация может иметь разные значения на платформах социальных сетей. В большинстве случаев репутация – это вопрос доверия, но поскольку информационные технологии еще недостаточно хороши для определения таких высокочастотных критериев, сайты социальных сетей полагаются на инструменты, которые автоматически агрегируют пользовательскую информацию для определения надежно-

сти. Управление репутацией – это еще один аспект использования социальных сетей.

VII. Группы. Данный блок отражает степень, в которой пользователи могут создавать сообщества и подсообщества. Чем более «социальной» становится сеть, тем больше группа друзей, подписчиков и контактов. Благодаря этому социальные сети, такие как facebook, Twitter, блог, WhatApps и т.д., затмили другие средства массовой информации. Эти социальные сети являются средствами, распространяемыми через Интернет [4, с. 137].

В основе формирования здорового образа жизни социальные медиа несут очень большой потенциал. Ведь практически каждый школьник, студент и педагог имеет отношение к какому-либо перечисленному блоку социальной сети. Культура здорового образа жизни может эффективно транслироваться большому количеству населения и может объединять его, если оно объединено с социальными сетями [3, с. 37]. Даже если эти социальные сети будут использоваться в физкультурном образовании, это даст следующие положительные результаты:

1. Повысить скорость и качество сотрудничества со студентами. Они могут лучше определять время проведения собраний, занятий, тренировок или быстро обмениваться информацией, что может повысить производительность и помочь им научиться хорошо работать в группах. Если проводится какое-либо спортивно-массовое или физкультурно-оздоровительное мероприятие (может быть в университете или за его пределами), студенты немедленно получают информацию через социальную сеть. Это приводит к увеличению их участия в этих мероприятиях. И даже они готовятся к различным соревнованиям, играм, мастер-классам, делясь своими идеями как с друг другом, так и с организаторами.

2. Социальные сети помогают обучающимся, а также преподавателям поддерживать контакт со своими сверстниками, друзьями, коллегами и консультантами, игнорируя фактор места, возраста, должности и т. д., тем самым расширяя сферу его контактов.

3. Возможности социальных медиа помогают людям, работающим в сфере образования, документировать воспоминания, учиться и исследовать новое.

4. Социальные сети развивают у студентов навыки, необходимые им для выживания в этом конкурентном мире, вступая в контакт с известными личностями в интересующей их области. Возможности разнообразных мастер-классов по различным направлениям фитнеса и видов спорта позволяют студентам пообщаться с профессионалами

в этой сфере деятельности, задать интересующие вопросы и выбрать себе занятие [2, с. 41].

5. Как и в социальной сети, студенты создают, редактируют, представляют и управляют своими собственными идеями, предоставляя более широкую платформу для раскрытия своих талантов, которая подпитывается их активным участием. Эвристические задания, связанные с физкультурной деятельностью, вызывают большой отклик и желание попробовать что-либо новое.

6. Это развивает в них креативность благодаря обширному знакомству с различными областями. Социальные медиа обеспечивают простор для загрузки фотографий, видео или историй – плоды творчества студентов и педагогов в результате участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях с легкостью и скоростью увеличили число пользователей различных каналов спортивной направленности. Благодаря участию в таких мероприятиях студенты получают мгновенные отзывы от друзей и консультантов об их творческих возможностях.

7. Социальные сети помогают студентам адаптировать свои увлечения разнообразными видами физкультурной активности, наилучшим образом подходящие для обновления их знаний в соответствии с нынешними стремлениями их сообщества, которым не учат в школах.

8. Социальные сети помогают студентам, а также преподавателям взглянуть на определенный аспект с разных точек зрения, что помогает им расширить свой кругозор.

9. Поскольку в социальных медиа участвует больше людей, каждый участник будет осторожен в своем общении. Таким образом, улучшаются его коммуникативные навыки.

10. Более того, любая информация по этому вопросу не может быть опубликована без проверки, потому что один или несколько участников группы знали правду. Следовательно, социальные сети поощряют публикацию честной, достоверной и правдивой информации [1, с. 1057].

Подводя вышесказанное, социальные сети являются высокоинформативным, обучающим и прогрессивным средством образования студентов. Совместное использование социальных сетей для популяризации здорового образа жизни и физической культуры позволяет не только обменяться мнениями, опытом, но и поделиться преимуществами той или иной физической деятельности или вида спорта. Для преподавателей физической культуры и спорта социальные медиа позволяют направить, проконтролировать студентов, а также задуматься о более тщательном ведении здорового образа жизни в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Абрамова, О. М.* Использование социальных сетей в образовательном процессе / О.М. Абрамова, О.А. Соловьева // Молодой ученый, 2016. №9. – С. 1055–1057.
2. *Вашкевич, К. С.* Спорт как социальный институт в Белорусском государственном университете / К. С. Вашкевич // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II междунар. Науч.-практ. Конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. Физического воспитания и спорта; [редкол.: Ю.И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2023. – С. 38–42.
3. *Имомова, Ш. М.* Учебные методы организации спортивно-оздоровительных мероприятий в образовательных учреждениях / Ш. М. Имомова, Ф. Ф. Норова // Вестник науки и образования, 2021. № 9 (112). Ч.2 – С. 34–39.
4. *Кезин, А. С.* Инновационное образование как условие социальной адаптации и мобильности личности в условиях рынка / А. С. Кезин // Вестник ТОГУ, 2007. № 3 (6). – С. 125–142.