

**СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**
Social networks as a tool for promoting physical culture as a healthy lifestyle

П. Е. Иванюшина, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В современном мире социальные сети, мессенджеры, различные приложения для видеообщения и фотосообщества играют очень большую роль в жизни человека. Они являются новостными источниками, местом, где можно почерпнуть новые знания, каналом связи с различными людьми, образовательными платформами и рабочими сайтами, также несут в себе развлекательные цели. Человек проводит в социальных сетях очень много времени, и помимо потенциально опасного контента, там есть много полезной информации, также и относящейся к спорту, физической культуре и здоровому образу жизни. Существует множество новостных каналов, блогеров, спортсменов, которые ведут социальные сети и своим примером пропагандируют спорт и физические упражнения как норму здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, социальные сети.

Summary

In the modern world, social networks, messengers, various applications for video communication and photo communities play a very important role in a person's life. They are news sources, a place where you can learn new knowledge, a communication channel with various people, educational platforms and work sites, and also carry entertainment goals. A person spends a lot of time on social networks, and in addition to potentially dangerous content, there is a lot of useful information there, also related to sports, physical culture and a healthy lifestyle. There are many news channels, bloggers, athletes who run social networks and promote sports and physical exercises as a norm of a healthy lifestyle by their example.

Keywords: health, sports, physical education, social networks.

Цель исследования – выяснить, насколько эффективны социальные сети в привлечении людей к здоровому образу жизни в формате физической культуры, изучить методы воздействия, способствующие приобщению людей к физической культуре и спорту, на пользователей сети Интернет.

Методы исследования – основными методами исследования являются сбор, анализ и преобразование информации, находящейся в открытых источниках, различных медицинских учебных пособиях, социальных сетях и СМИ.

Результаты исследования. Социальные сети являются интерактивным многопользовательским сайтом, в котором содержится контент, который наполняется самими участниками сети. Сайт является автоматизированной социальной средой, которая позволяет общаться с группой пользователей, которые объединены общими интересами или какими-то целями.

Здоровая жизнь каждый год набирает темпы. И в настоящее время социальная сеть напрямую связана почти со всеми людьми, так что интернет – это показатель моды, важного и ценного в нашем современном обществе. В соцсетях много разных сайтов и групп, посвященных спорту. Это любые страницы звезд спорта, сообщества фанатов футбольной сборной, или просто личный фитнес-блог. Ведение таких страниц осуществляется напрямую от владельцев аккаунтов, или от специалистов по маркетингу SMM. Такие специалисты обладают четким планом ведения, чтобы продвигать страницу. Большой плюс - регистрация, ведение соцсетей бесплатно. Отметим, что в интернете новая информация распространяется намного быстрее, благодаря репостам и лайкам, нежели в других медиа. По статистике, люди, которые интересуются спортом, заходят чаще на сайты социальных сетей, нежели на официальных сайтах или форумах. Впрочем, ведение PR-компании занимает очень много времени, чтобы страница всегда была актуальной и трендовой. Тем более нужно обратить внимание на аудиторию, общаться, отвечать на вопросы, которые интересуют их спорт.

Поскольку почти все комменты на официальных клубных сайтах цензурируются, соцсети предоставляют возможность общаться в свободной форме, и это нравится аудиториям.

Люди разной возрастной группы ежедневно сидят в соцсетях. Кто-нибудь, стремясь к идеальной фигуре, подписывается на страницу известного блогера, рассказавшего о своем питании, тренировке и фитнес-марафонах. Для блогера его страница является стилем жизни и каким-то заработком, а аудитории – примером и стремлением к здоровому образу жизни. Что-то просто, как истинный фан футбольного клуба «Зенит» отслеживает новые новости.

Многие из источников пишут о том, что Интернет очень вреден и требует много времени людям, но есть такие, кто считает, что социальная сеть оказывает положительное влияние, например:

Здоровая жизнь и спорт в тренде сейчас. Такие соцсети, как Вконтакте и Facebook. На этих площадках много сообществ, посвященных фитнесу и спорту. В постах вы можете увидеть видео о том, как делать спорт дома и в фитнес-центре, найти полезные рецепты блюд, полезные для многих.

В нынешнее время цифровых технологий, изобилия различных развлечений и возможностей времяпрепровождения физическая культура и занятия спортом уходят на второй план, из-за этого страдает здоровье, в основном молодого поколения, но есть и люди преклонного возраста, которые предпочитают прогулке просмотр различных видео. Всё это отрицательно влияет на здоровье. Отсутствие физической нагрузки несет за собой массу различных последствий, таких как: снижение мышечного тонуса, а значит уменьшается выносливость, понижается сила, часто приводя к развитию вегетососудистой дистонии, нарушению любого вида обмена веществ. Постепенно гиподинамия ведет к нарушениям в работе костей и суставов. Идет развитие остеопороза, остеоартроза и остеохондроза.

Поэтому, современные проблемы требуют современных решений.

Пропаганда здорового образа жизни через те ресурсы, которые превращают людей в бездвиженных игроков - отличный вариант.

Первый и ныне самый популярный методы воздействия – это площадки, имеющие большую популярность и изобилие видеоконтента: Youtube, Rutube, VK video. Это площадки, на которых свои видеоблоги ведут тренеры, нутрициологи, профессиональные спортсмены, а также люди, которым спорт и физическая культура помогли привести в порядок свое тело и сознание. Популярны такие видеоролики за счет того, что под ними можно прочитать массу так называемых «отзывов» или же иначе – комментариев, где люди делятся своим опытом после исполнения того или иного комплекса упражнений, измененного плана питания или

советов по подбору амуниции для занятия спортом. Ещё одним плюсом преподнесения информации в таком виде является доступность и понятность. Доступность – потому что это бесплатно, тебе не нужно идти в зал, брать тренера и платить не маленькую сумму за личные консультации, так же не маленьким плюсом является то, что упражнения из данных видеороликов зачастую можно выполнять у себя дома или на придомовой территории. Фактор «понятность» определяется тем, как ведущий преподносит информацию, насколько досконально разбирает каждое упражнение, объясняет, как и на какую группу мышц влияет и сразу выдает противопоказания, какой группе людей те или иные упражнения противопоказаны.

Самые популярные и полезные спортивные каналы в данных сетях:

1. Алина Загитова – Олимпийская чемпионка 2018 года в одиночном катании, чемпионка мира и Европы, победительница финала Гран-при.

2. Фёдор Емельяненко – российский спортсмен, боец ММА, четырёхкратный чемпион мира по смешанным боевым искусствам – ММА в тяжёлом весе по версии Pride FC.

3. Даниил Медведев – российский теннисист, бывшая первая ракетка мира в одиночном разряде. Победитель одного турнира Большого шлема 2021 года.

Следующим социальным вещателем является блоггер, ведущий свой личный блог в таких приложениях как ВКонтакте, Яндекс Дзен и Одноклассники. Чем же занимаются блогеры, ведущие свою спортивную страничку? Они делятся с пользователями красивыми, эстетичными фотографиями и шорт- видео о занятиях спортом, о том, как это положительно влияет на жизнь и здоровье, нередко проводят для своих подписчиков бесплатные спортивные марафоны, которые направлены на то, чтобы показать остальным людям, как приятно и полезно быть здоровым. Нередко такими блогерами являются действующие спортсмены, участвующие в олимпийских играх и других различных масштабных соревнованиях. Так же это могут быть тренеры, или спортсмены, которые по тем или иным причинам ушедшие из спорта, которые хотят передать свои знания людям. Всё это, безусловно, мотивирует людей на занятия физической культурой и спортом.

На данный момент самыми популярными блогерами в этих сетях являются:

1. Ляйсан Утяшева – модель, Посол Чемпионата Мира по футболу 2018, российская спортсменка, заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике, неоднократная победительница российских и международных соревнований.

2. Хабиб Нурмагомедов – российский боец смешанных боевых искусств, выступавший под эгидой UFC. Бывший чемпион UFC в лёгком весе.

3. Евгения Медведева – двукратный серебряный призёр Олимпийских игр 2018 года (одиночное катание и командные соревнования). Двукратная чемпионка мира, бронзовый призёр чемпионата мира. Двукратная чемпионка Европы, серебряный призёр чемпионата Европы.

Какие же действия можно предпринять для ещё большей вовлеченности пользователей интернет-ресурсов в занятия физической культурой?

1. Необходим анализ интересов, мотивации и потребностей различных возрастных групп население и определение эффективности уже ныне существующих мероприятий.

2. Создание сайтов для детей школьного и дошкольного возраста, которые могут призывать к физической культуре в формате компьютерных игр.

3. Привлечение различных популярных спортсменов для участия в онлайн конференциях и дискуссиях на тему спорта и здорового образа жизни, о проблемах в спорте и о достижениях.

Всё вышесказанное подтверждает то, что в нынешних условиях социальные сети являются самым удобным инструментом для государства, для популяризации здорового образа

жизни и спорта среди масс, так как это является одной из основных задач на данный момент. Но также, вся ответственность не должна ложиться на блоги и соц. сети. Приобщение к физической культуре должно проходить в детских садах, школах и высших учебных заведениях. Можно использовать множество различных инструментов для вовлечения молодежи в ряды спортсменов, такие как спартакиады, соревнования (межшкольные или межвузовские), районные и городские, за победу и участие в которых все будут вознаграждены.

Следует заметить, что не все авторы контента являются распространителями правдивой и полезной информации, зачастую это люди, не разбирающиеся в теме спорта и всего что с ним связано, просто пытающиеся набрать аудиторию. И такие аккаунты стоит подвергать проверке.

Многие люди, которые просматривают страницы по теме здорового образа жизни недостаточно компетентны в этой области. Поскольку в интернете информация разлетается с большой скоростью ошибки «экспертов» заставляют людей задуматься и поступать не так. Молодежь, глядя на фотографии с рельефными стройными моделями считает, что за короткий срок можно достичь того же результата. Но не стоит забывать, что здоровый организм — это долгая и упорная работа. Часто подобное быстрое экспериментирование приводит к заболеваниям.

Таким образом, анализируя вышесказанное, можно предположить, что социальные сети, безусловно, очень сильно вкладываются в продвижение здорового питания и спорта. Но не стоит забывать, что какая-то часть информации ложная, если хотите связать вашу жизнь со спортом, то стоит ознакомиться с более подробной информацией с знакомыми, которые могут советовать проверенные сайты в сети интернет.

Библиографический список

1. Стратегия популяризации физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/strategiya-populyarizatsii-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-internet-prostranstve.html> (дата обращения: 05.10.2023).
2. *Джолиев И. М. О., Каримов Н. М.* Уровень развития физических качеств как мотивирующий фактор для формирования здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12.
3. Рейтинг спортивного вещания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://whatstat.ru/channels/sports> (дата обращения: 03.10.2023).
4. Роль социальных сетей на продвижение здорового образа жизни и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018010932> (дата обращения: 05.10.2023).
5. *Миронова Г. Л., Джолиев И. М.* Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в подготовке специалистов аграрного сектора экономики // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 12–14 октября 2015 года / Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Некоммерческая организация «Ассоциация образовательных учреждений АПК и рыболовства»; ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет. Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. С. 256-259.