

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО С ПОМОЩЬЮ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ  
FORMATION OF MOTIVATION FOR THE PRESERVATION OF HEALTH  
AMONG STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION WITH  
THE HELP OF SOCIAL NETWORKS**

Симбирева Татьяна Валерьевна,

студент

ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

Центр-колледж прикладных квалификаций

Терехова Марина Валерьевна,

преподаватель

ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

Центр-колледж прикладных квалификаций,

город Мичуринск, Революционная 97А, 393760

teresha22@mail.ru

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, социальные сети, здоровый образ жизни.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается использование социальных сетей как один из способов формирования мотивации к сохранению физического и психического здоровья.

Обследование состояния здоровья современных обучающихся показали, что 13,5 миллионов детей (более половины – 53%) – имеют проблемы со здоровьем, 60% детей до 14 лет имеют хронические заболевания. Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 17 %, а подростков в возрасте 14-18 лет на 18 %; продолжается рост показателей болезней органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий.

Ученые уверены, что ухудшение здоровья детей связано с неправильным питанием, нарушением гигиены сна, недостатком физической активности и спорта в жизни.

В тоже время пандемия коронавируса COVID-19 изменила привычный образ жизни каждого человека. С вынужденной самоизоляцией обучающиеся стали меньше гулять (69,3%), снизилась их физическая активность (56,5%). А дистанционное обучение увеличило время проведения за компьютером или другим гаджетом, при этом все свободное и учебное время проводится в социальных сетях.

В связи с этим вопрос о сохранении здоровья современных подростков особо актуален. А, так как социальные сети имеют особое влияние на детей их нужно использовать как рекламу здорового образа жизни и спорта.

По данным компании WeAreSocial и Hootsuite на начало января 2021 года в России насчитывается 99 млн пользователей социальных сетей. В период с 2020 по 2021 год количество пользователей в Российской Федерации увеличилось на 6,0 млн (+ 5,1%).

Использование интернета с мобильных устройств на начало 2021 года в России составило 228,6 млн. Среднестатистическое время проведение в интернете составило 7 часов 52 минуты каждый день. Это почти на час больше среднемирового значения — 6 часов 54 минуты. При этом на телевидение у россиян уходит по 3 часа 13 минут, на соцсети — 2 часа 28 минут, а на чтение прессы (учитываются онлайн и печатные СМИ) — 55 минут. Онлайн-радио немного уступает музыкальным стриминговым сервисам — 47 минут против 41 минуты. А на подкасты пользователи в России тратят 21 минуту в день. Самые популярные сайты-Яндекс(2,71 млрд визитов за месяц) и Google.com (1,39 млрд визитов).

В исследовании Hootsuite и We are Social говорится, что наиболее популярен в России YouTube (на него заходило 85,4% пользователей интернета в нашей стране). На втором месте находится ВКонтакте (78%), следом идут WhatsApp (75,8%), Instagram (61,2%), Одноклассники (47,1%) и Viber (42,5%).

Facebook в России использует 38,9% пользователей, TikTok — 30,3%, Telegram — 24,4%. (2)

Опрос студентов 1-2 курса Центра – колледжа прикладных квалификаций Мичуринского ГАУ показал, что 90% подростков являются пользователями Instagram, 80% - пользователи TikTok.

Обучающие, считают, что интернет является показателем того, что модно и ценно в нашей современной жизни. Есть дети, которые считают, что интернет вреден и отнимает много времени, но также есть те, кто говорит, что социальные сети оказывают положительное влияние.

Давайте рассмотрим популярные социальные сети и определим, как они могут влиять на подростков, могут ли быть способом мотивации здорового образа жизни и способом воплощения в реальную жизнь.

Для начала определим, что же такое мотивация и почему она так важна в жизни современного подростка.

Мотивация (от лат. *movēre* «двигать») - побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивация является ключевым элементом в спорте и по важности не уступает даже тренировкам. Для достижения поистине великих результатов одного таланта мало. Боевой дух, стремление, упорство, настойчивость и сила характера-именно эти качества помогают достичь человеку высот в спорте. Получить желаемый результат позволяет полная самоотдача, выход из собственной зоны комфорта. Важно научиться жертвовать свободным временем, прогулкой с друзьями. В первое время это очень трудно сделать, поэтому нужна мощная мотивация. Это актуально не только для тех людей, которые стремятся к таким высотам, как олимпийское золото, но и желающих иметь крепкое здоровье, стройное тело и привести свой вес в норму.

Источником мотивации может стать просмотр разнообразных роликов, авторами которых могут быть не только выдающиеся звезды спорта и кино, но

и обычные люди, которые смогли добиться поставленных перед собой целей, изменить жизнь к лучшему. Они хотят поделиться своим опытом преодоления трудностей и преград.

Взглянув на тех, кому удалось полностью преодолеть себя, добиться стопроцентной отдачи и самодисциплины, сложно будет найти очередной предлог, чтобы не заниматься. Ведь как говорил Дуэйн Уэйд, знаменитый баскетболист: "Каждая тренировка - это шаг вперед. Каждая пропущенная тренировка - это два шага назад."

Где искать мотивацию и поддержку в условиях пандемии? На помощь пришли социальные сети. На популярных платформах Instagram и TikTok по хэштегу #спорт и #фитнес можно найти множество аккаунтов, которые, направлены на мотивацию. На страницах известных блогеров можно найти ответы на многие вопросы, участвовать в онлайн тренировках, общаться с единомышленниками, делиться своими результатами.

Рабочим инструментом являются фитнес марафоны. Цель марафона - оздоровление организма и быстрое снижение веса. Опытный инструктор предлагает комплекс упражнений на все группы мышц и подбирает подходящий план правильного питания.

Можно заметить, что благодаря «фитнес-марафонам» большинство подростков, начали заниматься в домашних условиях.

Врачи со всего мира тоже сидят в TikTok и записывают короткие видео, в которых рассказывают про особенности тела, болезни и их лечение. Кажется, это отличный повод там зарегистрироваться, если вы ещё этого не сделали. А ещё подтянуть английский язык!

К сожалению, во всем этом есть и отрицательная сторона. Многие блогеры, которые ведут аккаунт на тему «ЗОЖ» не компетентны в этой сфере и не имеют соответствующего образования. Информация, которую они размещают на своих страницах, может нанести вред здоровью. Поэтому стоит с особой серьезностью и ответственностью относиться к выбору спортивного аккаунта и брать информацию только с проверенных источников и сайтов. Можно сделать

вывод, что социальные сети несомненно дают большой вклад в продвижении здорового образа жизни и спорта, являются отличным инструментом для мотивации. Но при этом не стоит забывать, что некоторая часть информации является ложной.

На классных часах и внеклассных мероприятиях важно поднимать такие темы и рассказывать, каким специалистам можно доверять. А для этого нужно знать основы анатомии, химии и физкультуры, чтобы быть компетентным в этом вопросах

### **Список литературы:**

1. Митяева А. М. Здоровый образ жизни. М.: Академия, 2008. – 144 с.
2. Статистика интернета России на 2021 г. – электронный ресурс [Статистика интернета соцсетей в России на 2021 год — отчет Digital 2021: The Russian Federation о состоянии социальных сетей и интернета в России ([web-canape.ru](http://web-canape.ru))